

# ZWEMMEN NORMEN 4 LOSP ♀

PUNTEN	Schoolslag 50m	Schoolslag 100m	Schoolslag 10'	Crawl 50m	Crawl 100m	Crawl 10'
20	38"	1'27"	575	36"	1'17"	650
19	40"	1'30"	550	37"	1'20"	625
18	42"	1'33"	525	38"	1'23"	600
17	44"	1'36"	500	39"	1'26"	575
16	46"	1'39"	475	41"	1'29"	550
15	48"	1'44"	450	43"	1'34"	525
14	50"	1'49"	425	45"	1'39"	500
13	52"	1'54"	400	47"	1'44"	475
12	54"	1'59"	375	49"	1'49"	450
11	56"	2'04"	350	51"	1'54"	425
10	58"	2'09"	325	53"	1'59"	400
9	1'00"	2'12"	300	55"	2'02"	375
8	1'02"	2'15"	275	57"	2'05"	350
7	1'04"	2'18"	250	59"	2'08"	325
6	1'06"	2'21"	240	1'01"	2'11"	300
5	1'08"	2'24"	230	1'03"	2'14"	290
4	1'10"	2'27"	220	1'05"	2'17"	280
3	1'12"	2'30"	210	1'07"	2'20"	270
2	1'14"	2'33"	200	1'09"	2'23"	260
1	1'16"	2'36"	190	1'11"	2'26"	250