

Afspraken Provinciale kampioenschappen zwemmen 2025 – korte baan

Algemeen

- Aan het PK kunnen enkel zwemmers deelnemen die een Zwemfed-competitievergunning bezitten en die aangesloten zijn bij een club uit de desbetreffende regio.
- Het PK wordt gezwommen volgens de sportreglementen van World Aquatics – KBZB – Zwemfed.
- Het PK staat open voor de zwemmers van de leeftijdscategorie 11 jaar en ouder. Voor de 9-jarigen zal er een 100m wisselslag ingericht worden. Voor de 10-jarigen zal er een 200 wisselslag en 400m vrije slag ingericht worden.
- De organiserende club of het regiocomité (afspraken in onderling overleg) controleert de inschrijvingen op hun correctheid. Enkel de tijden beschikbaar op swimrankings worden als officiële tijden beschouwd. Inschrijven met tussentijden, uitgezonderd de tijd van de eerste zwemmer van een niet-gemengde aflossing, is niet toegelaten.
- Als de maximale tijdsduur overschreden zal worden, zal het regiocomité of de organiserende club de deelnemende clubs verwittigen dat het aantal reeksen per wedstrijd gelimiteerd wordt en dit enkel voor de wedstrijdnummers van de zwem(st)(m)ers van 15 jaar en ouder.
- De medailles moeten door de zwem(st)(m)er persoonlijk worden afgehaald tijdens de podiumceremonie op het moment van de naamafroeping. De indicatieve timing van deze uitreikingsmomenten staan vermeld op het programma. De medailles worden steeds uitgereikt, ook als er gewerkt wordt met limiettijden en de limiettijd niet behaald werd. Als de podiumceremonie plaatsvindt tijdens de pauze mag er uit respect voor de medaillewinnaars niet uit- of ingezwommen worden in het competitiebad.
- Inschrijven via TEAM Manager. De volgende bestanden moeten worden opgestuurd:
 - o Inschrijvingslijst met datum en plaats waar tijd gezwommen werd (overzicht op namen)
 - o Nominatieve namenlijst (namenlijst)
 - o Lenex file
- De inschrijvende club geeft per sessie (halve dag) de namen van de officials op, conform de geldende sportreglementen.

PK Korte afstand

Algemeen

- De provinciale kampioenschappen (PK) worden georganiseerd in het weekend van 11-12 oktober 2025.
- Op het PK worden voor de jongens als meisjes vanaf 11 jaar volgende afstanden en nummers gezwommen
 - o Vrije slag: 50m, 100m, 200m, 400m*
 - o Schoolslag, Rugslag, Vlinderslag: 50m, 100m en 200m
 - o Wisselslag: 200m, 400m
 - o Aflossing vrije slag: 4 x100m gemengd, 4 x 100 dames/heren
 - o Aflossing wisselslag: 4 x 100m gemengd, 4 x 100 dames/heren
 - o Specifiek voor de 9-jarigen: 100m wisselslag

*Voor de 10-jarigen zal een 400m vrije slag voorzien worden, deze zal plaatsvinden ofwel tijdens het PK korte afstand ofwel tijdens het PK lange afstand.

Individuele wedstrijden

- Er kan enkel ingeschreven worden met een inschrijvingstijd die behaald is in de periode **van 01 januari 2024 t.e.m. 01/10/2025**.
- Voor zwem(m)(st)ers 11 tot 14 jaar (geboren 2014 – 2011) zijn er toelatingsvoorwaarden. Om te mogen starten op het PK moeten deze zwemmers een officiële tijd behaald hebben in de periode van 01 januari 2024 t.e.m. 01/10/2025. Voor deze toelatingsvoorwaarden verwijzen we naar de website van Zwemfed: [Provinciale Kampioenschappen | Vlaamse zwemfederatie](#)
- Alle zwemmers mogen max. 6x individueel aan de start komen op het PK
- Om de wedstrijdduur onder controle te houden kan het betrokken regiocomité de volgende maatregelen nemen:
 - o Werken met limiettijden (de limiettijden van de regio Oost-Vlaanderen en de regio Vlaams-Brabant & Brussel zijn terug te vinden in bijlage).
 - o Beperking van het aantal starten per zwemmer
- Het regiocomité/zwemfed voorziet medailles voor de eerste drie zwemmers per geslacht en leeftijdsjaar/categorie (9,10,11,12,13,14 jaar/15-16 jaar/17+)

Aflossingen

- De inschrijvingstijd van een aflossingsploeg mag bepaald worden op basis van de som van de tijden van de individuele zwemmers in deze ploeg. De inschrijvingstijd van de aflossing moet dus niet officieel gezwommen zijn. Zwemmers die deel uitmaken van een aflossingsploeg moeten niet voldoen aan de deelnamevoorwaarden en/of een limiettijd behaald hebben.
- Bij de aflossingswedstrijd in de categorie 11-14 jaar moeten de 4 zwem(m)(st)ers behoren tot deze leeftijden. Bij de open aflossingswedstrijden mogen zwemmers uit alle categorieën deelnemen.
- Elke club mag meerdere ploegen inschrijven. Er kan slechts 1 medaille per club en per categorie behaald worden. Bij meerdere ploegen van één club bij de top drie, krijgt de eerstvolgende ploeg van een andere club de medaille.
- Voor de aflossingswedstrijden voorziet het regiocomité/zwemfed:
 - o Medailles (4) voor de eerste drie ploegen in de categorie 11-14 jaar en de eerste drie ploegen in de open categorie.

PK lange afstand

- De provinciale kampioenschappen lange afstand (PKLA) worden georganiseerd in elke regio georganiseerd in de periode tussen het PK korte afstand en het weekend voor het BK.
- Op PKLA worden, zowel voor de heren als de dames, volgende afstanden en nummers gezwommen:
 - o Vrije slag: 800m, 1500m
 - o 400m vrije slag voor de 10-jarigen indien dit zo wordt beslist.
- Als het PKLA zal doorgaan op 1 dag wordt er voor de 800m vrije slag heren en de 1500m vrije slag dames max. 1 of 2 reeksen georganiseerd. Als dat het geval is, zullen er geen titels en medailles uitgereikt worden voor deze afstanden.
- De deelnemers worden ingeschreven conform [de World Aquatics Zwemfed Competitiereglementen Zwemmen – Deel II Administratieve handleiding punt 8 \(pag. 39\)](#).
- Het regiocomité/zwemfed voorziet medailles voor de eerste drie zwemmers per geslacht en leeftijdsjaar/categorie (11,12,13,14 jaar/15-16 jaar/17+)

BIJLAGE

Programma PK korte afstand

Wed.Nr.	Afstand	Stijl	Geslacht	Leeftijd/Categorie
1	200m	wisselslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
2	400m	wisselslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
3	50m	vlinderslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
4	50m	rugslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
5	100m	schootslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
6	100m	vlinderslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
7	100m	vrije slag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
8	200	schootslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
9	4 x 100m	vrije slag	Gemengd	11-14/15 en ouder

Wed.Nr.	Afstand	Stijl	Geslacht	Leeftijd/Categorie
10	400m	vrije slag	dames/heren	10-jarigen
11	200m	rugslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
12	200m	vrije slag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
13	50m	vrije slag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
14	50m	schootslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
15	200m	vlinderslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
16	100m	rugslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
17	400m	vrije slag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
18	4 x 100m	vrije slag	heren	11-14/15 en ouder
19	4 x 100m	wisselslag	dames	11-14/15 en ouder

Wed.Nr.	Afstand	Stijl	Geslacht	Leeftijd/Categorie
20	200m	wisselslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
21	400m	wisselslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
22	50m	vlinderslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
23	50m	rugslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
24	100m	schootslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
25	100m	vlinderslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
26	100m	vrije slag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
27	200	schootslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
28	4 x 100m	wisselslag	Gemengd	11-14/15 en ouder

Wed.Nr.	Afstand	Stijl	Geslacht	Leeftijd/Categorie
29	100m	wisselslag	dames/heren	9-jarigen
30	200m	wisselslag	dames/heren	10-jarigen
31	200m	rugslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
32	200m	vrije slag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
33	50m	vrije slag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
34	50m	schootslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
35	200m	vlinderslag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
36	100m	rugslag	dames	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
37	400m	vrije slag	heren	11/12/13/14/15-16/17 en ouder
38	4 x 100m	vrije slag	dames	11-14/15 en ouder
39	4 x 100m	wisselslag	heren	11-14/15 en ouder

Limiettijden regio's

- Vlaams-Brabant & Brussel
- Oost-Vlaanderen

LIMIETEN PK 2025 - REGIO VLAAMS BRABANT & BRUSSEL

<u>Dames</u>	11	12	13	14	15	16	17	18	19		<u>Heren</u>	11	12	13	14	15	16	17	18	19
geboortejaar	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004		geboortejaar	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004
50 vs	00:37,1	00:34,6	00:32,5	00:31,6	00:31,0	00:30,9	00:30,7	00:30,4	00:29,9		50 vs	00:36,9	00:34,2	00:31,1	00:29,5	00:28,5	00:28,1	00:27,7	00:27,3	00:26,6
100 vs	01:22,3	01:15,1	01:09,8	01:08,0	01:07,1	01:06,8	01:06,5	01:05,7	01:04,8		100 vs	01:22,2	01:14,2	01:07,2	01:04,2	01:02,3	01:01,6	01:00,8	00:59,8	00:58,3
200 vs	02:57,5	02:42,6	02:30,8	02:27,2	02:25,1	02:23,6	02:23,1	02:22,6	02:20,8		200 vs	03:05,0	02:44,4	02:30,9	02:21,1	02:16,4	02:14,4	02:12,9	02:11,0	02:08,0
400 vs	06:14,9	05:44,6	05:21,0	05:10,9	05:06,4	05:02,9	05:02,5	05:00,4	04:56,8		400 vs	06:10,6	05:45,7	05:12,8	05:00,0	04:52,0	04:46,9	04:41,6	04:38,4	04:31,8
50 ss	00:48,3	00:44,5	00:41,4	00:40,7	00:39,5	00:38,9	00:38,7	00:38,6	00:37,8		50 ss	00:51,5	00:47,2	00:40,6	00:38,1	00:36,5	00:35,9	00:35,2	00:34,7	00:33,5
100 ss	01:42,1	01:36,3	01:30,0	01:29,6	01:25,5	01:25,1	01:24,8	01:24,6	01:22,4		100 ss	01:47,7	01:38,7	01:30,1	01:22,5	01:20,2	01:18,1	01:17,2	01:15,4	01:13,4
200 ss	03:36,0	03:23,6	03:13,5	03:10,7	03:05,0	03:02,2	03:01,7	03:00,8	02:57,8		200 ss	03:49,0	03:31,0	03:17,0	02:58,8	02:53,3	02:48,6	02:45,6	02:43,6	02:38,8
50 vl	00:43,0	00:39,6	00:36,3	00:35,9	00:33,8	00:33,5	00:33,7	00:33,3	00:32,6		50 vl	00:42,6	00:39,1	00:36,1	00:32,5	00:31,2	00:30,8	00:30,3	00:29,9	00:29,0
100 vl	01:34,2	01:29,3	01:21,9	01:20,3	01:16,0	01:14,0	01:13,5	01:13,0	01:11,9		100 vl	01:37,1	01:32,5	01:18,0	01:12,2	01:08,9	01:08,0	01:06,9	01:06,3	01:04,2
200 vl	03:31,8	03:24,0	03:06,0	02:57,8	02:44,5	02:43,6	02:43,1	02:42,2	02:39,1		200 vl	03:22,7	03:14,4	02:54,0	02:47,0	02:34,7	02:31,6	02:28,9	02:27,5	02:23,9
50 rg	00:42,4	00:39,5	00:37,6	00:36,8	00:35,6	00:35,4	00:35,1	00:34,8	00:34,3		50 rg	00:43,2	00:39,5	00:36,3	00:34,8	00:33,1	00:32,7	00:32,2	00:31,4	00:30,4
100 rg	01:31,4	01:24,0	01:20,3	01:18,3	01:16,6	01:15,8	01:15,2	01:14,8	01:13,6		100 rg	01:32,7	01:25,5	01:19,5	01:14,0	01:10,9	01:09,5	01:08,9	01:07,5	01:05,5
200 rg	03:11,8	03:02,3	02:53,4	02:48,7	02:43,5	02:42,4	02:41,4	02:40,8	02:37,8		200 rg	03:20,0	02:57,5	02:46,9	02:40,4	02:34,1	02:30,5	02:29,1	02:27,2	02:22,9
200 ws	03:20,3	03:05,3	02:59,0	02:50,6	02:46,0	02:44,7	02:43,8	02:43,2	02:41,7		200 ws	03:21,2	03:04,2	02:51,6	02:42,2	02:35,9	02:32,8	02:31,0	02:28,8	02:25,3
400 ws	07:32,6	06:43,5	06:19,3	06:04,0	05:52,7	05:49,1	05:47,7	05:47,1	05:42,7		400 ws	07:34,5	06:38,7	06:05,2	05:46,6	05:32,4	05:25,8	05:23,0	05:18,9	05:11,0

LIMIETEN OVK:

Bij het behalen van deze limieten, kan er op dat nummer niet deelgenomen worden aan de regiowedstrijden.

HEREN 25m RCOVL	11 jaar	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar	17+ jaar
50m vrije slag	00:36.80	00:33.86	00:30.76	00:29.12	00:28.02	00:27.38	00:25.79
100m vrije slag	01:18.74	01:11.36	01:06.92	01:03.11	01:01.19	00:58.43	00:55.73
200m vrije slag	02:48.19	02:38.50	02:26.28	02:19.45	02:14.96	02:09.38	02:05.94
400m vrije slag	06:03.19	05:39.10	05:18.05	04:55.28	04:43.77	04:34.00	04:28.70
50m rugslag	00:41.65	00:39.31	00:35.10	00:34.11	00:33.06	00:31.92	00:30.41
100m rugslag	01:25.95	01:21.21	01:15.27	01:12.83	01:10.13	01:08.02	01:05.26
200m rugslag	03:00.01	02:51.76	02:41.60	02:35.70	02:30.54	02:23.57	02:21.14
50m schoolslag	00:46.92	00:42.41	00:41.66	00:38.35	00:36.66	00:35.05	00:33.65
100m schoolslag	01:38.11	01:30.98	01:29.35	01:24.40	01:19.65	01:15.22	01:13.37
200m schoolslag	03:38.06	03:21.25	03:15.99	02:58.73	02:51.94	02:47.65	02:38.30
50m vlinderslag	00:39.97	00:36.98	00:34.03	00:32.50	00:31.26	00:29.96	00:28.31
100m vlinderslag	01:35.87	01:24.97	01:19.59	01:13.33	01:12.46	01:08.82	01:05.61
200m vlinderslag	03:13.01	02:59.10	02:49.08	02:39.90	02:34.39	02:28.63	02:24.06
200m wisselslag	03:09.11	02:58.03	02:47.77	02:38.90	02:32.68	02:25.85	02:22.76
400m wisselslag	06:49.95	06:29.03	05:44.43	05:31.58	05:22.16	05:11.76	05:03.77

DAMES 25m RCOVL	11 jaar	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar	17+ jaar
50m vrije slag	00:35.56	00:33.13	00:31.74	00:30.67	00:29.96	00:29.26	00:28.67
100m vrije slag	01:18.65	01:10.30	01:08.46	01:06.63	01:06.00	01:04.69	01:02.60
200m vrije slag	02:46.42	02:38.16	02:30.57	02:24.44	02:22.06	02:19.22	02:15.36
400m vrije slag	06:00.53	05:32.88	05:23.60	05:05.72	04:57.80	04:48.00	04:44.29
50m rugslag	00:41.51	00:39.54	00:37.19	00:35.07	00:34.28	00:33.64	00:32.26
100m rugslag	01:25.48	01:22.07	01:19.04	01:17.19	01:15.87	01:13.23	01:11.16
200m rugslag	02:59.48	02:54.70	02:47.21	02:43.21	02:40.77	02:35.98	02:30.43
50m schoolslag	00:46.26	00:44.72	00:42.66	00:40.15	00:38.85	00:37.88	00:36.24
100m schoolslag	01:36.26	01:34.16	01:32.77	01:28.83	01:26.62	01:24.76	01:21.46
200m schoolslag	03:35.65	03:26.77	03:18.12	03:07.76	03:02.83	02:59.92	02:50.47
50m vlinderslag	00:39.00	00:36.96	00:35.56	00:34.05	00:32.94	00:31.99	00:30.62
100m vlinderslag	01:34.84	01:26.28	01:22.52	01:18.32	01:15.39	01:13.17	01:10.15
200m vlinderslag	03:11.20	03:01.28	02:56.75	02:50.30	02:48.13	02:40.03	02:36.05
200m wisselslag	03:07.03	02:56.86	02:53.49	02:47.68	02:44.07	02:38.29	02:34.43
400m wisselslag	06:44.17	06:26.30	05:59.41	05:45.09	05:40.66	05:35.09	05:27.50

HEREN 50m RCOVL	11 jaar	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar	17+ jaar
50m vrije slag	00:37.80	00:34.86	00:31.76	00:30.12	00:29.02	00:28.38	00:26.79
100m vrije slag	01:20.74	01:13.36	01:08.92	01:05.11	01:03.19	01:00.43	00:57.73
200m vrije slag	02:52.19	02:42.50	02:30.28	02:23.45	02:18.96	02:13.38	02:09.94
400m vrije slag	06:11.19	05:47.10	05:26.05	05:03.28	04:51.77	04:42.00	04:36.70
50m rugslag	00:42.65	00:40.31	00:36.10	00:35.11	00:34.06	00:32.92	00:31.41
100m rugslag	01:27.95	01:23.21	01:17.27	01:14.83	01:12.13	01:10.02	01:07.26
200m rugslag	03:04.01	02:55.76	02:45.60	02:39.70	02:34.54	02:27.57	02:25.14
50m schoolslag	00:48.42	00:43.91	00:43.16	00:39.85	00:38.16	00:36.55	00:35.15
100m schoolslag	01:41.11	01:32.98	01:32.35	01:27.40	01:21.65	01:18.22	01:16.37
200m schoolslag	03:42.06	03:26.25	03:20.99	03:02.73	02:56.94	02:52.65	02:43.30
50m vlinderslag	00:40.97	00:38.98	00:35.03	00:33.50	00:32.26	00:30.96	00:29.31
100m vlinderslag	01:37.87	01:26.97	01:21.59	01:15.33	01:14.46	01:10.82	01:07.61
200m vlinderslag	03:17.01	03:03.10	02:53.08	02:43.90	02:38.39	02:32.63	02:28.06
200m wisselslag	03:13.11	03:02.03	02:51.77	02:42.90	02:36.68	02:29.85	02:26.76
400m wisselslag	06:57.95	06:37.03	05:52.43	05:39.58	05:30.16	05:19.76	05:11.77

DAMES 50m RCOVL	11 jaar	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar	17+ jaar
50m vrije slag	00:36.56	00:34.13	00:32.74	00:31.67	00:30.96	00:30.26	00:29.67
100m vrije slag	01:20.65	01:12.30	01:10.46	01:08.63	01:08.00	01:06.69	01:04.60
200m vrije slag	02:50.42	02:42.16	02:34.57	02:28.44	02:26.06	02:23.22	02:19.36
400m vrije slag	06:08.53	05:40.88	05:31.60	05:13.72	05:05.80	04:56.00	04:52.29
50m rugslag	00:42.51	00:40.54	00:38.19	00:36.07	00:35.28	00:34.64	00:33.26
100m rugslag	01:27.48	01:24.07	01:21.04	01:19.19	01:17.87	01:15.23	01:13.16
200m rugslag	03:03.48	02:58.70	02:51.21	02:47.21	02:44.77	02:39.98	02:34.43
50m schoolslag	00:47.76	00:46.22	00:44.16	00:41.65	00:40.35	00:39.38	00:37.74
100m schoolslag	01:39.26	01:37.16	01:35.77	01:21.83	01:29.62	01:27.76	01:24.46
200m schoolslag	03:40.65	03:31.77	03:23.12	03:12.76	03:07.83	03:04.92	02:55.47
50m vlinderslag	00:40.00	00:37.96	00:36.56	00:35.05	00:33.94	00:32.99	00:31.62
100m vlinderslag	01:36.84	01:28.28	01:24.52	01:20.32	01:17.39	01:15.17	01:12.15
200m vlinderslag	03:15.20	03:05.28	03:00.75	02:54.30	02:52.13	02:44.03	02:40.05
200m wisselslag	03:11.03	03:00.86	02:57.49	02:51.68	02:48.07	02:42.29	02:38.43
400m wisselslag	06:52.17	06:34.30	06:07.41	05:53.09	05:48.66	05:43.09	05:35.50