

TRAININGSREGELS

Minioren:

- **Verplichte attributen:**
Zwemkleding, zoomers, pullboy (beendrijver), zwemplank (blokje), vingerpaddels, snorkel, sokken,
Droogtraining voorafgaan de zwemtraining: korte broek en, springtouw.
Bij de zaaltraining:
Gymkleding (sportbroekje, T-shirt, gymschoenen) en springtouw.
- **Aanvang training:**
Je bent ruim van tevoren aanwezig en omgekleed voor aanvang van een training.
- **Voor training meldingen doorgeven aan de trainers;**
Dit kan zijn een melding waarom je de volgende training niet aanwezig kunt zijn, dan wel waarom je bij de vorige training niet aanwezig was. Ook wanneer je om bijzondere reden je trainingsschema aangepast wilt hebben, bijvoorbeeld i.v.m. een blessure. We kunnen dan een behandelplan bespreken.
- **De groepsindelingen** van de trainingen die door de trainers gemaakt worden, dienen nagekomen te worden.
 - Er wordt getraind in de baan zoals die door de trainer is ingedeeld
 - Er wordt gezamenlijk hard en verstandig getraind
 - Zwem ook eens een andere slag dan borstcrawl als in het programma staat 'eigen slag'.
 - Hou je aan de rust- en starttijden die opgegeven worden in het trainingsschema

Junioren en ouder

- **Verplichte attributen:**
Zwemkleding, zwemvliezen, pullboy, zwemplank, paddels, korte broek bij droogtraining
Bij de zaaltraining: gymkleding (sportbroek, T-shirt en gymschoenen)
- **Aanvang training:**
15 minuten voor aanvang van een training aanwezig zijn en het inzwaaien (warming up) uitvoeren. Een training duurt dus altijd een kwartier langer dan is aangegeven.
De lijnen en dergelijke worden door de zwemmers in het bad gelegd voor de aanvang van de training.
- **Voor training meldingen doorgeven aan de trainers:**
Dit kan zijn een melding waarom je de volgende training niet aanwezig kunt zijn, dan wel waarom je bij de vorige training niet aanwezig was. Ook wanneer je om bijzondere reden je trainingsschema aangepast wilt hebben, bijvoorbeeld i.v.m. een blessure. We kunnen dan een behandelplan bespreken.
- **De groepsindelingen** van de trainingen die door de trainers gemaakt worden, dienen nagekomen te worden.
 - Er wordt getraind in de baan zoals die door de trainer is ingedeeld
 - Er wordt gezamenlijk hard en verstandig getraind
 - Zwem ook eens een andere slag dan borstcrawl als in het programma staat 'eigen slag'.
 - Hou je aan de rust- en starttijden die opgegeven worden in het trainingsschema

- **Toiletpauzes:**
Onderbreking van een training ten behoeve van toiletbezoek is alleen na uitdrukkelijke toestemming van de trainer mogelijk
- **Opruimen:**
Het bad en de zwemattributen worden opgeruimd / weggeborgen door degenen die aanwezig waren bij de training en VÓÓR het verlaten van de training. Dus niet door de trainers en/of ouders. (Dit geldt voor alle trainingen!!)
- **Douchen:**
Na afloop van de ochtendtrainingen kan er door ZVL-ers alleen gedoucht worden indien deze niet in gebruik zijn bij andere badgasten. Zo nodig wordt het douchen daarvoor onderbroken.
- **Tassen:**
Omwille van gevaar voor diefstal blijft er tijdens de training geen kleding in de kleedruimtes achter. De tassen, waarin de kleding is opgeborgen, worden tijdens de ochtendtraining op de banken aan restaurantzijde geplaatst. Voorafgaande aan het douchen na afloop van de ochtendtraining worden de tassen in de kleedruimtes geplaatst of onder de kledingrekken. De tassen worden nimmer in de looppaden geplaatst.

RICHTLIJNEN TRAININGSBEZOEK

Het aantal (zwem) trainingen per week dat zwemmers kunnen volgen is afhankelijk van o.a. leeftijd, beheersing techniek en conditie. Ook zijn bepaalde trainingen gericht op specifieke categorieën zwemmers en leeftijdsgroepen. Derhalve dient elke uitbreiding van trainingsuren vooraf besproken te zijn met de verantwoordelijke trainer.

De trainingen staan vermeld op de website.

AANMELDEN VOOR EEN WEDSTRIJD

Voorafgaand aan de wedstrijd wordt er een uitnodiging per email verstuurd naar alle zwemmers die voor die wedstrijd in aanmerking komen. Hierin staat:

- Wanneer de wedstrijd is,
- Waar de wedstrijd is,
- Hoe laat het verzamelen, inzwemmen en aanvang is,
- Wat er gezwommen wordt,
- En voor welke datum je gereageerd moet worden om mee te doen.

Competitie:

Deze is voor de vereniging belangrijk en daar willen we met zoveel mogelijk zwemmers aan mee doen. Bij de competitie gaan we er dus vanuit dat je mee doet en als je dus niet kan dat je dus moet afmelden bij het wedstrijdsecretariaat en de trainer die de opstelling maakt. Dit staat vermeld in de uitnodiging.

Overige wedstrijden:

Hiervoor moet je aanmelden. In de mail staat een uiterste datum na die datum is het niet meer mogelijk om je in te schrijven voor die wedstrijd.

AFMELDEN VOOR EEN WEDSTRIJD

Als je ingeschreven bent voor een wedstrijd en je kan toch niet (om welke reden dan ook) dat je zo snel mogelijk dit moet laten weten per email bij het wedstrijdsecretariaat.

Op de dag zelf kan je afmelden bij de ploegleiding, het telefoonnummer wordt vermeld bij de laatste mail met het programma.

Als je afmeldt zijn er wel kosten aan verbonden vanuit de KNZB die de vereniging doorbelast aan de zwemmer (boete).

De boetes zijn voor 2020

Persoonlijke inschrijving (per zwemmer per dag) € 3,10

Persoonlijke inschrijving zonder afmelding (per zwemmer per start) € 10,10

Persoonlijke inschrijving NK zonder afmelding (per zwemmer per start) € 45,75

Persoonlijke inschrijving NK tijdens finale zonder afmelding € 91.65

De boetes worden geïnd door iemand van de zwemcommissie; je krijgt bericht als er een boete is. In geval van twijfel of er tijdig afgemeld is moet de bevestiging van afmelden worden kunnen getoond, anders wordt de boete sowieso geïnd.

WEDSTRIJDREGELS

Om een wedstrijd goed te laten verlopen dienen er bepaalde regels in acht te worden genomen:

- Op tijd aanwezig te zijn (minimaal 30 minuten voor aanvang van het inzwemmen)
- Neem altijd wat eten en drinken mee.
- Er wordt altijd goed ingezwommen (minimaal 20 minuten), waarbij er aandacht wordt besteed aan de keerpunten.
- De aanwezige ploegleider geeft aan wanneer je naar de start kan gaan en welke slag en afstand er gezwommen dient te worden en in welke baan.
- Voordat je naar de start gaat eerst bij de trainer langs voor de laatste aanwijzingen en eventuele opdracht.
- Na een gezwommen race meld je, je eerst bij de coach, daarna is er de mogelijkheid om even te douchen of (indien mogelijk) even uit te zwemmen, in een daarvoor speciaal bestemd uitzwembad.(Dus niet spelen of iets dergelijks)
- Terug bij het bad neem je plaats bij de overige clubgenoten. Wanneer je zelf niet aan de start aanwezig hoeft te zijn, of aan het zwemmen bent moedig je de mede teamgenoten aan.
- De ploeg presenteert zich als één: Met andere woorden “samen uit, samen thuis” tenzij er bijzondere redenen zijn om hier geen gehoor aan te geven.
- Bij aanvang van de wedstrijd in vol ornaat (dus correct gekleed met T-shirt, korte broek of trainingspak van ZVL-1886) op de bank, zie kledingprotocol
- Je bent verplicht je prijs op te halen.
- Bij een officiële uitreiking kom je in clubkleding
- Eenieder blijft tijdens de wedstrijd bij de ploeg en in de zwemhal.

RESERVE BIJ ZWEMWEDSTRIJDEN

Bij bepaalde wedstrijden kan het voorkomen dat de inschrijving wordt overgeschreven en dat er reserves worden toegevoegd tot vlak voor de wedstrijd, met name regiokampioenschappen en de NK's is dit het geval. Via Livetiming is te volgen of je geplaatst bent of niet.

LEEFTIJDSEBEPALINGEN

Seizoen 2020 - 2021 (incl. openwater zwemmen 2021)

meisjes	categorie	jongens
2014 + 2015*	minioren 1	2014 + 2015*
2013	minioren 2	2013
2012	minioren 3	2012
2011	minioren 4	2011
2010	minioren 5	2010
	minioren 6	2009
2009	junioren 1	2008
2008	junioren 2	2007
2007	junioren 3	2006
2006	junioren 4	2005
2005	jeugd 1	2004
2004	jeugd 2	2003
2003 e.o.	senioren open	2002 e.o.

* vanaf de 6e verjaardag kan er worden deelgenomen aan wedstrijden.

Er zijn ook leeftijdsbeperkingen bij bepaalde leeftijdsgroepen. Deze zijn terug te vinden op de website van de KNZB.

https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/zwemmen/algemene_informatie/

SOORTEN WEDSTRIJDEN

- **Recreantenwedstrijden**

Deze wedstrijden worden tussen verenigingen onderling georganiseerd. Deze zijn bedoeld voor zwemmers zonder startnummer. De wedstrijden zijn allemaal in de buurt van Leiden en kenmerken zich door de ontspannen sfeer. Er wordt nog niet heel erg streng naar de regels gekeken, het gaat er vooral om dat de zwemmers plezier hebben en wennen aan het zwemmen van wedstrijden. Deze zwemmers worden hiervoor uitgenodigd door de trainers van de instroomwedstrijdgroep.

- **Minior wedstrijden**

Deze wedstrijd wordt vanuit de KNZB georganiseerd. Voor jongens minioren 2 t/m 6 en meisjes minioren 2 t/m 5 die de regels van het zwemmen kennen en de afstanden beheersen. Tijdens deze wedstrijden worden alle verschillende soorten zwemslagen gezwommen. Aan deze wedstrijden kunnen ook instroom minioren met een startnummer deelnemen. (Swimkick).

- De SwimKick onderdelen zijn laagdrempelig en zijn er om kennis te maken met wedstrijdzwemmen. Het streng doorvoeren van diskwalificaties heeft in deze wedstrijden niet de voorkeur. Er dient een tolerante houding te zijn tegenover foutjes van zwemmers. Alleen bij echt grove fouten (bijv. vrije slag

zwemmen op een schoolslagnummer) dient de diskwalificatie op te worden gelegd. • Bij de SwimKick onderdelen past het bij de tolerante benadering door de SR dat hij een start indien die mislukt door onervarenheid over kan laten doen. Het wordt dan als eerste start beschouwd. • Bij de SwimKick onderdelen wordt de coach geïnformeerd over de technische fouten die bij een wedstrijd volgend volledig reglement zouden leiden tot een diskwalificatie. •

- **Minioren Finale**

Aan de hand van de resultaten op de Minioren wedstrijden worden in regio West van de KNZB de beste jongens en meisjes uitgenodigd voor deze wedstrijd.

- **Minioren Club Meet**

Zwemmers uit de leeftijdsgroepen minioren 2 t/m 6 kunnen aan deze wedstrijd deelnemen. Per zwemclub mag een team maximaal uit 20 deelnemers bestaan. De trainers bepalen wie er in dit team mee mag doen. Omdat het een soort verenigingscompetitie voor minioren is, verwachten we dat alle minioren meedoen met deze wedstrijden. Deze wedstrijden wordt 3 keer per jaar gehouden. Voor de finale wedstrijd worden de beste teams landelijk uitgenodigd om deel te nemen. Gelijke tijd zal er voor de overige beste teams op regio niveau een finale wedstrijd zijn.

- **Junior-Jeugd Circuit**

Deze wedstrijd wordt door verenigingen samen georganiseerd voor alle zwemmers vanaf junioren 1. Het circuit bestaat uit 4 wedstrijden.

- **Niveauwedstrijden**

Niveauwedstrijden worden georganiseerd door de KNZB regio-West. Niveauwedstrijden zijn bedoeld voor zwemmers die (nog) niet het niveau van de Regiokampioenschappen hebben. Aan deze wedstrijden mag iedereen meedoen die nog niet sneller heeft gezwommen dan de limiettijden voor het betreffende nummer op de Regiokampioenschappen.

- **Nationale verenigingscompetitie**

De competitie bestaat uit 5 wedstrijden.

Door de KNZB wordt een indeling gemaakt van de verschillende klassen. ZVL-1886 doet met twee ploeg mee aan deze competitie.

- **B5 Kamp**

Deze wedstrijd wordt door verenigingen samen georganiseerd. Deze wedstrijden zijn bedoeld voor zwemmers die (nog) niet het I-limiet niveau hebben. Aan deze wedstrijden mag iedereen meedoen die nog niet sneller heeft gezwommen dan de limiettijden voor een zwemslag in je leeftijdsklasse.

- **Lange afstand circuit (LAC)**

Het Lange Afstand Circuit is bedoeld om het oefenen en zwemmen van de lange afstanden in de breedte te stimuleren. Alle zwemmers met een startvergunning in de leeftijdsgroepen: Minioren (minioren 3 en ouder), Junioren, Jeugd, Senioren, kunnen deelnemen aan wedstrijden uit het Lange Afstand Circuit.

Aan de hand van de resultaten van dit LAC wordt er een ranglijst opgemaakt, zowel individueel als per vereniging. De nummers 1, 2 en 3 van elke leeftijdsklasse ontvangen van de KNZB een medaille.

- **Regiokampioenschappen**

De regio west organiseert in de winter de regio kampioenschappen korte baan en in de zomer de regio kampioenschappen lange baan. Hiervoor gelden limieten die recht geven op een startbewijs. Deze wedstrijden worden gezwommen over 2 weekenden (in 8 sessies).

- **Regio B-kampioenschappen**

De regio west organiseert in de zomer de regio B-kampioenschappen. Deze wedstrijd is bedoeld voor zwemmers die de limieten voor de regiokampioenschappen niet hebben behaald.

- **Nederlandse Junioren-Jeugd Kampioenschappen**

Voor de beste Junioren en jeugd zwemmers is er een NJJK. Voor de junioren 1 en 2 is er een klein (de beste 30) en een groot klassement (de daaropvolgende beste 30). Voor de junioren 3 en 4 en de jeugd zwemmers is de uitnodiging gebaseerd op de ranglijsten voor de betreffende leeftijdsklasse.

- **Open Nederlandse Kampioenschappen**

Deze wedstrijd wordt door de KNZB georganiseerd en is voor de beste zwemmers die hiervoor de limiet hebben behaald.

- **Clubkampioenschappen**

Ieder jaar worden de clubkampioenschappen georganiseerd om een leuke wedstrijd voor jong tot en met oud samen te hebben. Deze is bedoeld voor wedstrijdzwemmers, recreanten zwemmers en indien mogelijk, worden ook de G-zwemmers hiervoor uitgenodigd.

- **SPEEDO Jaargangwedstrijden**

Dit evenement wordt ieder jaar door ZVL-1886 georganiseerd ter vervanging van de nationale kampioenschappen voor de Minioren zwemmers. Deze wedstrijden worden gesponsord door de firma SPEEDO.

De 18 snelste minioren van Nederland op elke afstand zwemmen bij deze wedstrijden.

Vanuit het hele land zullen de zwemmers naar Leiden komen. Het is weliswaar geen officieel kampioenschap, toch wordt deze wel als zodanig beschouwd door de verenigingen en zwemmers.

- **Overige wedstrijden**

Verder doen we geregeld mee aan diverse andere wedstrijden zoals minioren wedstrijden, klassementswedstrijden en limietwedstrijden maar ook bijvoorbeeld de Swim Cups. Iedereen zal zich weer kunnen ontplooiën op zijn of haar evenement. Voor enkele bijzondere wedstrijden, zoals limietwedstrijden en de Swim Cup, is het startgeld voor eigen rekening. Dit wordt altijd aangegeven in de uitnodiging.

- **Openwater zwemmen, verwijzen site**

Hiervoor willen we verwijzen naar de betreffende pagina op de website.

WEDSTRIJDZWEMMEN MASTERS

Masters zwemmen omvat (competitief) zwemmen voor volwassenen met een minimum leeftijd van 20 jaar.

Ook voor deze groep zwemmers worden er diverse wedstrijden georganiseerd alsmede Nederlandse Kampioenschappen op zowel de korte als de lange baan.

Op de website staat meer informatie over masterzwemmen.

VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK, DE VRIJWILLIGERS

Bij het vlekkeloos laten verlopen van de zwemwedstrijden wordt door een aantal vrijwilligers nog heel wat werk verricht “achter de schermen”. Niet alleen de voor de hand liggende dingen, zoals het huren van het zwembad, de uitnodigingen naar de zwemmers, de prijzen, de startkaarten, de jury, of bijvoorbeeld het wedstrijdprogramma, gebeuren als het ware “vanzelf”. Ook het klaarmaken en het weer opruimen van het wedstrijdbad (o.a. Lijnen, vlaggetjes, stoelen, geluidsinstallatie, erepodium) wordt door vrijwilligers (de ouders van de zwemmers dus) verzorgd. Verder zijn er ook nog mensen tijdens de zwemwedstrijden volop in de weer, o.a. voor het verzorgen van de drankjes voor de jury, het ophalen van de startkaarten, de ploegleiding enz.

Het zal duidelijk zijn, na deze lange opsomming, dat wij iedere wedstrijd weer een beroep op uw grenzeloze inzet zullen moeten doen. In het bijzonder bij de wedstrijden die wij zelf organiseren.

Voor de organisatie is het dan ook een hele geruststelling wanneer er iemand voor de drankjes voor de officials en het ophalen van de startkaarten wil zorgen. En dat er iemand achter blijft om mee te helpen alles op te ruimen.

U heeft vast wel eens hierbij geholpen of bent van plan om dit jaar ook uw steentje bij te dragen zodat de wedstrijden gladjes verlopen. Voor een wedstrijd kan u gevraagd worden om te helpen. Binnen de zwemcommissie is een van de leden verantwoordelijk voor deze taak en heeft ook een eigen email adres.

(vrijwilligerswedstrijdzwemmen@zvl-1886.nl)

OFFICIALS

Ouders van de zwemmende kinderen zijn behoorlijk betrokken bij het zwemgebeuren van hun kinderen. Alleen lijken de wedstrijden van zo'n twee en half tot drie uur soms lang te duren. U kunt het nuttige met het aangename combineren door ZVL-1886 te vertegenwoordigen als official. Uw hulp is bovendien erg belangrijk, want het is onmogelijk om een wedstrijd te organiseren zonder hulp van officials. Elke vereniging moet een aantal officials leveren om bijvoorbeeld aan Regio en andere wedstrijden mee te kunnen blijven zwemmen.

JA.....MAAAAAARRRRRRR.....!!!!!!

Gelijk komt dan die vraag: “Straks zit ik elke week het hele weekend in het zwembad, zelfs als mijn eigen kind niet zwemt”. Een terechte vraag, maar geen terechte zorg. Als official wordt u door onze vereniging in het algemeen slechts uitgenodigd als uw kind ook zwemt in die wedstrijd. Bovendien heeft u altijd de vrijheid om, net als de zwemmers, af te melden als het niet uitkomt.

Graag zouden wij ons officialcorps op peil willen houden zodat wij de officials kunnen laten rouleren en er niet steeds op dezelfde een beroep hoeven te doen.

Om tijdwaarnemer c.q. keerpuntcommissaris te worden, (minimumleeftijd; op de dag van het examen moet je de leeftijd van 16 jaar hebben) zijn er jaarlijks cursussen van 4 theorieavonden. Hierna volgt een mondeling examen. Er zijn geen kosten aan het volgen van de cursus verbonden. Bent u eenmaal opgeleid tot tijdwaarnemer c.q. keerpuntcommissaris dan kunt u, als u zin heeft om wat meer administratief bezig te zijn, een cursus jurysecretariaat volgen. Of kunt u zich ook opgeven voor cursus starter. Om de cursus voor jurysecretariaat of starter te kunnen volgen is het niet noodzakelijk om eerst de cursus tijdwaarnemer c.q. keerpuntcommissaris te hebben gevolgd.

Weliswaar geen official functie, maar wat zou u zeggen van het begeleiden van de zwemwedstrijd als **SPEAKER**? Een zeer belangrijke functie! U ziet, er zijn mogelijkheden genoeg. Wilt u meer weten, dan kunt u zich richten tot de zwemcommissie.

AANSCHRIJVING OFFICIALS

De uitnodiging aan de officials om bij de wedstrijden te fungeren wordt gedaan door Paul Chaudron (officialswedstrijdzwemmen@zvl-1886.nl)

MEDICIJNGEBRUIK

Sommige aan zwemmers voorgeschreven medicijnen kunnen voorkomen op de zg. Dopinglijst. De ALV van de KNZB heeft met ingang van 2017 bepaald dat alle zaken met betrekking tot doping e.d. worden geregeld door het Instituut Sport Rechtspraak (ISR).

Het gaat te ver om hier alle regels te vermelden en graag verwijzen wij u daarom naar het ISR (www.isr.nl/doping/reglementen).