



WEDSTRIJD ZWEMMEN

WZ & PC TRITON

INFORMATIEBOEKJE

WEESPER ZWEM- EN POLOCLUB TRITON
Versie mei 2025



Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
1 Wedstrijdzwemmen	3
1.2 Wat voor zwemslagen en afstanden zijn er?	3
1.3 Trainingen	3
1.3.1 Indeling	3
1.3.2 Trainingsuren	3
1.3.3 Trainers	3
2 Wedstrijden	4
2.1 Welke soorten wedstrijden zijn er?	4
2.1.1 De Zwemcompetitie	4
2.1.2 Provinciale kampioenschappen korte baan	4
2.1.3 Provinciale kampioenschappen lange baan	4
3.1.4 O12-circuits	5
3.1.5 Junioren-Jeugd wedstrijden	5
3.1.6 Masterwedstrijden	5
3.1.7 Clubkampioenschappen	5
3.1.8 Overige wedstrijden	6
3.1.9 Prestatiebekers	6
2.2 Leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen	6
2.2.1 Kinderen tot circa 9 jaar	7
2.2.2 Kinderen tot 12 jaar (Minioren)	8
2.2.3 Kinderen van 12 jaar en ouder	9
2.3 Meedoen aan wedstrijden	10
2.4 Inschrijvingen en uitnodigingen	10
2.5 Uitslagen	10
2.6 Diskwalificaties	11
3 Voor, tijdens en na de wedstrijden	11
3.1 Voor de wedstrijd	11
3.2 Tijdens de wedstrijd	12
3.3 Na de wedstrijd	13
3.4 De toeschouwers	13
4 KNZB/Regio informatie	13
4.1 Regio's/Sub-commissies	13
4.2 Startvergunningen	14
4.3 Officials	14
4.4 De zwemslagen	15
4.4.1 Vrije slag	15
4.4.2 Rugslag	15

4.4.3 Schoolslag	16
4.4.4 Vlinderslag	16
4.4.5 Wisselslag	17
5 PR-pot	17
6 Trainingsweekend	17
7 Clubhuis	18
8 De flits	18
9 Clubkleding	18

1. Inleiding

Voor de ouders van nieuwe zwemmers of bestaande leden die iets na willen zoeken, hebben wij vanuit de commissie wedstrijdzwemmen een informatieboekje gemaakt. Hierin vind je de meeste informatie over wedstrijdzwemmen maar ook wat er achter de schermen plaatsvindt. Hopelijk geeft dit een goed beeld wat wedstrijdzwemmen inhoud, wat de regels zijn, etc.

1 Wedstrijdzwemmen

1.1 Wat is wedstrijdzwemmen?

Het woord zegt het al: je zwemt een wedstrijd waarbij je zo snel mogelijk een vastgestelde afstand aflegt en daarbij natuurlijk probeert te winnen van je tegenstanders. Om dit te bereiken train je. Dit doen wij 3 keer per week. Hoe vaker/regelmatiger je traint, hoe beter/snelser je wordt. Trainen doen we in het Victoriabad in Weesp.

1.2 Wat voor zwemslagen en afstanden zijn er?

Bij de wedstrijden worden uitsluitend de zwemslagen borstcrawl, schoolslag, rugslag of vlinderslag gezwommen, of een combinatie van deze 4 slagen die we de wisselslag noemen. Afhankelijk van het type zwembad worden er afstanden van 25, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 of 2000 meter gezwommen in banen van 25 of 50 meter. De afstand die wordt gezwommen is afhankelijk van de leeftijd van de deelnemer.

1.3 Trainingen

Om goed te kunnen presteren is trainen natuurlijk nodig. Het hele zwemseizoen worden de trainingen verzorgd door onze vaste trainers ploeg onder leiding van 3 hoofdtrainers. Zij zijn verantwoordelijk voor hoe de trainingen verlopen, voor de trainingsschema's, etc.

1.3.1 Indeling

De trainingen zijn ingedeeld op leeftijd. Logisch, want iemand van 7 jaar kan niet gelijk trainen met iemand van 18 jaar. De trainers bepalen op basis van leeftijd, prestatie en motivatie in welke baan en op welke uren er wordt gezwommen. Dit wordt door het gehele seizoen bekeken en bijgehouden, maar het daadwerkelijk van baan of trainingsuur wisselen gebeurt in principe alleen bij de start van een nieuw seizoen.

1.3.2 Trainingsuren

Zoals al eerder vermeld trainen wij in het Victoriabad. De actuele trainingsuren vind je op onze site: www.triton-weesp.nl.

1.3.3 Trainers

De trainersgroep bestaat uit 3 hoofdtrainers die gezamenlijk verantwoordelijk

zijn voor het beleid wat betreft de trainingen. Zij worden hierbij geassisteerd door een groep assistent-trainers.

2 Wedstrijden

Door het gehele seizoen heen worden er wedstrijden gezwommen. Inschrijvingen voor wedstrijden worden in overleg met de trainers gedaan door de commissie wedstrijdzwemmen.

2.1 Welke soorten wedstrijden zijn er?

2.1.1 De Zwemcompetitie

De nationale zwemcompetitie wordt door de KNZB georganiseerd. De doelstelling is dat alle zwemverenigingen die bij de KNZB zijn aangesloten deel kunnen nemen aan deze competitie, zodat wij als team ons kunnen meten met andere verenigingen van min of meer gelijke sterkte. Om deze clubs op sterkte in te kunnen delen is de Nationale Zwemcompetitie ingedeeld in 2 divisies en 3 klassen.. Hierdoor onderscheiden we:

- o Eredivisie
- o Eerste divisie
- o A-klasse
- o B-klasse
- o C-klasse

Wij zwemmen hierbij in de B klasse. Als club willen we juist bij deze wedstrijden zo goed mogelijk presteren. We verwachten dus dat alle wedstrijdzwemmers (vanaf 12 jaar) daaraan hun steentje bijdragen. Dit zijn verplichte wedstrijden. Deze wedstrijden zwem je om punten voor de ploeg binnen te halen, en ze worden 5 keer per jaar gehouden. Aan het einde van het seizoen komt de KNZB met een ranglijst volgorde, die bepaalt in welke competitie-klasse we het volgende seizoen mogen uitkomen.

2.1.2 Provinciale kampioenschappen korte baan

De provinciale kampioenschappen korte baan worden altijd in november gezwommen (voor zwemmers ouder dan 12 jaar). Om bij deze wedstrijden te mogen starten moet je sneller dan bepaalde tijd hebben gezwommen, die we een limiet noemen.

2.1.3 Provinciale kampioenschappen lange baan

In mei worden de provinciale kampioenschappen lange baan gehouden voor de junioren en senioren. Deze wedstrijd wordt gehouden in een 50-meter bad, wat het meestal moeilijker maakt om je tijd te verbeteren. Om bij deze wedstrijd te starten heb je een limiet nodig. Hierbij zijn vaak mooie medailles te winnen.

3.1.4 O12-circuits

De KNZB organiseert verschillende circuits per jaar, afgestemd op leeftijd. Er wordt geprobeerd om een lerende omgeving te creëren. Hierbij zwemmen jonge zwemmers samen met oudere en meer ervaren zwemmers. Elk circuit bestaat uit 4 of 5 wedstrijden. Elke wedstrijd heeft als laatste nummer een estafette op het programma staan. Niet elke zwemmer zal iedere wedstrijd hoeven te zwemmen. Daarnaast bepalen de trainers op welke nummers je kan worden ingeschreven (wat je aan kan).

3.1.5 Junioren-Jeugd wedstrijden

Junioren-Jeugd Circuit: hier zwemmen ervaren junioren en jeugd zwemmers een wedstrijd. Voor de junioren geldt wederom: er kunnen veel afstanden worden gezwommen, waaronder ook de wat zwaardere, zoals 200m vlinderslag en 400m wisselslag. De jeugdzwemmers worden in dit circuit gestimuleerd om zich door te blijven ontwikkelen op een breed scala aan slagen en afstanden. De wedstrijden zijn bedoeld voor zwemmers die ouder zijn dan 12 jaar. De organisatie (vereniging of regio) kan ervoor kiezen om ook de senioren toe te voegen aan dit circuit.

3.1.6 Masterwedstrijden

Masterzwemmen is een onderdeel van wedstrijdzwemmen en is bedoeld voor iedereen boven de 20 jaar die zich wil blijven meten met zijn leeftijdsgenoten, maar niet meer actief aan alle trainingen kan of wil deelnemen. Binnen Triton bestaat een enthousiaste en groeiende groep masterzwemmers. Voor deze groep is een speciaal master-trainingsuur op de maandag. Als masterzwemmer kan en mag je natuurlijk meedoen aan de wedstrijden. Omdat het meedoen aan wedstrijden ook vraagt om speciale techniektrainingen, is voor deze zwemmers de mogelijkheid gecreëerd om op de vrijdag mee te trainen met de wedstrijd ploeg. Vele masterwedstrijden worden gezwommen in Nederland, maar sommige zelfs daarbuiten. Denk bij de wedstrijden aan het Zuyderzee Master Circuit en het ONMK korte en lange baan. Allemaal wedstrijden die trouw door onze masterzwemmers worden bezocht en waar altijd vele medailles worden veroverd. In elke Flits (het clubblad van Triton) is maandelijks een uitgebreid verslag te lezen over deze groep zwemmers met daarbij als bewijs de (vele) foto's die naast de prestaties ook de gezelligheid laten zien. Over plezier in de zwemsport is bij de masters geen gebrek!

3.1.7 Clubkampioenschappen

Eén keer per jaar houden wij de clubkampioenschappen. Deze wedstrijd zwemmen we in ons eigen zwembad, met alleen leden van Triton zelf. Hierbij doet iedereen mee, jong en oud. Er wordt een programma gemaakt puur op snelheid, waarbij er dus niet wordt gelet op geslacht en leeftijd. Dit maakt het extra leuk om te zien wie er tegen elkaar moet zwemmen.

Bij de clubkampioenschappen worden er 4 verschillende afstanden gezwommen, verdeeld over 2 dagen. Deze afstanden zijn 100 meter van

alle zwemslagen. De vlinderslag, rugslag, schoolslag en borstcrawl. Voor de jongsten onder ons wordt er 50 of soms 25 meter gezwommen in plaats van 100 meter.

Als alle zwemmers hebben gezwommen wordt er een eindklassement gemaakt. Hoe jonger je bent, hoe meer compensatie je krijgt op je tijd. Met behulp van omrekeningsfactoren en na wat rekenwerk wordt de eindklassering vastgesteld. Hieruit komen een clubkampioen dames en een clubkampioen heren.

Aan de onderlinge wedstrijden wordt nog een evenement gekoppeld: de familie-estafette. Zwemmers nemen hun opa, oma, tante, zoon of neefje mee en vormen een team. Een vooral erg gezellige afsluiter van de wedstrijd. Jaarlijks wordt er gestreden voor de befaamde wisselbeker.

3.1.8 Overige wedstrijden

Door het hele seizoen wordt er deelgenomen aan diverse wedstrijden op uitnodiging. Dit zijn wedstrijden die georganiseerd zijn door andere verenigingen. Wanneer het rooster het toelaat zal er worden ingeschreven. Soms zijn deze wedstrijden op open inschrijving.

3.1.9 Prestatiebekers

Snel zwemmen is natuurlijk belangrijk, maar de echte strijd ligt in jezelf blijven verbeteren. De prestatiebekers worden jaarlijks in het clubhuis uitgereikt aan de zwemmers die het afgelopen jaar het meeste vooruitgang hebben geboekt. Van elke slag en afstand wordt per zwemmer de snelste tijd genomen en vergeleken met de snelste tijd gezwommen in het jaar daarvoor. Het verschil tussen deze 2 tijden wordt vertaald in punten, waarbij elke honderdste seconde verbetering één punt is. De winnaar is degene die de meeste punten heeft behaald over alle slagen en afstanden. Om het eerlijk te houden tellen we verbeteringen op echt lange afstanden (alles boven 800 meter) niet mee. Voor de bepaling van punten worden alleen eindtijden gebruikt; tussentijden tellen dus niet mee.

Er zijn prestatiebekers in 6 categorieën:

Mini Pupcup	m/j onder de 9 jaar
Pupcup	m/j onder de 11 jaar
Teener Bokaal	m/j onder de 13 jaar
Junior Trophee	m/j onder de 15 jaar
Midi Cup	m/j onder de 17 jaar
Jaap Kuiper Beker	dames/heren

2.2 Leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen

Om jonge zwemmers en zwemsters te beschermen tegen overbelasting, en om de indelingen tijdens de wedstrijden voor iedereen duidelijk te maken is er een reglement dat gaat over de leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen. Bij het deelnemen aan zwemwedstrijden moet een aantal regels met betrekking tot indeling van de diverse leeftijden en de te zwemmen nummers in acht worden genomen. Wij stellen onszelf tot doel om:

- Op een plezierige wijze de watersport te beoefenen (tijdens de trainingen en op wedstrijden), waarbij we streven naar een zo optimaal mogelijke prestatie per individu.
- Voor de zwemmers en zwemsters doelen op te stellen (en deze natuurlijk ook proberen te bereiken) op fysiek, maar ook op mentaal gebied, voor elke leeftijdscategorie.
- Te streven naar een zo hoog mogelijke prestatie voor de wedstrijdgroep in zijn geheel. Denk hierbij aan het klassement van de zwemcompetitie. Bij onverhoopte degradatie is zo snel mogelijk promoveren ons voornaamste doel.
- Door middel van trainingen, wedstrijden en ook overige (sociale) activiteiten de binding met de vereniging sterk te maken en te houden.
- Trainingen te gebruiken die zijn gebaseerd op het programma MOZ (Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen) van de KNZB.
- Naast de zwemtrainingen iets aan droogtraining te gaan doen. Dit kan in clubverband, maar ook binnen een ander kader (bv. fitness groep, sportschool, etc.).

De gehele wedstrijdploeg is nu ingedeeld in 3 leeftijdsgroepen:

- Kinderen tot circa 9 jaar.
- Kinderen tot en met 12 jaar.
- Kinderen vanaf 13 jaar en ouder.

2.2.1 Kinderen tot circa 9 jaar

	Leeftijd op 31-12
Instroom	-
Onder 7	6 jaar
Onder 8	7 jaar
Onder 9	8 jaar

Bij de indeling van de leeftijden wordt er van de leeftijd uitgegaan dat het kind heeft op 31-12 van het lopende seizoen (een seizoen loopt gelijk aan een schooljaar). Deze groep traint minimaal 2 keer per week, op de maandag (50 minuten), de vrijdag (50 minuten) en/of op zondag (1 uur). Maar wat ga je nou precies leren tijdens de trainingen? Ook voor de leeftijdsgroepen hebben we verschillende doelstellingen.

Sport motorische doelstellingen:

1. Zwemtechnische vorming: de zwemslagen borstcrawl, schoolslag, rugcrawl en vlinderslag aanleren en het starten en keren in de baan.
2. Ontwikkeling van het algemene, beweeglijkheid en behendigheid.
3. Ontwikkeling van speelse vormen in het water: partner- en groepsspelen.

Doelstellingen t.a.v. instelling en vorming:

1. Vreugdebeleving aan het zwemmen en trainen.
2. Gewinning aan het groepsgebeuren.

3. Gewenning aan het regelmatig trainen/oefenen.
4. Kennis van de zwemslagen en reglementen.

Inhoudelijke en methodische hoofdzaken:

1. Leren en oefenen van de 4 wedstrijdslagen.
2. Waterspelen zoals tikkertje, etc.
3. Spelenderwijs en wisselende belasting.

2.2.2 Kinderen tot 12 jaar (Minioren)

Leeftijd op 31-12

Onder 10	9 jaar
Onder 11	10 jaar
Onder 12	11 jaar

Deze groep traint 3 keer per week. Dit is eveneens op de maandag (50 minuten), vrijdag (50 minuten) en zondag (1 uur). Deze groep zwemmers is alweer wat ouder en hebben de basisvaardigheden vaak al onder de knie. Hiervoor gelden dus weer andere doelstellingen dan bij de jongere groep.

Sport motorische doelstellingen:

1. Vergroten van conditionele vaardigheden zoals:
 - Algemeen uithoudingsvermogen
 - Bewegingssnelheid (ritme)
 - Basis zwemsnelheid
 - Kracht- uithoudingsvermogen
2. Verder werken aan de techniek.
3. Het leren zwemmen van estafette-wedstrijden.
4. Duurarbeid (voor lange periodes achter elkaar zwemmen) met gerichte indeling. Daarbij hoort het ontwikkelen van de aërobe capaciteit.
5. Leren “pieken” richting belangrijke wedstrijden.

Doelstellingen t.a.v. instelling en vorming:

1. Actieve deelname aan groepsproces.
2. Bijbrengen van prestatiebereidheid in groepswedstrijden.
3. Bijbrengen van sportief gedrag.
4. Kennis hebben van warming-up en inzwemmen.
5. Kennis hebben van de algemene regels van het wedstrijdzwemmen.
6. Verantwoording kunnen nemen t.o.v. de trainer en de groep.

Inhoudelijke en methodische hoofdzaken:

1. Duurmethode.
2. Interval duur – extensief.
3. Regelmatige tempowisselingen.
4. Verschillende bewegingsvormen in het water.
5. Materiaal: peddels, video's, etc.
6. Lenigheidsoefeningen.
7. Algemene kracht oefeningen met eigen lichaamsgewicht.

8. Behendigheidsoefeningen.
9. Reactiesnelheid oefeningen.

2.2.3 Kinderen van 12 jaar en ouder

	Leeftijd op 31-12
Onder 13	12 jaar
Onder 14	13 jaar
Onder 15	14 jaar
Onder 16	15 jaar
Onder 17	16 jaar
Onder 18	17 jaar
Onder 19	18 jaar
Onder 20	19 jaar
Onder 21	20 jaar
Onder 22	21 jaar
Onder 23	22 jaar
Senioren	23+

Deze groep traint 3 keer per week. Dit gebeurt op de dinsdag (60 minuten), vrijdag (50 minuten) en zondag (1 uur).

Sport motorische doelstellingen:

1. Vergroten basiszwemsnelheid.
2. Vergroten specifiek kracht-uthoudingsvermogen.
3. Opvoeren algemeen uthoudingsvermogen.
4. Vergroten van de snelkracht.
5. Kennis hebben van tapering en het kunnen toepassen daarvan.
6. Het kunnen indelen van lange afstandsnummers.
7. Het kunnen deelnemen aan individuele en groepswedstrijden.
8. Leren "pieken" richting belangrijke wedstrijden.

Doelstellingen t.a.v. instelling en vorming:

1. Prestatiebereidheid als individu en groepslid.
2. Elementaire kennis van trainingsleer.
3. Overleg over trainingsplanning.

Inhoudelijke en methodische hoofdzaken:

1. Sprinttraining.
2. Het gebruik van peddels en gordels.
3. Intensieve intervaltraining. Daarbij hoort het ontwikkelen van de aërobe en anaërobe capaciteit.
4. Wedstrijdverdeling.
5. Zie punt 5 t/m 9 van vorige leeftijdsfase.

Voor deze 3 groepen zwemmers maken we gebruik van een aantal hulpmiddelen om de training leuker maar ook intensiever te maken.

- Peddels en weerstandsgordels. Deze zijn bedoeld voor de kracht- en

techniektraining. Hierbij wordt er gericht gewerkt. Er wordt regelmatig nieuw materiaal overwegend gebruikt ter kennismaking.

- Een logboek. We willen in de nabije toekomst gaan werken met een logboek om kinderen bewust te maken van de trainingen, wat ze precies trainen en waarom ze dat doen. Nu trainen ze nog wat ze voorgeschoteld krijgen zonder er zelf over na te denken. Een logboek is een goed hulpmiddel om de trainingen nog gericht aan te pakken.

2.3 Meedoen aan wedstrijden

Aan het meedoen aan zwemwedstrijden zijn regels verbonden. Deze regels staan in het KNZB reglement zwemmen. Deze reglementen zijn leidend voor alle clubs onder de georganiseerde wedstrijd zwemsport. Het zou immers moeilijk zwemmen worden als elke zwemvereniging zijn eigen regels zou opstellen. Doordat nu alle zwemwedstrijden in Nederland gezwommen worden onder het KNZB reglement en ook alle wedstrijden geleid worden door KNZB officials hoef je je nooit zorgen te maken over afwijkende regelgeving. Ook internationaal gelden veelal dezelfde bepalingen omdat alle reglementen afkomstig zijn van de internationale reglementen van de Wereldzwembond (FINA).

2.4 Inschrijvingen en uitnodigingen

Als onze vereniging wil deelnemen aan een wedstrijd, dan moet de inschrijving van onze zwemmers ruim van tevoren bij de organiserende vereniging zijn. Wij maken eerst een startlijst waarop staat welke zwemmers aan welke nummers willen en kunnen deelnemen. Daarna kan de inschrijving worden gedaan. Soms gaat dit op uitnodiging vanuit de zwemcommissie en soms is het een open inschrijving. Wanneer het een open inschrijving is, dan kan elke zwemmer zelf kiezen (in overleg met de trainer) op welke nummers hij/zij wil starten. Open inschrijvingen worden tijdens de trainingen aangekondigd en er wordt een mail gestuurd. Deze mail is ook voor de ouders, als de zwemmer is vergeten het thuis te melden.

Bij het samenstellen van de inschrijving let de zwemcommissie op het aantal starts van elke zwemmer. Het is meestal niet leuk om maar voor één start naar een wedstrijd te gaan, en natuurlijk is het ook niet verstandig om meer te zwemmen dan je aankan. Uiteraard houden wij ons hierbij aan de leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen zoals die eerder zijn vermeld. Hierna wordt door de zwemcommissie de wedstrijd verder administratief afgehandeld en krijgen de deelnemers ruim voor de wedstrijddatum een officiële uitnodiging via de mail met daarin alle gegevens over de wedstrijd, zoals waar, wanneer en wat er gezwommen moet worden. Op de uitnodiging staat ook wie de trainers zijn die bij de wedstrijd aanwezig zijn. Op de site kan de informatie over de wedstrijden worden teruggevonden.

2.5 Uitslagen

Vaak zijn de uitslagen van een wedstrijd al tijdens de wedstrijd bekend. Deze

worden per programmanummer opgehangen in het zwembad. Na afloop wordt de wedstrijduitslag verder verwerkt en komt de officiële uitslag online te staan.

2.6 Diskwalificaties

Het kan altijd voorkomen dat je op een nummer gediskwalificeerd (dis) bent. Dit betekent dat je de afstand niet correct volgens de regels hebt gezwommen. De regels doorbreken kan op verbazend veel manieren voorkomen. Op de uitslag staat dan ook altijd aangegeven met een code waarom je een 'dis' hebt. Bij een dis krijg je op de uitslag geen vermelding van je tijd te zien. De lijst met deze diskwalificatiecodes staat ook online. De regels gelden voor iedere zwemmer en daarom wordt er door de juryleden gekeken of je de slag goed zwemt. Bij het hoofdstuk zwemslagen gaan we er verder op in.

3 Voor, tijdens en na de wedstrijden

Om een wedstrijd te organiseren moet er een hoop worden gedaan. Denk aan de planning, de inschrijving, de administratie, de afhandeling, uitnodiging, en de wedstrijdorganisatie (jury, etc.). Van jou wordt dan ook het nodige verwacht.

3.1 Voor de wedstrijd

Nadat je de uitnodiging voor de wedstrijd hebt ontvangen kijk je of deze klopt met waarvoor je jezelf hebt ingeschreven (afstanden en zwemslagen). Je noteert de datum en de starttijd van de wedstrijd. Wat ook belangrijk is is het tijdstip van verzamelen. Als je vervoer nodig hebt kan je dit ook van tevoren aangegeven bij de ploegleiding die op de uitnodiging staat. Deze zorgt er dan voor dat je wordt ingedeeld. Als je de uitnodiging voor de wedstrijd ontvangt en je bent helaas toch verhinderd, dan moet je dit zo snel mogelijk melden. Bij wie en tot wanneer je je mag afmelden staat altijd op de uitnodiging zelf vermeld. De KNZB heeft bepaald dat er een boete aan verenigingen wordt opgelegd als de zwemmers die niet aanwezig zijn niet zijn afgemeld voor de start van de wedstrijd. Dit willen we natuurlijk voorkomen. Triton zal deze boete, als er dus niet op tijd wordt afgemeld, aan de betreffende zwemmer in rekening brengen.

De regels voor het afmelden zijn volgens de standaard van de KNZB. Al onze wedstrijden vallen onder de regio-regels. Deze zijn:

- Afmeldingen die je bij het wedstrijdsecretariaat of wordt later door de ploegleiding voor de wedstrijd (uiterlijk 30 minuten voor aanvang) doorgegeven. Je komt dan met de opmerking AFGEM in de uitslag te staan. Er worden geen kosten doorberekend.
- Als je niet komt zonder dit te melden en dus ook niet wordt afgemeld, dan kom je met de code NGZA (niet gestart zonder afmelden) in de uitslag te staan en volgt er een boete per start.

Op een wedstrijd wil je zo goed mogelijk presteren. Om dit te bereiken geven we een aantal nuttige tips voorafgaand aan de wedstrijd:

- Ga de avond van tevoren op tijd naar bed, zodat je goed geslapen hebt en uitgerust bent.
- Eet je laatste maaltijd uiterlijk 2 uur voor de wedstrijd.
- Zorg dat je (ruim) op tijd bent.
- Meld je bij de ploegleiding.
- Besteed aandacht aan het inzwemmen. Goed inzwemmen bestaat uit: tempowisselingen, keerpunten doorlopen, starts oefenen, 1 of 2 korte sprintjes maken en dan even uitzwemmen
- Lees vooraf nog even welke zwemslagen en afstanden je moet zwemmen, en in welk programma je start. Dit vind je terug in de uitnodiging.

Het is ook belangrijk om de juiste spullen mee te nemen naar de wedstrijd. Om te beginnen neem je een grote tas mee, waar je o.a. de kleding en schoenen in kunnen tijdens de wedstrijd. Wedstrijden zijn vaak erg druk en het is meestal verstandiger om niets in de kleedkamer te laten hangen. Verder neem je mee:

- Slippers (vanuit hygiënisch oogpunt) en de Triton kleding (een korte of lange broek met een (Triton) T-shirt. Het is slim om je kleding te voorzien van een merkje of je naam om verwisseling te voorkomen.
- Voldoende handdoeken, zwemkleding, een zwembril en een badmuts (niet verplicht).
- Iets kleins te eten en voldoende drinken. Probeer dit gezond te houden, dus geen vette happen en geen prik. Veel eten tijdens de wedstrijd is niet nodig, daar kan je alleen maar last van krijgen tijdens het zwemmen.
- Tijdens de wedstrijd is het het beste om water te drinken. Nadat je gezwommen hebt kan je ook andere dranken nemen.
- Een boek of een spel om de wachttijd tussen de afstanden een beetje op te vullen.

Kosten

Aan deelname aan wedstrijden zijn kosten verbonden, soms per wedstrijd, soms per start. Een aantal wedstrijden, bij ons de competitie en de onderlinge wedstrijden, zijn gratis. De kosten voor het meedoen aan een wedstrijd worden voor elke zwemmer per half jaar bij elkaar opgeteld en worden aan het eind van het halve jaar geïncasseerd van de rekening waarop ook de contributie van wordt afgeschreven.

3.2 Tijdens de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd houdt de ploegleiding in de gaten wanneer je moet zwemmen, maar zelf moet je dit ook in de gaten houden. Blijf bij de groep zitten zodat de leiding weet waar je bent. Als je even weg moet (naar het toilet of naar de toeschouwers bijvoorbeeld), geef je dat aan bij de leiding. Dit is belangrijk omdat de leiding zorgt dat je op tijd bij de start bent. Dit wordt lastig

als zwemmers zich door het hele zwembad bevinden.

Nadat je een afstand gezwommen hebt, meld je je eerst bij de trainer. Deze klokt je tijd en geeft je feedback. Daarna droog je je af en kleed je je warm aan voor het volgende programma. Als je een medaille hebt gewonnen, haal je deze zelf op in het zwembad. We wachten met de hele ploeg tot het laatste programma is afgelopen, ook al ben je eerder klaar. We nemen als ploeg deel aan de wedstrijd, dus: samen uit, samen thuis! Het is voor je ploeggenoten ook leuk om nog even aangemoedigd te worden. Vaak eindigt de wedstrijd met een estafette waarbij we allemaal aanmoedigen.

Als je tijdens een wedstrijd ziek wordt of geblesseerd raakt, moet je met de ploegleider naar de scheidsrechter toe om je af te melden. Deze afmelding geldt voor de hele wedstrijd. Je kan je dus niet voor 1 afstand afmelden.

3.3 Na de wedstrijd

Na de wedstrijd worden de uitslagen verwerkt en komen op de site te staan. Ook gebruiken de trainers de uitslag om tijdens de trainingen de wedstrijd nog eens te bespreken (wat ging goed, wat kan beter?).

3.4 De toeschouwers

Toeschouwers, zoals ouders van zwemmers, zijn er om aan te moedigen, maar kunnen ook meehelpen tijdens de wedstrijd. Tijdens wedstrijden die onze club organiseert, en dat zijn er een aantal per seizoen, moeten er allerlei taken worden uitgevoerd. Zo kunnen we hulp gebruiken bij jurytaken, tijdbriefjes ophalen, drankjes rond delen, etc. Aanmelden hiervoor kan bij de zwemcommissie en/of bij de trainers.

4 KNZB/Regio informatie

De Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) is de koepelorganisatie voor de zwemsport in Nederland. De KNZB is aangesloten bij de Europese zwembond (LEN) en Wereldbond (FINA). Daarnaast is zij lid van NOC*NSF, de nationale koepel voor sportbonden.

4.1 Regio's/Sub-commissies

De KNZB bestaat uit 5 regio's. Elke regio heeft zijn eigen bestuur, gekozen door de verenigingen. De regio's voeren een deel van het beleid van de KNZB uit. Wij behoren tot de regio Midwest.

4.2 Startvergunningen

Elk lid van een zwemvereniging die aan wedstrijden deelneemt, wordt geregistreerd bij de KNZB. Dit gebeurt ten behoeve van de controle van de leeftijdsbepalingen en de leeftijdsbeperkingen, inschrijvingen op wedstrijden en het registreren van uitslagen van wedstrijden. Een startvergunning is dus niets anders dan een registratie van een zwemmer bij de KNZB. Elke geregistreerde zwemmer krijgt een uniek startnummer toegewezen. In Nederland begint deze met je geboortjaar. Zo zie je in het programma ook makkelijk terug tegen welke leeftijden je moet zwemmen. De startnummers zie je terug op de uitnodigingen en wedstrijduitslagen.

4.3 Officials

Voor het organiseren van zwemwedstrijden zijn officials nodig. Zij zijn opgeleid om, volgens de KNZB reglementen, zwemwedstrijden te leiden en te begeleiden. Hierdoor zijn wedstrijden in heel Nederland (en zelfs internationaal) op dezelfde manier georganiseerd en worden de tijden op dezelfde manier opgenomen en de zwemslagen op gelijke wijze beoordeeld. Elke vereniging moet ervoor zorgen dat voldoende leden een officiële bevoegdheid halen zodat ze kunnen functioneren bij wedstrijden. Cursussen worden hiervoor door het seizoen heen aangeboden door de KNZB/regio. De clubs kunnen hiervoor geïnteresseerden opgeven. Er zijn diverse bevoegdheden voor officials met bijbehorende taken. Deze zijn:

Scheidsrechter (SR)	Heeft de algemene leiding van een zwemwedstrijd.
Starter (ST)	Start de zwemmers weg
Kamprechter (K)	Controleert de uitvoering van de zwemslagen en de volgorde van aankomst.
Jurysecretaris (J)	Verwerkt de uitslagen in een proces-verbaal.
Tijdwaarnemer (T)	Neemt de (tussen-)tijden op en controleert de keerpunten.

Voorafgaand aan de wedstrijd vindt er een juryvergadering plaats. Deze begint meestal tijdens het inzwemmen, een half uur voor de aanvang van de wedstrijd. De vergadering wordt geleid door de scheidsrechter. Tijdens de juryvergadering worden:

- de bevoegdheden gecontroleerd
- de baanindeling doorgenomen
- de digitale chronometers gecontroleerd
- de zwemslagen doorgenomen
- de taken van de officials doorgenomen

Bijzonderheden die aan bod zijn gekomen tijdens de vergadering worden altijd doorgegeven aan de ploegleiding, zodat deze hun club kunnen inlichten.

4.4 De zwemslagen

Er zijn in totaal 5 officiële wedstrijdslagen die je in een wedstrijd kunt zwemmen. Dit zijn:

1. Vrije slag
2. Rugslag
3. Schoolslag
4. Vlinderslag
5. Wisselslag

De zwemslagen zijn volgens de reglementen van de KNZB onderstaand omschreven. Wanneer je een dis hebt, heb je vaak één van deze onderstaande regels gebroken.

4.4.1 Vrije slag

- a. Vrije slag betekent dat de deelnemer elke slag mag zwemmen, met als uitzondering hierop wanneer je hem moet zwemmen in de wisselslag. Hierbij moet het namelijk borstcrawl zijn. Daarbij is het wel noodzakelijk om te melden: Iedereen kiest ervoor om borstcrawl te zwemmen aangezien dit de snelste slag is, en het is niet erg handig om een andere slag te kiezen.
- b. Bij elk keerpunt moet de deelnemer met enig lichaamsdeel de wand aanraken.
- c. Gedurende de gehele race moet een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken, met als uitzondering het keerpunt en de eerste 15 meter na de start en na ieder keerpunt dat je maakt. Op dat punt moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken. Je mag dus geen hele baan onder water zwemmen.

4.4.2 Rugslag

- a. Voor het startsignaal moeten de deelnemers al in het water liggen, met de voorzijde van het lichaam naar de startzijde gekeerd en met beide handen de starthandgrepen vasthouden.
- b. Op het startsignaal en na het keren moet de deelnemer op zijn rug afzetten en op zijn rug doorzwemmen, uitgezonderd tijdens het uitvoeren van de keerpunten.
- c. Gedurende de gehele race moet enig deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken. Ook hierbij ligt de uitzondering bij de eerste 15 meter na de start en na het keerpunt.
- d. Tijdens het keren mag de rugligging verlaten worden, waarna je wel gelijk je keerpunt moet inzetten. Wacht je hier te lang mee, dan kan je ook een dis krijgen. De deelnemer moet de rugligging weer hebben

ingenomen wanneer het contact met de wand is verbroken, dus wanneer je weer afzet. Tijdens het keerpunt moet je met enig lichaamsdeel de wand hebben aangeraakt.

- e. Bij het einde van de afstand moet je de wand aantikken in de rugligging.

4.4.3 Schoolslag

- a. Na de start en na het keerpunt mag de zwemmer één armslag maken terwijl hij of zij nog onder water is. Ook mag je daarbij één enkele dolfinbeenslag maken, gevolgd door een schoolslagbeweging.
- b. Vanaf het begin van de eerste armslag na de start en na ieder keerpunt moet je lichaam in borstligging zijn. Je mag nergens op je rug draaien, behalve bij het keerpunt. Tijdens de gehele race maak je eerst een armslag en dan een beenslag. Je moet hierbij je armen ten allen tijde gelijktijdig bewegen, evenals je benen.
- c. De ellebogen blijven gedurende de hele race onder het wateroppervlak, met als uitzondering de laatste slag voor het keerpunt, tijdens het keerpunt zelf, en bij de laatste slag voor de finish. De handen moeten samen onder of boven het water van de borst naar voren worden gebracht en moeten aan of onder het wateroppervlak achterwaarts worden bewogen.
- d. Tijdens iedere slag die je maakt moet een deel van het hoofd het wateroppervlak doorbreken. Ook moet het hoofd het wateroppervlak doorbreken tijdens de tweede armslag die je maakt na de start en na het keerpunt.
- e. In de achterwaartse beweging van de beenslag moeten de voeten buitenwaarts worden bewogen. Je mag geen ander soort afwisselende bewegingen maken.
- f. Wanneer je de kant aantikt, moet je dit altijd met twee handen, tegelijkertijd, doen. Je mag niet met één hand aantikken. Bij de laatste slag voor de kant is het toegestaan om alleen een armslag te maken en geen beenslag, bijvoorbeeld wanneer je hierdoor beter uitkomt.

4.4.4 Vlinderslag

- a. Met uitzondering van het keerpunt moet het lichaam op de borstzijde worden gehouden. Ook bij de vlinderslag mag je dus alleen bij het keerpunt even op je rug draaien.
- b. Beide armen moeten gelijkwaardig naar voren en naar achteren worden gebracht.
- c. Alle op- en neerwaartse bewegingen die je met je benen maakt moeten gelijktijdig worden uitgevoerd. Je benen of voeten hoeven niet op dezelfde hoogte te zijn, maar je mag ze dus niet apart van elkaar bewegen. Een schoolslag beenslag is niet toegestaan.

- d. Net als bij de schoolslag moet je de kant altijd met beide handen tegelijkertijd aantikken.
- e. Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer één of meer beenslagen en maar één armdoortrekbeweging onder water maken om bij het oppervlak te komen. Gedurende de gehele race moet een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken, met weer als uitzondering de eerste 15 meter na de start en na elk keerpunt.

4.4.5 Wisselslag

- a. De volgorde waarin de wisselslag wordt gezwommen is: vlinder-, rug, school- en vrije slag. Iedere slag moet een kwart van de gehele afstand zijn.
- b. Bij estafettes is dit anders. De volgorde waarin de 4 x 50 meter en de 4 x 100 meter wisselslag estafettes worden gezwommen is: rug-, school-, vlinder-, en vrije slag.
- c. De slagen die je zwemt tijdens de wisselslag moeten ook volgens de hier bovenstaande regels worden gezwommen.

5 PR-pot

De wedstrijdploeg van Triton kent al vele jaren de PR-pot. Deze pot bestaat uit vrijwillige bijdragen voor elk PR (persoonlijk record), dat tijdens wedstrijden wordt gezwommen. Het doel is om met deze vrijwillige bijdrage een potje te creëren voor het jaarlijkse trainingsweekend. Hiermee kunnen we de kosten voor het weekend zo laag mogelijk houden. Iedereen kan zich opgeven om aan deze PR-pot mee te doen.

De bijdrage aan de PR-pot is niet individueel per zwemmer, maar gaat over de gehele wedstrijdploeg. Het gaat dus niet alleen over je eigen PR's of die van je kind, maar wordt berekend over alle zwemmers en alle wedstrijden. Het bedrag per PR is daarom ook niet hoog: voor elk gezwommen PR van alle wedstrijdzwemmers vragen we € 0,08 en het maximum dat we rekenen per wedstrijd is € 3,-. De bijdrage wordt 3 keer per jaar geïnd. Zijn er meerdere zwemmers binnen 1 gezin? Je hoeft je uiteraard niet per zwemmer aan te melden, we zijn blij als jullie je dan per gezin aanmelden. Als je mee wil doen, vraag dan bij de trainer en/of commissie het formulier om je hiervoor op te geven.

6 Trainingsweekend

Om het nieuwe zwemseizoen goed van start te gaan, gaat de wedstrijdploeg jaarlijks halverwege september op trainingsweekend. We gaan dan met de hele ploeg een weekend weg om te werken aan teambuilding, conditie, etc. De zwemcommissie zoekt de locaties uit waarbij een groot sportveld of een naastgelegen bos onmisbaar is. De trainers gaan de druk aan de slag met het

plannen van de spellen. Ook wordt op de zaterdag het beruchte nachtspel gehouden, met een avondspel voor de kleineren onder ons. Ieder jaar wordt er weer hard aan gewerkt om de zwemmers met spierpijn thuis af te leveren. Lekker luieren is er op trainingsweekend niet bij! Op de zondag sluiten we het weekend af door vrij te zwemmen in een zwembad. Even lekker niet aan baantjes zwemmen denken.

Trainingsweekend is de beste manier om de zwemploeg te leren kennen. Er worden teams gemaakt met alle leeftijden waardoor je elkaar goed leert kennen.

7 Clubhuis

Naast het zwembad heeft Triton zijn eigen clubhuis. Hier houden we de uitreikingen van bijvoorbeeld de PR-beker en de onderlinge wedstrijden, maar houden we soms ook evenementen zoals een feestavond of een barbecue. Voor de oudere wedstrijd ploeg is er op de vrijdagavond de mogelijkheid om na de training nog een drankje te doen in het clubhuis. Achter de bar staan de leden van onze eigen club, die door een wisselend rooster worden ingedeeld.

8 De flits

Ook hebben wij als zwemclub onze eigen clubkrant: de Triton Flits. De Flits komt maandelijks uit met alle takken van onze club erin vertegenwoordigd, zoals waterpolo, diplomazwemmen, masterzwemmen, etc. De Flits wordt samengesteld door de redactie maar heeft hier natuurlijk input van de leden voor nodig. Soms wordt er dus aan wat zwemmers gevraagd of zij een stukje willen schrijven over een bepaalde wedstrijd. Ook wordt er in de Flits evenementen en belangrijke data aangekondigd. De Flits wordt verstuurd per mail.

9 Clubkleding

Om bij de wedstrijden onze club zo mooi mogelijk te vertonen heeft Triton ook zijn eigen clubkleding. Zo hebben we op dit moment:

- Triton tassen
- Triton shirts
- Triton badpakken en zwembroeken, voor de training en voor de wedstrijd
- Triton badmutsen

De kleur van onze club is een mooi donkerblauw, en het is dan ook erg leuk om bij de wedstrijd een massa blauw van Triton te zien staan. Wil je ook deze kleding aanschaffen? Vraag het bij onze trainers, deze helpen je.