



Limiettijden Fros Swimming kernteam 2026

	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007
Dames	12j	13j	14j	15j	16j	17j	18j	19j en ouder
50m VS	37"	36"	34"	33"	32"	32"	31"	31"
50m SS	45"	44"	43"	42"	41"	40"	40"	39"
50m RS	45"	43"	41"	39"	38"	37"	36"	35"
50m DS	45"	43"	41"	39"	37"	36"	35"	34"
100m VS	1'20"	1'18"	1'15"	1'12"	1'11"	1'10"	1'09"	1'08"
100m SS	1'40"	1'38"	1'35"	1'32"	1'30"	1'28"	1'26"	1'25"
100m RS	1'32"	1'28"	1'25"	1'23"	1'21"	1'20"	1'19"	1'18"
100m DS	1'34"	1'30"	1'27"	1'25"	1'22"	1'20"	1'19"	1'18"
200m VS	2'55"	2'50"	2'45"	2'40"	2'35"	2'30"	2'27"	2'25"
200m SS	3'40"	3'30"	3'25"	3'20"	3'15"	3'10"	3'05"	3'05"
200m RS	3'20"	3'10"	3'05"	3'00"	2'55"	2'50"	2'45"	2'40"
200m DS	3'30"	3'20"	3'10"	3'05"	3'00"	2'55"	2'50"	2'50"
100m WS	1'30"	1'28"	1'25"	1'22"	1'20"	1'18"	1'17"	1'16"
200m WS	3'20"	3'15"	3'10"	3'05"	3'00"	2'55"	2'50"	2'50"
400m WS	7'15"	7'00"	6'45"	6'30"	6'15"	6'05"	5'55"	5'50"
400m VS	6'00"	5'50"	5'40"	5'35"	5'30"	5'25"	5'20"	5'15"
800m VS	12'15"	12'00"	11'45"	11'30"	11'15"	11'00"	10'45"	10'35"
1500m VS	24'30"	23'30"	22'30"	21'30"	21'00"	20'30"	20'00"	19'30"

Kandidaten min. 3 tijden, en tijden zijn geldig vanaf 1 januari 2025 (niet vroeger)