

## LIMIETTIDJEN FRIESE WINTER KAMPIOENSCHAPPEN SEIZOEN 2009 - 2010

<b>DAMES</b>	1998	1997	1996	1995/1994	1993
	meisjes	meisjes	meisjes	meisjes	dames
	juniores 1	juniores 2	juniores 3	jeugd 1/2	seniores 1
100 vlinder	01:34,70	01:27,80	01:25,00	01:23,20	01:19,00
200 vlinder	03:27,70	03:12,70	03:06,40	03:02,60	02:55,00
100 rug	01:35,20	01:29,20	01:26,60	01:24,80	01:20,40
200 rug	03:26,60	03:13,50	03:08,00	03:04,00	02:54,00
100 school	01:46,10	01:39,60	01:37,00	01:36,00	01:31,60
200 school	03:47,50	03:33,40	03:27,80	03:25,80	03:17,00
100 vrij	01:21,70	01:16,70	01:14,80	01:13,40	01:10,30
200 vrij	02:57,80	02:46,90	02:42,70	02:39,70	02:32,60
200 wissel	03:27,80	03:13,90	03:09,00	03:05,00	02:59,20

<b>HEREN</b>	1997	1996	1995	1994	1993/1992	1991
	jongens	jongens	jongens	jongens	jongens	heren
	juniores 1	juniores 2	juniores 3	juniores 4	jeugd 1/2	seniores 1
100 vlinder	01:24,30	01:18,10	01:15,30	01:13,00	01:12,50	01:09,90
200 vlinder	03:10,20	02:56,30	02:49,80	02:44,70	02:43,60	02:37,00
100 rug	01:24,30	01:18,80	01:16,40	01:14,30	01:13,60	01:11,00
200 rug	03:05,40	02:53,30	02:48,10	02:43,40	02:41,90	02:36,20
100 school	01:36,90	01:30,00	01:27,10	01:24,60	01:23,90	01:20,70
200 school	03:30,70	03:15,60	03:09,30	03:03,90	03:02,40	02:55,20
100 vrij	01:12,90	01:08,50	01:06,70	01:04,80	01:03,90	01:02,00
200 vrij	02:41,00	02:31,30	02:27,30	02:23,20	02:21,20	02:18,20
200 wissel	03:24,00	03:07,60	03:00,30	02:54,50	02:50,70	02:40,70

Alle tijden met 2,5 % opgehoogd ten opzichte van de Zomer Kampioenschappen

De junioren 1 zijn i.p.v. 2,5 % met 5 % opgehoogd daar deze de overgang maken vanuit de Speedo finale naar de kring kampioenschappen