

Informatieboekje



Wedstrijdzwemmen
Seizoen 2020 - 2021



Voorwoord voorzitter Wedstrijdzwemcommissie

Beste wedstrijdzwemmers, ouders,

Zoals gebruikelijk aan het begin van een zwemseizoen een nieuw informatieboekje. Het informatieboekje is bedoeld om duidelijkheid te geven over trainingen en wedstrijden. Helaas hebben we nog steeds te maken met het Covid-virus en dus ook met maatregelen om verspreiding zo veel mogelijk te voorkomen. Hoe we daar met de trainingen mee omgaan is in dit boekje terug te vinden. Hoe en of zwemwedstrijden gaan plaats vinden is nog niet bekend. Er is weliswaar een wedstrijdkalender gemaakt voor de wedstrijden waarin staat welke wedstrijden er in welk weekend zijn, maar de locatie en het tijdstip van de wedstrijden zelf zijn nog niet gepland door de KNZB. Zodra er iets bekend is zullen we jullie hiervan op de hoogte brengen.

Hopelijk is er snel meer duidelijkheid en kunnen er weer wedstrijden gezwommen worden. Ondertussen kan iedereen wel trainen en zijn of haar techniek, conditie en kracht verbeteren. Zodat, zodra er dan weer een wedstrijd gezwommen gaat worden, er ook weer veel PR's gezwommen kunnen worden.

Ik hoop dat we er met zijn allen een mooi, sportief en succesvol seizoen van kunnen maken.

Francis Roosen,
Voorzitter Wedstrijdzwemcommissie V.Z.V. Njord

Voorwoord Hoofdtrainer

Beste wedstrijdzwemmers en ouders/ verzorgers,

Een begin van een nieuw seizoen, dus ook weer een nieuw informatieboekje. Dit jaar een keer digitaal om ook de laatste updates te kunnen verwerken. Ook COVID-19 gaat dit seizoen nog de nodige impact hebben waardoor voor zowel de KNZB, de regio als wij als vereniging nog veel onduidelijk is. In dit informatieboekje delen we de informatie die nu bekend is, maar houd vooral de maandelijkse nieuwsbrief in de gaten voor de meest actuele updates.

Meestal kijk ik in het voorwoord nog kort terug op afgelopen seizoen. Door COVID-19 is dit seizoen helaas anders gelopen dan verwacht. Wel mochten we dit seizoen weer uitkomen in de Landelijke C-klasse van de competitie. Ondanks dat de 4^e en beslissende ronde niet doorging kunnen we concluderen dat we ons prima staande hebben weten te houden. Met een 5^e plek (van de 10) in de poule is het doel om ons te handhaven in deze klasse behaald.

Maar zwemmen is natuurlijk vooral een individuele sport. En daar blonken opnieuw de nodige zwemmers uit! Met een grote groep van 16 zwemmers is er deelgenomen aan de Brabantse Winter Kampioenschappen wat opnieuw meer zwemmers zijn dan voorgaande seizoenen. Ook op de NJJK Korte Baan waren we weer present. Lars Minnaert liet daar zien mee te kunnen met de beste van Nederland. Door COVID-19 zijn er helaas geen Minioren Finales, NJJK Lange Baan en Regionale Zomer Kampioenschappen gezwommen. Vooral bij de Regionale Zomer Kampioenschappen hadden de nodige zwemmers zich gekwalificeerd om deel te mogen nemen.

Ook dit seizoen zal COVID-19 nog de nodige impact gaan hebben. We hopen dat we snel weer wedstrijden kunnen gaan zwemmen maar zijn hierbij afhankelijk van de richtlijnen vanuit het RIVM, de gemeente en het zwembad. Dat geldt ook voor eventuele versoepelingen of het weer met minder zwemmers in het bad aanwezig mogen zijn.

Laten we er in ieder geval weer een succesvol en plezierig jaar van maken en dat er snel weer de nodige Persoonlijke Records mogen sneuvelen!

Mede namens de trainersstaf,

Jeroen van Vark
Hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen V.Z.V. Njord

1. Belangrijke contactgegevens

Hoofdtrainer	Jeroen van Vark	Mobiel:	06 29 57 84 28
		Mail:	hoofdtrainerwz@vzvnjord.nl
Voorzitter commissie	Francis Roosen	Mail:	voorzitterwz@vzvnjord.nl
Secretaris	Arthur Minnaert	Mail:	secretariswz@vzvnjord.nl
Wedstrijdsecretariaat	Frank Paridaans	Mail:	wedstrijdsecretariaat@vzvnjord.nl
Jurysecretariaat	Miranda Koevoet	Mail:	officialswz@vzvnjord.nl
Vrijwilligerssecretariaat	Karin de Kuijper	Mail:	vrijwilligerswz@vzvnjord.nl
Open water zwemmen	Miranda Koevoet	Mail:	njord.officials@onsmail.nl

Het geniet de voorkeur om de leden van de zwemcommissie te benaderen per mail. Hierop zijn wij het beste bereikbaar en kunnen we snel voldoen aan eventuele vragen.

Meer informatie kunt U vinden op de website van V.Z.V. Njord
Website: <http://www.vzvnjord.nl> -> "Wedstrijdzwemmen"

2. Doelstellingen wedstrijdzwemmen

De technische commissie bepaalt in samenspraak met de zwemcommissie de doelstellingen die de wedstrijdgroep van V.Z.V. Njord dient te behalen. Deze doelstellingen worden jaarlijks geëvalueerd en getoetst op haalbaarheid. Op basis hiervan worden de verschillende jaarplannen met onderliggende trainingen gemaakt. Om een beter beeld te geven wat de doelen van V.Z.V. Njord zijn worden deze hieronder weergegeven. In de tabel hieronder is de competitie indeling per klasse weergegeven. Gerangschikt van hoogste naar laagste klasse met daarbij de toelichting

Evaluatie seizoensoelstelling 2019-2020

Allereerst terugkijkend naar de seizoensoelstelling van afgelopen seizoen:

1. Top 8 positie Landelijke Competitie C-klasse → BEHAALD (5^e plaats)
2. +/- 15 zwemmers naar BWK/ RZK → BEHAALD (16 zwemmers)
3. 2 zwemmers naar de Jaargangfinale/NJJK/NK → niet behaald door COVID-19

Doelstellingen 2020-2021

Er is dit seizoen een nieuwe competitieopzet geïntroduceerd. Er wordt vanaf dit seizoen nog maar gewerkt met 2 landelijke klassen bestaande uit de 36 beste ploegen van Nederland. Per regio worden de overige teams ingedeeld over een 3-tal regionale klassen. V.Z.V. Njord zal uitkomen in de hoogste regioklasse, de A-klasse, bestaande uit 22 ploegen. De 5 snelste ploegen uit de A-klasse (landelijk gezien) promoveren naar de Eerste Divisie.

Landelijk	Eredivisie (18 ploegen)	Hoofddoelstelling: 1. Behouden van positie in de Regionale A-Klasse
	Eerste Divisie (18 ploegen)	
Regionaal	A-klasse	Seizoensoelstellingen 2020-2021 1. Het behalen van een top 10 positie in de Regionale A-Klasse 2. Minimaal 15 zwemmers naar de BWK en RZK, streven naar > 10 medailles 3. Minimaal 10 zwemmers naar de MiniorenFinales, streven naar > 5 medailles 4. Minimaal 2 zwemmers naar de Jaargangfinale/ NJJK/ NK
	B-klasse	
	C-klasse	

Trainingsdoelstellingen

Om de hoofd- en seizoensoelstelling te behalen zijn doelstellingen op trainingsniveau van belang. Binnen V.Z.V. Njord staat plezier centraal maar trainen we wél met een bepaald doel:

- Het opbouwen, onderhouden en verbeteren van de technieken van alle slagen (minioren) en conditie en kracht (jeugd en senioren) met als gevolg ...
- ... het behalen van medailles op de Regionale en Nederlandse Kampioenschappen én ...
- ... het vergroten van het plezier en de motivatie van de gehele zwemploeg.

3. Trainingen

3.1 De trainingstijden

Dag	Trainingstijd		Bad	Leeftijdscategorie ¹	Selectie
Maandag					
	17.30	18.30	Instructie	Reservoirgroep	Instroom
	17.30	18.30	Sportbad	Minoren	Jong A + B + C
	18.30	19.30	Sportbad	Junioren, jeugd en senioren	B + C
	18.30	20.00	Sportbad	Junioren, jeugd, senioren	A
	21.00	22.00	Sportbad	Masters	-
	21.45	22.45	Sportbad	Masters	-
Woensdag					
	05.45	07.00	Sportbad	Junioren, Jeugd, Senioren, Masters	A + Masters
Donderdag					
	17.30	18.30	Instructie	Reservoirgroep	Instroom
	17.30	18.30	Sportbad	Minoren	Jong A + B
	18.30	19.30	Sportbad	Junioren, jeugd, senioren	B
	18.30	20.00	Sportbad	Junioren, jeugd, senioren	A
Zaterdag					
	06.30	07.30	Sportbad	Masters (1 baan)	Masters X
	06.30	07.30	Sportbad	Masters (1 baan)	Masters Z
	07.00	08.30	Sportbad	Junioren, jeugd en senioren (3 banen)	A + B
	07.30	08.30	Sportbad	Minoren (2 banen)	Jong A + B
	07:30	08:30	Sportbad	Masters (1 baan)	Masters Y
	07.30	08.30	Instructie	Reservoirgroep	Instroom

Nb: De woensdagochtendtraining wordt pas geadviseerd vanaf het moment dat je Junioren bent. Tijdens deze training wordt verwacht dat je zelfstandig kunt trainen en zal voornamelijk individueel getraind worden op conditie.

Afwijkingen en wijzingen met betrekking tot trainingstijden worden tijdig gecommuniceerd per mail en op het publicatiebord. Tevens kijken de vakanties af van bovengenoemde tabel. Houdt de mail hiervoor in de gaten.

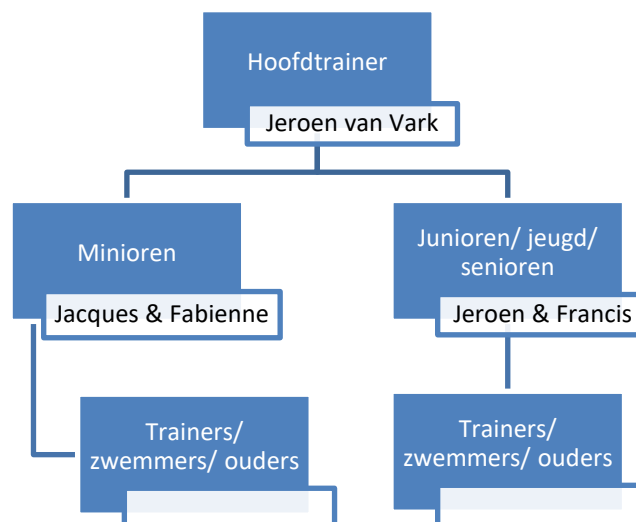
¹ Wil je weten in welke leeftijdscategorie je zwemt? Kijk dan in de bijlage van dit boekje

3.2 Trainersstaf

De trainersstaf staat onder leiding van een technische commissie. Zij bepalen het beleid en zorgen voor draagkracht binnen de trainersstaf en richting de zwemcommissie.

Technische commissie

De technische commissie bestaat uit een hoofdtrainer, een verantwoordelijke voor de Junioren/Jeugd/Senioren en een verantwoordelijke voor de Minioren. De TC komt maandelijks bijeen om de voortgang te evalueren en vooruit te kijken. Hierbij zullen de prestaties van zwemmers besproken worden en wordt er bekeken of de aanpak de juiste uitwerking heeft. Tweemaandelijks komt de gehele trainersstaf bijeen. Dit overleg wordt gebruikt om bij te sturen waar nodig maar ook om kennis en ervaring te delen.



Hoofdtrainer

Verantwoordelijk voor de gang van zaken binnen het zwemmen. Alle algemene zaken lopen via dit kanaal. Tevens is de hoofdtrainer het aanspreekpunt richting de zwemcommissie en het bestuur van V.Z.V. Njord. Onder de hoofdtrainer vallen twee ‘verantwoordelijken’ welke opgedeeld zijn in de groep minioren (uur 1) en de groep junioren, jeugd, senioren (uur 2).

Aanspreekpunten minioren

Jacques en Fabienne Verriet zijn de aanspreekpunten voor de minioren (1^e uur). Dit houdt in dat voor vragen over trainingen, wedstrijden en tijdzwemmen bij hen neergelegd kunnen worden. Tevens zijn zij het aanspreekpunt voor nieuwe zwemmers en volgen zij de verrichtingen van de bestaande zwemmers.

Heb je vragen die niet per mail gesteld kunnen worden? Spreek dan Jacques (maandag) of Fabienne (donderdag) aan. Dit kan aan het einde van de training (18:30) of per mail: hoofdtrainerwz@vzvnjord.nl.

Aanspreekpunt junioren/ jeugd/ senioren

Voor het 2^e uur zijn Jeroen van Vark en Francis Roosen de aanspreekpunten. Zij volgen de verrichtingen van de zwemmers en zorgen voor input richting de hoofdtrainer. Specifieke vragen over de trainingen, wedstrijden en voortgang kunnen bij hen worden neergelegd.

Heb je vragen die niet per mail gesteld kunnen worden? Spreek dan Jeroen of Francis aan. Dit kan vóór aanvang van de training (18:15 - 18:30) of per mail: hoofdtrainerwz@vzvnjord.nl

Trainersstaf

De trainersstaf is een mix van trainers met allemaal een zwemachtergrond bij V.Z.V. Njord. Zij dragen de Njord filosofie uit en proberen vanuit dat gedachtegoed de zwemmers het beste uit zichzelf te laten halen. Het grootste deel van de trainersstaf is KNZB-gecertificeerd trainer en heeft de opleiding met goed gevolg afgerond. De voornaamste taken van de trainers zijn:

- Verzorgen van trainingen en coachen tijdens wedstrijden (motiveren, technische aandacht)
- Voorbereiden en evalueren van de training
- Het bijhouden van de voortgang van individuele zwemmers
- Volgen van bijscholingen en cursussen om up-to-date te blijven

De trainersstaf 2020-2021 is op de nodige vlakken gewijzigd en bestaat uit:

Jacques Verriet	Trainer instroom
Fabienne Verriet	Trainer instroom
Rani Rademaker	Trainer minioren
Lisa de Kuijper	Trainer minioren
Jesper Pas	Trainer minioren
Elena Sagonas	Trainer minioren
Danáe Sagonas	Trainer minioren
Annelieke Verriet	Trainer minioren
Francis Roosen	Trainer junioren/jeugd/senioren
Jeroen van Vark	Trainer junioren/jeugd/senioren
Anne-Michelle Vos	Trainer junioren/jeugd/senioren (MA/DO)
Erwin Mallens	Trainer junioren/jeugd/senioren (MA/ZA)
Stefan Teley	Trainer junioren/jeugd/senioren (MA)
Joep van Dijk	Trainer junioren/jeugd/senioren (DO)
Mike van Herk	Trainer junioren/jeugd/senioren (DO)
Gudule v.d. Meer	Trainer junioren/jeugd/senioren (ZA)

Heb je vragen aan de trainers? Het verzoek om deze vragen zoveel mogelijk bij de aanspreekpunten neer te leggen. Om rust te houden verzoeken wij om deze vragen aan het einde van de training te stellen. **Gelieve de trainers tijdens de training zo min mogelijk te storen.**

3.3 Trainingsopzet

Ongeacht je leeftijd is het belangrijk om jezelf af te vragen wat je doel is. Je traint bij de wedstrijdgroep om een betere zwemtechniek te krijgen en hierdoor snellere tijden te zwemmen op wedstrijden. Dit doe je voor jezelf en niet voor anderen.

Tijdens de trainingen werken wij, afhankelijk van je leeftijd, naar bepaalde wedstrijden c.q. tijdswemmen toe. Hierbij komen alle zwemslagen, starts, keerpunten en korte/lange afstanden voorbij. Als je niet deel wil nemen aan wedstrijden of alleen traint omdat het móet dan is wedstrijdzwemmen niet de sport voor jou. Daarnaast zijn wij geen verkapte waterpolotraining. De training wordt hierop **niet aangepast**.

Minioeren

De minioerenzwemmers zijn de jongste zwemmers van de vereniging. Belangrijkste aspecten van de training zijn dan ook:

- Aanleren en verbeteren techniek van de vlinderslag, rugcrawl, schoolslag en borstcrawl
- Aanleren en verbeteren van de start en keerpunten van bovengenoemde slagen

Snelheid is nog van ondergeschikt belang. Korte afstanden met veel techniekverbetering zijn prioriteit nummer 1. Per maand werken we aan één specifieke zwemslag. Het blok wordt afgesloten met het tijdswemmen waarin je laat zien hoeveel je jezelf hebt verbeterd t.o.v. voorgaande keer. Het blok bestaat uit 8 á 9 effectieve trainingen. Dit betreft de maandag en de donderdag. Zaterdag vindt er herhaling/wedstrijdvoorbereiding plaats. Globaal ziet de opzet van de trainingen in het blok er als volgt uit:

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. Basisligging | 5. Combinatie/ timing |
| 2. Beenslag | 6. Starts |
| 3. Armslag | 7. Keerpunten |
| 4. Ademhaling | 8. Herhaling |

Een training start altijd uit een inzwemprogramma (warm worden) en wordt gevolgd door een 3-tal 'kernen' waarin een specifiek onderdeel op het programma staat. De eerste kern bestaat veelal uit de techniek van de slag die in de betreffende maand wordt gezwommen. De tweede kern bestaat uit conditie, sprinten of wedstrijdvoorbereiding. In de derde kern is ruimte voor starten, keren of een spelletje. De training wordt afgesloten met het uitzwemmen.

Tijdzwemmen

Ook dit jaar wordt het blok afgesloten met het tijdzwemmen in de slag die de betreffende maand centraal staat. Alle zwemmers zwemmen 25 meter en 50 meter van de afstand in wedstrijdvorm. Bij het tijdzwemmen staat tijdsverbetering centraal. Degene die in zijn categorie (Prestatie, Aankomend, Talent, Mini) het meest zijn tijd verbeterd wordt 1^e. We doen dit om vooruitgang te belonen.

Het tijdzwemmen verplaatst deze maand naar de 1^e maandag van de maand waarbij we onderstaande schema aanhouden:

- | | | |
|---|--------------------|-------------|
| - | Maandag 5 oktober | Borstcrawl |
| - | Maandag 2 november | Schoolslag |
| - | Maandag 7 december | Rugcrawl |
| - | Maandag 1 februari | Vlinderslag |
| - | Maandag 1 maart | Borstcrawl |
| - | Maandag 29 maart | Rugcrawl |
| - | Maandag 7 juni | Schoolslag |
| - | Maandag 5 juli | Vlinderslag |

In verband met de vakanties is er in de maanden januari en mei géén tijdzwemmen.

Junioren/jeugd/senioren

De junioren-, jeugd- en seniorenzwemmers werken vanuit een jaarplan naar de kampioenschappen (regionaal of nationaal) toe. Dit zijn de piekmomenten waarop de zwemmers klaar moeten zijn om te knallen. Het toewerken naar een piekmoment gaat in vier fases:

- *Algemene voorbereidingsfase*: eerste 5-8 weken van het seizoen. Opbouwen conditie en techniek van alle slagen zijn de belangrijkste pijlers deze periode.
- *Specifieke voorbereidingsfase*: 5-10 weken die volgen op de algemene periode. Uithoudingsvermogen, slagtempo, slagfrequentie en snelheid staan centraal
- *Racevoorbereiding*: 2-4 weken voor de belangrijke wedstrijd. Accenten liggen op racepace, verzuring, spierkracht en techniek bij vermoeidheid.
- *Taper*: De bedoeling van deze fase is om het lichaam volledig te laten herstellen van de trainingsperiode ervoor. Intensiteit van deze trainingen is dan ook laag.

Daarnaast staan het gehele seizoen het finetunen van de techniek en het opbouwen van kracht en conditie centraal. Gedurende het jaar testen we ook de voortgang van de zwemmer. Hiervoor maken we gebruik van een aantal tests:

- Basis- en tussenmetingen: Zwem 1 x 100 meter, tijd wordt genoteerd en vergeleken;
- Sprinttest: ShuttleSwim (30 x 25m, iedere 25m krijg je 1 seconden minder rust);
- Lange afstandstest: T30 (30 minuten zwemmen) of 1 kilometerstest.

3.4 De training

Wat heb je nodig om te kunnen trainen?²



Zwembril



Pull buoy



Plankje



LANGE zwemvliezen³

Daarnaast heb je nog nodig:

- Badpak/zwembroek (geen loszittende 'vakantie' zwembroek)
- Slippers in verband met hygiëne
- Drinken (water of sportdrink; geen prik!!)

Extra benodigheden zwemmers uur 2 (junioeren/jeugd/senioren)

Voor de zwemmers van het tweede uur (18:30 tot 19:30) adviseren wij ook om de volgende spullen aan te schaffen:



Zoomers



Handpaddles



Zwemsnorkel

Voeding/drinken tijdens het trainen

Drinken is belangrijk om goed te kunnen trainen. Om 60 minuten te kunnen trainen moet je minimaal 1 liter water drinken. We adviseren de zwemmers dan ook een bidon (of flesje) van 1 liter aan te schaffen en deze te vullen met water. Deze bidon drink je dan gedurende de training leeg. Op deze manier wordt de juiste hoeveelheid vocht aangevuld. Zo heb je minder snel kramp en heb je na de training geen last van hoofdpijn. Limonades en frisdranken zijn niet bevorderlijk!

Daarnaast adviseren we om 1,5 uur voor de training geen zware maaltijd te eten. Dit voorkomt klachten tijdens het zwemmen. Dit is vaak lastig te combineren door het tijdstip waarop we trainen, probeer er wel zoveel mogelijk rekening mee te houden.

² Voor de aankoop van trainingsbenodigheden en Njord T-shirts adviseren wij Intersport Van den Broek (Kromstraat 27a in Veldhoven). Zij hebben alle spullen die een wedstrijdzwemmer nodig heeft.

³ Wij adviseren zwemmers in de leeftijd tot 12 jaar zwemvliezen met lange vinnen aan te schaffen. Zwemvliezen met lange vinnen zorgen voor stabiliteit en ondersteuning tijdens de ontwikkeling van de zwemtechniek.

Regels tijdens de training

Om het trainen voor iedereen leuk en leerzaam te houden zijn er een aantal regels opgesteld waarvan wij achten dat de zwemmers zich hieraan houden.

Voor de training

- De training start met een warming up. De warming up is de basis voor een goede training. Zorg er dus voor dat je op tijd bent en begin zelf met inzwaaien. Weet je niet wat je moet doen? Vraag dan één van de trainers naar oefeningen.
- Leg je plankje, Pull Buoy, flippers netjes op de kant van de baan waarin je zwemt én zet je bidon op de kant. Volg daarna de instructies van de trainer op over het inzwaaien. Wordt er niet ingewaaid? Ga dan rustig op de tribune zitten.
- De training begint op het aangegeven tijdstip in de trainingstijdentabel. Je zorgt er dan ook voor dat je **voor** die tijd je badmuts en brilletje op hebt. We hebben beperkte ruimte om te trainen dus benut deze dan ook optimaal. Niet op tijd klaar, niet meetrainen!

Tijdens de training

- Als je traint dan doe je dit om beter te worden. Luister goed naar de aanwijzingen van de trainer en probeer deze zo goed mogelijk op te volgen. Een goede techniek is goud waard! Dit bereik je alleen door te luisteren. Snap je het niet? Vragen is juist goed!
- Drinken tijdens de training is belangrijk. Zorg ervoor dat je bidon gevuld is en op de kant staat en drink hier regelmatig van.
- Kletsen en gek doen kan na de training. Op het moment dat je het water in gaat ben je geconcentreerd en gemotiveerd bezig om een betere zwemmer te worden.
- Als je niet geconcentreerd en gemotiveerd wil trainen dan is het beter om thuis te blijven. Je leidt hier onnodig andere zwemmers mee af. Bij herhaaldelijk wangedrag zal je gevraagd worden je om te gaan kleden en op de tribune te gaan zitten.

Na de training

- Aan het einde van de training ruim je netjes je eigen spullen op. Als je spullen geleend hebt leg je deze terug in de daarvoor bestemde bakken. Als gevraagd wordt om te helpen om vlaggetjes/lijnen op te ruimen doe je dit zoals gevraagd.
- Kleedkamers zijn er om je om te kleden, niet om spelletjes te doen of met spullen te gooien. Aanwezige trainers zullen hierop toezien en wangedrag melden bij de ouders. **Kleedkamers zijn zo snel mogelijk leeg!** Wil je kletsen doe dit dan buiten. Samen zorgen we ervoor dat andere zwembadgasten géén last van ons hebben.

Aanvullende Coronaregels

Corona zal ook in dit zwemseizoen de nodige impact blijven hebben. We blijven derhalve vooralsnog vasthouden aan het protocol wat aan eenieder is verstrekt. Zorg ervoor dat je bekend bent met het protocol, ook op het moment dat dit wijzigt. Wij zullen te allen tijde de richtlijnen vanuit het RIVM volgen. Verder vragen we eenieder om zich aan de volgende spelregels te houden:

- Ouders zijn niet welkom bij de trainingen, kinderen worden voor het zwembad afgezet.
- Je bent maximaal 10 minuten van tevoren aanwezig en wacht voor het zwembad. 10 minuten voor de training begint mag je doorlopen naar de omkleedhokken. Hierbij volg je de routing aangegeven met blauwe en witte pijlen.
- Je hebt thuis je badkleding al aangetrokken, de omkleedhokken gebruik je alleen om je spullen in de tas te doen en deze mee te nemen naar het zwembad. Doe makkelijke kleren aan om uit en aan te trekken.
- Na de training heb je de gelegenheid je om te kleden in de wisselcabines. Hiervoor volg je de pijlen die in het bad staan aangegeven.
- Douchen is beperkt mogelijk (2 douches beschikbaar). Indien nodig kan je hier jezelf even snel afspoelen.
- Je verlaat zo snel mogelijk het zwembad en gaat bij voorkeur direct naar huis. Wil je nog kletsen dan kan dat buiten het zwembad.
- Voor de zwemmers t/m 17 jaar geldt de 1,5 meter-afstand-regel niet meer. Houd er echter rekening mee dat we ook zwemmers van 18 jaar en ouder hebben. Blijf dus vooral opletten bij de wisselmomenten en het lopen naar het zwembad en de wisselokalen.

Indien een zwemmer zich niet aan de protocollen/spelregels houdt wordt er 1 maal een waarschuwing gegeven. Op het moment dat dit een 2e keer voorkomt zal de zwemmer in kwestie helaas geen trainingsaanbod meer krijgen bij het wedstrijdzwemmen.

De aanvullende regels blijven van kracht tot het moment dat het RIVM-wijzigingen doorvoert. Hierbij zijn we ook verantwoordelijk van toestemming van de gemeente Veldhoven en van Zwembad Den Ekkerman. Wij beslissen hier niet zelf over.

3.5 Selectie wedstrijdgroep

Binnen het wedstrijdzwemmen onderscheiden we 5 selecties. Iedere selectie heeft zijn eigen redenen om te komen trainen. De trainingstijden en trainingsintensiteit zijn hierop aangepast.

A-selectie: Wedstrijdzwemselectie junioren/jeugd/senioren

- Selectie op basis van:
 - ✓ Motivatie en/of talent
 - ✓ Behaalde limieten
- Selectie vanaf:
 - ✓ Junioren/Jeugd/Senioren
- Doelen:
 - ✓ Behalen van limieten voor Regionale/ Nederlandse kampioenschappen.
- Wedstrijden:
 - ✓ Deelname aan wedstrijden is verplicht (competitie/circuits)
- Trainingsuren:
 - ✓ Minimaal 2 uur, maximaal 5,5 uur per week (zie trainingstijdentabel)

JONG A-selectie: Wedstrijdzwemselectie minioren

- Selectie op basis van:
 - ✓ Motivatie en/of talent
 - ✓ Potentie om in de A-selectie te komen
- Selectie vanaf:
 - ✓ Minioren en jongste junioren
- Doelen:
 - ✓ Behalen van limieten voor Miniorenfinales
- Wedstrijden:
 - ✓ Deelname aan wedstrijden is verplicht (circuits)
- Trainingsuren:
 - ✓ Minimaal 2 uur, maximaal 3 uur per week (zie trainingstijdentabel)

B-selectie: Aankomende zwemmers

- Selectie op basis van:
 - ✓ Motivatie om te zwemmen
 - ✓ Motivatie om door te stromen naar A- of Jong A-selectie
- Selectie vanaf:
 - ✓ Minioren/junioren/ jeugd/senioren
- Doelen:
 - ✓ Verbeteren van techniek, snelheid, kracht.
 - ✓ Ervaring opdoen/tijden neerzetten tijdens wedstrijden
- Wedstrijden:
 - ✓ Deelname aan wedstrijden is must = ervaring opdoen/tijden zwemmen.
 - ✓ Hoofdtrainer kan zwemmers oproepen voor competitiewedstrijden.
- Trainingsuren:
 - ✓ Minimaal 1 uur, maximaal 4,5 uur per week (zie trainingstijdentabel)

C-selectie: Recreanten

- Selectie op basis van: ✓ Geen motivatie/commitment voor het wedstrijdzwemmen
 ✓ Geen deelname aan (verplichte) wedstrijden
- Selectie vanaf: ✓ Niet van toepassing
- Doelen: ✓ Verbeteren van techniek/conditie/kracht zonder commitment met wedstrijdzwemmen te hebben.
- Wedstrijden: ✓ Deelname aan wedstrijden is geen verplichting
- Trainingsuren: ✓ Maximaal 1 uur per week (zie trainingstijdentabel)

Instroomselectie

- Selectie op basis van: ✓ Iedere zwemmer start in de instroomgroep (ongeacht leeftijd)
 ✓ Motivatie voor wedstrijdzwemmen (geen moetjes)
- Selectie vanaf: ✓ Instroom extern of vanuit zwempolo
- Doelen: ✓ Verbeteren van techniek, snelheid, kracht.
 ✓ 4 proeftrainingen waarna óf instroom, óf advies niet te gaan zwemmen
 ✓ Binnen 1 jaar doorstromen naar (jong) A- of B-selectie of WZ verlaten
- Wedstrijden: ✓ Deelname aan wedstrijden is geen verplichting. Na doorstroommoment wordt startnummer aangevraagd.
- Trainingsuren: ✓ 2 uur per week

Trainingstijdentabel

Selectie	Maandag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Trainingsuren per week
A-selectie	1,5*	1	1,5*	1,5	5,5 trainingsuren
Jong A-selectie	1	-	1	1	3 trainingsuren
B-selectie	1	1	1	1	4 trainingsuren
C-selectie	1	-	-	-	1 trainingsuur per groep
Instroom	1/2 groep	-	1/2 groep	1	2 traingingsuren per groep

Voor de A-selectie is een half uur extra beschikbaar op de maandag en donderdag. Echter betreft dit maar 1 of 2 banen waarin we niet iedereen uit de A-selectie kunnen laten trainen. Dit extra half uur is dan ook voornamelijk bestemd voor de oudere A-selectiezwemmers. Wil je hieraan deelnemen, vraag dan eerst advies aan je eigen trainer die dit zal afstemmen met de hoofdtrainer.

4. Wedstrijden

4.1 De wedstrijd

Ook bij een wedstrijd is het belangrijk om de juiste spullen mee te nemen. We willen aan de wedstrijd als team op de tribune zitten. Zorg dus ook voor minimaal een V.Z.V. Njord-shirt. Deze shirts moeten vanaf dit seizoen van Arena zijn en zijn te koop bij Intersport Van den Broek in de Kromstraat in Veldhoven. Verder adviseren wij de volgende attributen mee te nemen:

- *Standaardspullen als zwembroek of badpak, slippers, zwembrillette en Njord badmuts*
- *Twee handdoeken; (één voor na het inzwemmen en één voor na de wedstrijd)*
- *T-shirt en korte broek; om warm te blijven tussen de zwemafstanden door*
- *Eten; denk hierbij aan een boterham, sultanakoekje of fruit. Dus GEEN snoep of chips*
- *Drinken; denk hierbij aan water, sportdrank (GEEN koolzuurhoudende drank als cola)*

Regels bij wedstrijden

Om ervoor te zorgen dat alles soepel verloopt is het belangrijk om een aantal regels na te streven. Maak uw zoon/dochter hiervan ook bewust voor de wedstrijd!

- **Blijf bij de ploeg.** De ploegleider/ trainer heeft geen tijd om constant zwemmers uit kleedkamers te halen. Verlaat je de ploeg zonder te melden en mis je hierdoor je afstand? Dan is de eventuele boete die daaruit voortkomt voor de zwemmer zelf!

Tijdens de wedstrijd

- Meld je voor de wedstrijden bij de ploegleider. Deze vinkt je af dat je aanwezig bent. Kleed je om en kom bij de ploeg zitten.
- Op het moment dat het inzwemmen start wordt dit gemeld door trainer/ploegleider. Pak je spullen en ga direct inzwemmen. Weet je niet wat je in moet zwemmen? Vraag het de trainer.

Vlak voor je race

- Zodra je moet zwemmen wordt dit door de ploegleider tegen je gezegd. De ploegleider zal ook aangeven dat je nog even langs de trainer moet. Als je eigen trainer er niet is ga je naar een andere trainer. Deze vertelt wat je moet zwemmen en waar je op moet letten.
- Gebruik de voorstartruimte om nog in te zwaaien. Maak je spieren warm en zorg ervoor dat je volledig geconcentreerd aan de race begint.

Na je race

- Als je klaar bent met zwemmen wil je natuurlijk weten of je goed gezwommen hebt. Loop **ALTIJD ALS EERSTE LANGS DE TRAINER**. Die geeft je tips waar je beter van wordt!
- Ben je klaar? Moedig dan de rest van de ploeg aan. Samen uit is immers samen thuis!

4.2 Soorten wedstrijden

Gedurende een seizoen worden er verschillende soorten wedstrijden georganiseerd waarvoor je uitgenodigd kunt worden. We maken hierbij een onderscheid tussen verplichte wedstrijden en vrije-keuzewedstrijden. Deze wedstrijden kunnen gecategoriseerd worden in 4 categorieën welke hieronder nader worden toegelicht.

Let op: Onderstaande wedstrijden gelden voor de zwemmers die in de A-, jong A- en B-selectie zwemmen. Zwemmers die in de C-selectie zwemmen worden **niet verplicht** om deel te nemen aan wedstrijden. Wil je toch deelnemen dan dien je dit zelf bij de hoofdtrainer aan te geven.

Competitiewedstrijden

Doel: teamprestatie!! Handhaving in de Regionale A-klasse

- 5 wedstrijden per jaar in de regio
- Verplichte wedstrijd voor **iedereen** die hiervoor uitgenodigd wordt.
- Afstanden worden bepaald door de KNZB. De trainersstaf probeert hierbij wel zoveel mogelijk rekening te houden met het niveau van de zwemmer.

Competitiedata 2020-2021:

- 4 oktober 2020 / 8 november 2020 / 17 januari 2021 / 7 maart 2021 / 18 april 2021

Bij Competitiewedstrijden geldt een promotie/degradatieregeling. Voor ons als vereniging is het dan ook belangrijk om met een bepaald aantal zwemmers in alle categorieën aanwezig te zijn. Te weinig zwemmers betekent een mindere score waardoor promoveren/handhaven moeilijker wordt.

Limietwedstrijden

Doel: halen van limieten voor kampioenschappen, maar ook om ervaring op te doen.

- Keuzewedstrijd. Je schrijft je in voor zelfgekozen afstanden en slagen.
- Ongeveer 5 wedstrijden per jaar (veelal in Brabant)

Indeling limietwedstrijden gedurende het zwemseizoen:

- September t/m november 25 meter bad wedstrijden
- December t/m mei veel 50 meter bad wedstrijden

Wil je kans maken om limieten te zwemmen dan zijn dit belangrijke wedstrijden. Je mag hier zelf je slagen zwemmen waarvan jij denkt snel te zijn. Vanuit de praktijk weten we dat de meeste limieten gezwommen worden tijdens dit soort limietwedstrijden. Maak hier dus gebruik van!

Kampioenschapswedstrijden

Doel: Het behalen van een Regionale of Landelijke medaille.

- Het is een eer om aan dit soort wedstrijden mee te mogen doen!!

Minioren → MiniorenFinales

- Plaatsing (beste 18 van Brabant per leeftijd) door tijdens het Miniorencircuit de aangegeven afstanden te zwemmen. Tijden die je dán zwemt tellen. Deelname aan deze circuitwedstrijden zijn dus van belang voor uiteindelijke plaatsing.

Junioren, Jeugd, Senioren → Brabantse Winter⁴- en Regionale Zomerkampioenschappen⁵

- Plaatsing door het zwemmen van de gestelde limieten tijdens **alle** wedstrijden.
- Limieten worden gepubliceerd op www.knzbzuid.nl/wedstrijdzwemmen/kampioenschappen

Junioren, Jeugd, Senioren → Nederlandse Junioren/Jeugd- óf Nederlandse Kampioenschappen

- Plaatsingscriteria nog niet bekend
- Limieten en plaatsingscriteria worden gepubliceerd op www.knzb.nl

Circuitwedstrijden⁶

Dit seizoen worden er vanuit de KNZB de volgende wedstrijden aangeboden. Voor het programma van deze circuitwedstrijden verwijzen we graag door naar de bijlage van dit informatieboekje:

- Miniorencircuit
 - o 4 wedstrijden in de regio;
 - o Geschikt voor Miniorenzwemmers (zowel instroom als ervaren);
 - o Divers programma met afstanden voor ieder wat wils.
- Junioren&Jeugdcircuit
 - o 4 wedstrijden in de regio;
 - o Geschikt voor Junioren en Jeugdzwemmers;
 - o Divers programma met afstanden voor ieder wat wils.

⁴ Brabantse Winterkampioenschappen vinden plaats in een 25 meter bad

⁵ Regionale Zomerkampioenschappen vinden plaats in een 50 meter bad

⁶ Verdere uitwerking van de circuits inclusief programma en leeftijdsbepalingen is terug te vinden in de bijlage

Verplichte circuitwedstrijden⁷

Wat je leert in de training, pas je toe in de wedstrijd. Aangezien we een wedstrijdzwemgroep zijn houdt dat in dat je jezelf test tijdens wedstrijden. Daarom zijn er per leeftijdscategorie een aantal wedstrijden **verplicht**. Er worden verschillende wedstrijden gezwommen in de regio die bestemd zijn voor een specifieke leeftijdscategorie. Wij verplichten er hier een aantal van volgens onderstaande overzicht.

<i>Instroomgroep</i>	Miniorencircuit
Jaargang jongens:	2009 – 2014 (tot 1 – 1,5 jaar na starten)
Jaargang meisjes:	2010 – 2014 (tot 1 – 1,5 jaar na starten)
Verplicht:	Deelname aan 2 van de 4 Miniorencircuits
<i>Minioren</i>	Miniorencircuit/Competitie
Jaargang jongens:	2009 – 2014
Jaargang meisjes:	2010 – 2014
Verplicht:	Zwemmen van in totaal 6 verschillende afstanden
<i>Junioren</i>	Junioren&Jeugdncircuit/Competitie
Jaargang jongens:	2005 – 2008
Jaargang meisjes:	2006 – 2009
Verplicht:	Zwemmen van in totaal 6 verschillende afstanden
<i>Jeugd</i>	Junioren&Jeugdncircuit/ Competitie
Jaargang jongens:	2003 – 2004
Jaargang meisjes:	2004 – 2005
Verplicht:	Zwemmen van in totaal 6 verschillende afstanden
<i>Senioren</i>	Competitie
Jaargang jongens:	2002 en eerder
Jaargang meisjes:	2003 en eerder
Verplicht:	Geen circuitwedstrijden waaraan deelgenomen kan worden. Er kan deelgenomen worden aan Competitie- en/of limietwedstrijden

⁷ Ervan uitgaande dat er voldoende aanbod is door i.v.m. Corona

4.3 Depot

Binnen het wedstrijdzwemmen werken wij al enige tijd met een depot. Het depot wordt gebruikt om de kosten voor bepaalde zwemwedstrijden te betalen. Een deel van de wedstrijden is namelijk niet kosteloos. Bij dit soort wedstrijden betaald V.Z.V. Njord 50% van de inschrijfgelden en de zwemmer de andere 50%. Voor de wedstrijden waar inschrijfgeld voor wordt gevraagd worden de inschrijfkosten vermeld in de inschrijflink. In het overzicht hieronder wordt weergegeven welke wedstrijden betaald worden door V.Z.V. Njord en voor welke wedstrijden een vergoeding van de zwemmer wordt gevraagd.

100% betaald door Njord	50% betaald door zwemmer
<ul style="list-style-type: none"> - Competitiewedstrijden - Miniorencircuit - Junioren&Jeugdscircuit - Kampioenschappen - Thuiswedstrijden (o.a. PaasSprint) 	<ul style="list-style-type: none"> - Limietwedstrijden

Een zwemmer wordt geacht om aan bepaalde wedstrijden mee te doen. We zijn immers een **wedstrijdploeg**. Het kan zijn dat een zwemmer alleen aan wedstrijden meedoet die volledig door V.Z.V. Njord betaald worden. Echter kan een zwemmer wel 'kosten' maken bij een dergelijke wedstrijd doordat de zwemmer zich bijvoorbeeld te laat afmeldt of zelfs helemaal niet komt opdagen. V.Z.V. Njord is dan een boete verschuldigd aan de KNZB. Dit soort boeten worden ook uit dit depot betaald. Derhalve is het depot voor de gehele discipline wedstrijdzwemmen **VERPLICHT**. Zie verder de paragraaf "Afmelden".

Aan het begin van het seizoen zal iedere zwemmer die een startnummer bezit een brief ontvangen met daarin de vraag om een bepaald bedrag over te maken op een depotrekening die beheerd wordt door leden van de wedstrijdcommissie. Uit dit depot worden per zwemmer inschrijfkosten en boetes betaald.

Per zwemmer wordt een kostenadministratie bijgehouden. Wanneer het depot van een zwemmer onder een bepaald bedrag komt ontvangt de zwemmer een waarschuwing en de vraag om bij te storten. De zwemmer zal dan een overzicht ontvangen van de gemaakte kosten zodat deze altijd op de hoogte is waarom er moeten worden bijgestort. Is het depot leeg en weigert de zwemmer bij te storten dan zal deze zwemmer worden uitgesloten van deelname aan wedstrijden en daardoor naar de C-selectie gezet worden.

Aan het einde van het seizoen wordt het resterende bedrag uit het depot meegenomen naar het volgende seizoen en zal indien nodig weer aangevuld moeten worden. Als een zwemmer stopt dan dient deze zelf aan te geven dat hij het resterende bedrag terug wil ontvangen. Dit kan doormiddel van een mail aan voorzitterwz@vzvnjord.nl.

4.4 Procedure inschrijven/ afmelden

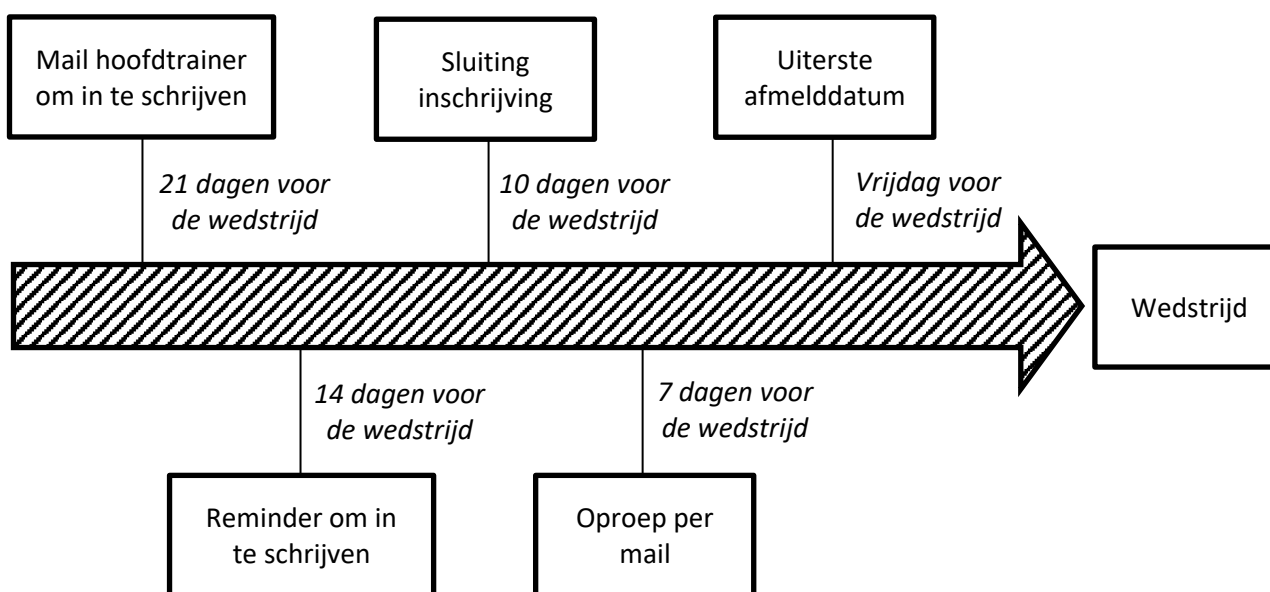
Om deel te mogen nemen aan wedstrijden moet de zwemmer ingeschreven worden. Hierbij onderscheiden we twee categoriseren:

1. Competitie-/ kampioenschappen

Hiervoor wordt de inschrijving gedaan door de hoofdtrainer. Je ontvangt uiterlijk 10 dagen voor de wedstrijd een oproep met de te zwemmen afstanden, de wedstrijdlocatie en het verzameltijdstip. Op het moment dat je opgeroepen wordt heeft dit een reden. Je bent snel en goed genoeg en dus belangrijk voor de punten. Probeer te allen tijde gehoor te geven aan deze oproep! Afmelden alleen met een héle goede reden.

2. Circuits en limietwedstrijden

Dit zijn open wedstrijden waarbij de zwemmer de keuze maakt welke afstanden worden gezwommen. Ongeveer 21 dagen voor de wedstrijd ontvang je een mail met een inschrijflink. Wil je meedoen aan de betreffende wedstrijd dan geef je jezelf op via dit formulier. Globaal ziet deze procedure er als volgt uit.



Inschrijven is meedoen. Na de uiterste inschrijfdatum is het niet meer mogelijk jezelf in te schrijven. Hier worden **geen** uitzonderingen op gemaakt. Ook hier ontvang je 10 dagen (indien mogelijk) van tevoren een mail met de uitnodiging.

Controleer goed of je vanuit de hoofdtrainer/wedstrijdsecretariaat een uitnodiging krijgt en dat je op de lijst staat. We streven ernaar om jullie tijdig van een oproep te voorzien zodat je weet waar je aan toe bent. Helaas is een fout er ook bij ons zo ingeslopen. Meld het dus tijdig. Op de wedstriiddag kunnen we helaas geen inschrijvingen meer verwerken. Daarnaast proberen we altijd de opstelling op het informatiebord in het zwembad te hangen (bord na de klapdeuren voorbij de kassa). Kijk dus altijd op dit bord om te controleren of je ingeschreven bent!

Afmelden

Afhankelijk van het type wedstrijd en het moment van afmelding kunnen 100% inschrijfkosten in rekening worden gebracht en een boete van de KNZB Regio Zuid worden opgelegd.

	1. Inschrijving		2. Verwerking	3. Wedstrijd (incl. 24u voor aanvang)
Type wedstrijd	Verplicht: Competitie Swimkick (2 wedstrijden) Minioren (6 afstanden) Junioren (6 afstanden) Jeugd (6 afstanden)	Vrije keuze: alle andere wedstrijden*	alle wedstrijden*	alle wedstrijden*
Wat doe je?	afmelden	niet aanmelden	afmelden	afmelden niet afmelden niet komen opdagen
Gevolg:				
100% inschrijfkosten	Nee	Nee	Ja	Ja
Boete	Nee	Nee	Nee	Ja

*inclusief open water wedstrijden (zie hoofdstuk 5)

1. Afmelding tijdens inschrijving

Voor de verplichte wedstrijden geldt dat indien een zwemmer zich om wat voor reden dan ook vóór of op het einde van de inschrijfdatum - circa 10 dagen voor wedstrijd - afmeldt voor de wedstrijd zal deze zonder kosten van inschrijving en boete worden uitgeschreven. De datum voor de wedstrijd en de datum voor einde van de inschrijfdatum worden vermeld op de uitnodiging.

Tijdens de inschrijvingsperiode voor andere wedstrijden ben je *vrij* om in te schrijven.

2. Afmelding tijdens verwerking van inschrijvingen

Indien een zwemmer of zwemster zich ná de uiterste inschrijfdatum voor de wedstrijd afmeldt zal 100% van de inschrijfkosten doorberekend worden aan zwemmer. Er is geen boete aan de KNZB verschuldigd. Bovenstaande geldt altijd voor de verplichte wedstrijden. Voor alle andere wedstrijden geldt dit natuurlijk alleen als je hiervoor had ingeschreven.

3. Afmelding voor wedstrijd (dit is incl. 24u. voor aanvang)

Indien een zwemmer om wat voor reden dan ook zich afmeldt, zich niet heeft afgemeld en/of niet is komen opdagen zal 100% van de inschrijfkosten en de eventuele boete vanuit de KNZB Regio Zuid worden doorbelast aan de zwemmer.

Dit geldt altijd voor de verplichte wedstrijden. Voor alle andere wedstrijden geldt dit alleen als je hiervoor had ingeschreven.

Zwem je niet alle verplichte wedstrijden?

Zwem je zonder geldige reden in één seizoen niet alle verplichte wedstrijden? Dan word je teruggezet naar een lagere selectie. Je laat dan géén commitment voor wedstrijdzwemmen zien.

Verder belangrijk om te weten voor het afmelden:

- Indien naar oordeel van de hoofdtrainer & zwemcommissie te vaak wordt afgemeld voor wedstrijden, dan zal er een gesprek volgen met de zwemmer m.b.t het nut van volgen van de trainingen die bedoeld zijn om wedstrijden te zwemmen
- Afwijken van de regels voor afmelding is alleen mogelijk indien er vóóraf afspraken over zijn gemaakt met de hoofdtrainer.

Thuiswedstrijden

Meld je op het moment dat je in het zwembad bent bij de ploegleider of trainer. Niet aanwezig op het afgesproken tijdstip betekent een afmelding en dus niet zwemmen. De boete hiervoor zal worden doorberekend aan de zwemmer.

Bij thuiswedstrijden kunnen we alle handen gebruiken om het bad op- én af te bouwen. Zwemmers zullen hierbij gevraagd worden mee te helpen.

Uitwedstrijden

Bij uitwedstrijden verzamelen we op het kerkplein aan de Burgemeester van Hoofflaan in Veldhoven. De zwemmer dient zich altijd **persoonlijk** te melden op deze locatie bij de aanwezige trainer en/of ploegleider. Vanuit daar mag eventueel direct vertrokken worden naar het zwembad van de wedstrijd. Zorg ervoor dat je vooraf vervoer regelt indien je geen vervoer hebt.

We gaan niet rechtstreeks vanuit het thuisadres om afmeldingen op locatie te voorkomen. Hiervoor is gekozen omdat we vanuit het verleden vaak op de wedstrijddag achter zwemmers aan moeten bellen waar ze zijn. Sommige zwemmers meldden zich op het laatste moment af, anderen kwamen gewoon niet opdagen. Dit is niet alleen vervelend voor de ploegleider/ trainer die staat te wachten, maar ook voor de organiserende vereniging.

Mocht je niet aanwezig zijn dan berekent de KNZB een boete. Deze boete is vrij hoog en wordt aan de zwemmer doorberekend.

5. Open water

In de zomermaanden wordt er gezwommen in open water voor o.a. de Brabantbeker. Na 4 wedstrijden wordt bepaald aan de hand van een klassement wie zich kampioen van Brabant mag noemen. Ook V.Z.V. Njord neemt deel aan dit kampioenschap. De zwemmer doet geheel op vrijwillige basis mee.

Wat is nu eigenlijk zwemmen in open water?

Open water zwemmen wordt gedaan in natuurwater zoals bijvoorbeeld een kanaal, plas of uitmonding van de Maas. Er wordt alleen vrije- en schoolslag gezwommen over de afstanden: 250, 500 en 1000 meter en nog langere afstanden afhankelijk van de leeftijd van de zwemmer.

Er worden tijdens openwater wedstrijden schoolslag (250 – 500 – 1000 – 2000 meter) of vrije slag (250 – 500 – 1000 – 2000 – 5000 – 10000 meter) gezwommen.

Leeftijdscategorie	Aantal meters per dag	Starts per dag
Minioren 1 t/m 3 (gemengd)	250 meter per dag	-
Minioren 4 (meisjes)/ Minioren 4 en 5 (jongens)	500 meter per dag	-
Minioren 5 (meisjes)	1000 meter per dag	Max. 2 starts
Minioren 6 (jongens)	1500 meter per dag	Max. 2 starts
Junioren 1 (meisjes)	2500 meter per dag	Max. 2 starts
Junioren 1 en 2 (jongens)/Junioren 2 en 3 (meisjes)	3000 meter per dag	Max. 2 starts
Junioren 3 e.o. (jongens)/Jeugd 1 e.o. (meisjes)	10.000 meter per dag	Max. 2 starts

Daarnaast heb je de mogelijkheid mee te doen aan de prestatietocht. Hierbij kan je kennis maken met het openwater zonder verdere verplichtingen. Indien je goed zwemt maak je ook nog kans op prijzen. Dit zijn meestal mooie bekens welke aan de nummer 1 t/m 3 worden uitgereikt. Het aantal bekens is afhankelijk van het aantal zwemmers.

Wat zijn de kosten bij deelname?

De kosten per gezwommen afstanden in Brabant zijn voor 50% voor de zwemmende deelnemer zelf, (een vervangende cap is geheel voor kosten van de zwemmer). De kosten buiten Brabant zijn geheel voor de zwemmer. Wil de zwemmer een officiële openwater cap zijn de kosten geheel voor de zwemmer, kosten circa 12 euro.

Wat heb je nodig?

- *Vaseline*; schuurplekken dienen goed te worden ingesmeerd tevens werkt het tegen de kou.
- *Badmuts (cap)*; is verplicht. Hierop staat het startnummer van de zwemmer.
- *Warme jas/ handdoek*; voor als je niet in het water bent.
- *Badslippers*; daar men vaak een afstandje naar de voorstart moet afleggen.
- *Een parasol, een stoeltje en tentje*; om na je race te wachten

6. Officials, vrijwilligers en het wedstrijdsecretariaat

Een vereniging kan niet zonder ouders die meehelpen om een wedstrijd tot een succes te maken. Wij blijven dan ook op zoek naar ouders die zich willen inzetten om onze zwemmers te laten zwemmen.

Officials

Ook bij zwemwedstrijden zijn mensen nodig die de wedstrijd in goede banen leiden. Deze mensen heten officials. De groep officials bestaat uit een complete jury. Deze bestaat uit een scheidsrechter, starter, kamprechters, jury, tijdwaarnemers en keerpuntcommissarissen. Deze mensen zijn erg belangrijk om een wedstrijd te kunnen organiseren. Dit zijn vrijwilligers afkomstig uit de deelnemende verenigingen.

Het jurysecretariaat Miranda Koevoet neemt regelmatig contact op via de mail om je uit te nodigen om te fungeren. Dit is meestal een aantal weken voor de wedstrijd. Je bent dan vrij om te zeggen of je kunt of niet, wel graag altijd iets laten weten.

Om official te zijn dien je een cursus te volgen. Voor informatie neem contact op met het jurysecretariaat op officialswz@vzvnjord.nl

Vrijwilligers

Ongetwijfeld heeft uw zoon of dochter al eens deelgenomen aan een wedstrijd. Zo niet, dan zal dit binnen niet al te lange tijd dan toch echt gaan gebeuren. Helaas is het niet mogelijk om wedstrijden te organiseren zonder de hulp van ouders, want er komt heel wat organisatorisch werk aan te pas.

Per wedstrijd zijn er minimaal 10 vrijwilligers nodig om mee te helpen. Zonder vrijwilligers kunnen er geen wedstrijden georganiseerd worden. Daarnaast hebben wij binnen de KNZB Regio Zuid een goede reputatie wat betreft organisatie van wedstrijden en dit willen we graag zo houden. De vrijwilligerstaken zijn simpel en u kunt uw zoon/dochter ook van dichtbij zien zwemmen!

Op het moment dat uw zoon/dochter meezwemt aan een thuiswedstrijd zal vanuit de vrijwilligerssecretaris gevraagd worden om mee te helpen. Dit hoeven niet altijd dezelfde ouders te zijn. Als ouder wordt u geacht **minimaal 2 keer per jaar** mee te helpen als vrijwilliger. Als iedereen zijn steentje bijdraagt zijn wij als vereniging al uit de brand geholpen. Daarnaast zoeken wij ook nog steeds ouders die bij wedstrijden als ploegleider willen helpen. Wil je ons daarbij ondersteunen, neem dan contact op: vrijwilligerswz@vzvnjord.nl.

Wedstrijdsecretariaat

Het wedstrijdsecretariaat zorgt ervoor dat het mogelijk is om een wedstrijd in ons eigen bad te organiseren. Ze zorgen onder andere voor een wedstrijdprogramma, inschrijven van zwemmers en verenigingen en het verwerken van de tijden. Kortom een belangrijke rol bij wedstrijden.

Wil je het wedstrijdsecretariaat versterken dan neem contact op met wedstrijdsecretariaat@vzvnjord.nl

Bijlagen

Opzet circuits

Miniorencircuit



MINIOREN

- Voor wie:
 - o Minioren 1 t/m 6 met zwemervaring (normale afstanden)
 - o Minioren 1 t/m 6 zonder zwemervaring (Swimkick afstanden)
- Zwemmen van 2 of 3 vooraf vastgestelde afstanden.
- Doel: plaatsing voor MiniorenFinales

Algemeen

4 wedstrijden van ongeveer 2,5 uur in de regio Brabant

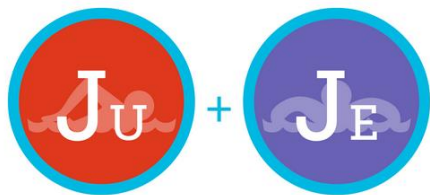
Deel 1 voor Minioren (JONGENS)		Deel 1 voor Minioren (MEISJES)	
Min 1 + 2 (S-kick)	25m rugslag + 25m schoolslag	Min 1 + 2 (S-kick)	25m rugslag + 25m schoolslag
Min 3 + 4 (S-kick)	50m rugslag + 50m schoolslag	Min 3 + 4 (S-kick)	50m rugslag + 50m schoolslag
Min 5 + 6 (S-kick)	50m schoolslag + 50m vrije slag	Min 5 + 6 (S-kick)	50m schoolslag + 50m vrije slag
Min 4 en jonger	100m school + 100m wissel + 100m vrij	Min 4 en jonger	100m vrij + 100m school + 100m wissel
Min 5 + 6	100m rug + 100m school + 400m vrij	Min 5	400m vrij + 100m rug + 100m school

Deel 2 voor Minioren (JONGENS)		Deel 2 voor Minioren (MEISJES)	
Min 1 + 2 (S-kick)	25m vlinderslag + 25m vrije slag	Min 1 + 2 (S-kick)	25m vlinderslag + 25m vrije slag
Min 3 + 4 (S-kick)	25m vlinderslag + 50m vrije slag	Min 3 + 4 (S-kick)	25m vlinderslag + 50m vrije slag
Min 5 + 6 (S-kick)	50m rugslag + 50m vlinderslag	Min 5 + 6 (S-kick)	50m rugslag + 50m vlinderslag
Min 4 en jonger	100m rug + 200m vrij + 50 vlinder	Min 4 en jonger	50m vlinder + 100m rug + 200m vrij
Min 5 + 6	100m vlinder + 100m vrij + 200m wissel	Min 5	100m vlinder + 100m vrij + 200m wissel

Min 1 + 2 (S-kick)	25m rugslag + 25m schoolslag	Min 1 + 2 (S-kick)	25m rugslag + 25m schoolslag
Min 3 + 4 (S-kick)	50m rugslag + 50m schoolslag	Min 3 + 4 (S-kick)	50m rugslag + 50m schoolslag
Min 5 + 6 (S-kick)	50m schoolslag + 50m vrije slag	Min 5 + 6 (S-kick)	50m schoolslag + 50m vrije slag
Min 4 en jonger	100m school + 100m wissel + 100m vrij	Min 4 en jonger	100m vrij + 100m school + 100m wissel
Min 5 + 6	100m rug + 100m school + 400m vrij	Min 5	400m vrij + 100m rug + 100m school

Min 1 + 2 (S-kick)	25m vlinderslag + 25m vrije slag	Min 1 + 2 (S-kick)	25m vlinderslag + 25m vrije slag
Min 3 + 4 (S-kick)	25m vlinderslag + 50m vrije slag	Min 3 + 4 (S-kick)	25m vlinderslag + 50m vrije slag
Min 5 + 6 (S-kick)	50m rugslag + 50m vlinderslag	Min 5 + 6 (S-kick)	50m rugslag + 50m vlinderslag
Min 4 en jonger	100m rug + 200m vrij + 50 vlinder	Min 4 en jonger	50m vlinder + 100m rug + 200m vrij
Min 5 + 6	100m vlinder + 100m vrij + 200m wissel	Min 5	100m vlinder + 100m vrij + 200m wissel

Junioren en Jeugdcircuit



JUNIOREN

JEUGD

- Voor wie: Junioren en Jeugd
- Vrije keuze aan breed aantal slagen en afstanden
- Doel: zwemmen van limieten voor de Regionale of Nederlandse Kampioenschappen.

Algemeen

4 wedstrijden van ongeveer 3 uur

Deel 1			
Heren/ jongens		Dames/ meisjes	
50m vrije slag	200m wisselslag	100m vrije slag	400m wisselslag
50m rugslag	50m vlinderslag	100m rugslag	100m vlinderslag
100m schoolslag	200m rugslag	200m schoolslag	50m schoolslag
200m vlinderslag	200m vrije slag	100m wisselslag	400m vrije slag

Deel 2			
Heren/ jongens		Dames/ meisjes	
100m vrije slag	400m vrije slag	50m vrije slag	200m vrije slag
50m schoolslag	100m rugslag	200m rugslag	50 rugslag
100m wisselslag	100m vlinderslag	200m vlinderslag	50 vlinderslag
200m schoolslag	400 wisselslag	100m schoolslag	200m wisselslag

Deel 3			
Heren/ jongens		Dames/ meisjes	
50m vrije slag	200m wisselslag	100m vrije slag	400m wisselslag
50m rugslag	50m vlinderslag	100m rugslag	100m vlinderslag
100m schoolslag	200m rugslag	200m schoolslag	50m schoolslag
200m vlinderslag	200m vrije slag	100m wisselslag	400m vrije slag

Deel 4			
Heren/ jongens		Dames/ meisjes	
100m vrije slag	400m vrije slag	50m vrije slag	200m vrije slag
50m schoolslag	100m rugslag	200m rugslag	50 rugslag
100m wisselslag	100m vlinderslag	200m vlinderslag	50 vlinderslag
200m schoolslag	400 wisselslag	100m schoolslag	200m wisselslag

Leeftijdsbepalingen volgens KNZB

Leeftijdsgroep meisjes	Leeftijdsgroep jongens	Van 01-09-2020 t/m 31-08-2021 geldt geboren in:	Leeftijdsbepalingen KNZB-reglement
Minioren 1	Minioren 1	2015 vanaf 6 ^e verjaardag	<ul style="list-style-type: none"> • Startgerechtigd vanaf 6^e verjaardag • Max. 50 meter per nummer • Max. 3 nummers per dag, inclusief estafettes • Minimaal 30 minuten tussen nummers • Alleen samen starten met minioren 2 en minioren 3
Minioren 1	Minioren 1	2014	
Minioren 2	Minioren 2	2013	<ul style="list-style-type: none"> • Max. 500 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met minioren 3 en minioren 4
Minioren 3	Minioren 3	2012	<ul style="list-style-type: none"> • Max. 500 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met minioren 4 en minioren 5
Minioren 4	Minioren 4	2011	<ul style="list-style-type: none"> • Max. 1000 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Mag starten met jongens minioren 5 en 6 en meisjes minioren 5 en junioren 1
Minioren 5	Minioren 5	2010	<ul style="list-style-type: none"> • Max. 1000 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Mag starten met jongens Minioren 6 en junioren 1 en meisjes junioren 1 en 2 (m)
Junioren 1	Minioren 6	2009	
Junioren 2	Junioren 1	2008	
Junioren 3	Junioren 2	2007	
Junioren 4	Junioren 3	2006	
Jeugd 1	Junioren 4	2005	
Jeugd 2	Jeugd 1	2004	
Senioren open	Jeugd 2	2003	
Senioren open	Senioren open	2002 e.o.	