

ZVL DigiCup



13 februari - 26 maart 2021

ism Vlaamse Zwemfederatie

Programma:

WEDSTRIJD 1: ZATERDAG 13 T.E.M. VRIJDAG 26 FEBRUARI

10-jarigen en jonger:

- 25m benen crawl (met plank)
- 50m rugslag
- 50m schoolslag
- 100m crawl
- 25m crawl

11-jarigen en ouder:

- 50m schoolslag
- 100m rugslag
- 200m crawl
- 50m vlinderslag
- 200m wisselslag

WEDSTRIJD 2: ZATERDAG 27 FEBRUARI T.E.M. VRIJDAG 12 MAART

10-jarigen en jonger:

- 25m benen rugslag (armen in pijl)
- 100m wisselslag
- 50m crawl
- 100m schoolslag
- 25m rugslag

11-jarigen en ouder:

- 100m wisselslag
- 100m schoolslag
- 200m vlinderslag
- 50m crawl
- 200m rugslag

WEDSTRIJD 3: ZATERDAG 13 MAART T.E.M. VRIJDAG 26 MAART

10-jarigen en jonger:

- 25m benen schoolslag (met plank)
- 25m vlinderslag
- 100m rugslag
- 200m wisselslag
- 25m schoolslag

11-jarigen en ouder:

- 100m vlinderslag
- 100m crawl
- 200m schoolslag
- 400m crawl
- 50m rugslag