



Hoera, mijn kind kiest voor
wedstrijdzwemmen!!

Onderwerpen



- * Trainingstijden
- * Wanneer wedstrijden zwemmen?
- * Indeling op leeftijd & afstanden
- * Soorten wedstrijden
- * Uitgangspunten circuits
- * Aanschrijving & afmelding
- * Voorbereiding & verloop van een wedstrijd
- * Clubtenue
- * Vrijwilligersbeleid

Wanneer kan mijn kind trainen?



* Basis voor de beginnende wedstrijdzwemmer is 2 trainingen per week. In het doelgroepenbad wordt er met alle startende zwemmers geoefend om de slag te optimaliseren en conditie op te bouwen.

* dinsdag 18:00-18:45

* zaterdag: 07.15-08.15

Na een positieve zwemtest op techniek & conditie:

* dinsdag: 18.00-18.45 (wedstrijdbad)

* zaterdag: 07:15-08:15 (wedstrijdbad)

Wanneer kan mijn kind trainen?



| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
|-------------|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|
| 06-07 | X* | X* | | X* | X* | |
| 07:15-08:15 | | | | | | X |
| 17:00-18:00 | | | X | | | |
| 18:00-18:45 | | X* | | | | |
| 18:45-19:30 | | X | | | | |
| 18:45-19:45 | | | | | X | |

*mogelijk uitbreiding aantal uren (onderzoeksfase)

Wanneer mag mijn kind wedstrijden zwemmen?



- * Deelname aan clubkampioenschappen staat open voor alle zwemmers.
- * Voor deelname aan alle andere wedstrijden is een startnummer nodig. Dit wordt door trainer/hoofd instroom aangevraagd na:
 - voldoende beheersing van alle zwemslagen, start- en keerpunten
 - voldoende conditie

Hoe worden kinderen ingedeeld?



| | Dames | Heren |
|------------|-------|-------|
| Minioren 1 | 2010 | 2010 |
| Minioren 2 | 2009 | 2009 |
| Minioren 3 | 2008 | 2008 |
| Minioren 4 | 2007 | 2007 |
| Minioren 5 | 2006 | 2006 |
| Minioren 6 | | 2005 |
| Junioren 1 | 2005 | 2004 |
| Junioren 2 | 2004 | 2003 |
| Junioren 3 | 2003 | 2002 |
| Junioren 4 | | 2001 |
| Jeugd 1 | 2002 | 2000 |
| Jeugd 2 | 2001 | 1999 |
| Senioren 1 | 2000 | |
| Senioren 2 | 1999 | |
| Senioren | <1998 | <1998 |

Welke soorten wedstrijden zijn er?



- * Meerkampen (alle leeftijden)
- * Swimkick/minioren circuit
- * Minioren/junioren circuit
- * Junioren/jeugd circuit
- * Minioren club meet
- * Regio en Nationale kampioenschappen

Welke soorten wedstrijden zijn er?



- * Nationale Zwem Competitie (junioren/jeugd/senioren)
- * Regio West Competitie (> minioren 6, junioren, jeugd, senioren)
- * Lange Afstand Circuit (LAC, op uitnodiging)
- * Limietwedstrijden (op eigen verzoek)
- * Evenementen en andere wedstrijden

Uitgangspunten Circuits 1



- Streven naar een duidelijke wedstrijdlijn van minoren naar senioren.
- Scheppen van een lerende omgeving gegeven de combinaties van leeftijden.
- Streven naar een evenwichtige programmering waarin sporters worden uitgedaagd.
- Bewustwording van het belang van een brede opleiding voor sporters om deze sporters in staat te stellen hun persoonlijke top te bereiken.

Uitgangspunten Circuits 2



- Bijdragen aan de vorming van atleten die meerdere slagen en meerdere afstanden goed leren zwemmen en daar tenminste kennis mee maken.
- Op basis daarvan alle sporters in staat te stellen hun eigen talenten te leren kennen en te mogen en kunnen demonstreren tijdens wedstrijden.
- Meerdere keren op een dag goede races kunnen zwemmen.
- Leren omgaan met serie – finale zwemmen

SWIMKICK-MINIOREN CIRCUIT



ALGEMENE INFO

4 wedstrijden
Ca 2,5 uur wedstrijdduur
Ook voor IPC zwemmers



+



SWIMKICK

- FUNdament
- Kort op wedstrijdzwemmen
- Technieken oefenen
- Tips i.p.v. dis
- 25 of 50 meter zwemmen
- Estafettes
- Nog geen IPC-pas

MINIOREN

- FUNdament
- TRAINtechniek
- Alle slagen komen voorbij
- 50 tot 400m zwemmen
- Geldig voor klassement
- Regio Miniorenfinale kans

passie voor water

MINIOREN-JUNIOREN CIRCUIT



ALGEMENE INFO

4 wedstrijden
Ca 3 uur wedstrijdduur
Ook voor IPC zwemmers
Groter aanbod afstanden



MINIOREN

- TRAINtechniek
- Alle slagen komen voorbij
- 50 tot 400m zwemmen
- Geldig voor klassement
- Regio Miniorenfinale kans

+



JUNIOREN

- TRAINtrainen
- Alle slagen komen voorbij
- 50, 100 en 200m zwemmen
- Geldig voor klassement
(FINA punten)

JUNIOREN-JEUGD CIRCUIT



ALGEMENE INFO

4 wedstrijden
Ca 3,5 uur wedstrijdduur
Ook voor IPC zwemmers
Series en finales
Lange baan (indien beschikbaar) en/of korte baan



JUNIOREN

- TRAINtrainen
- Alle slagen komen voorbij
- Finales 100m afstanden
- Olympische indeling series
- Eigen afstanden
- Minimaal 400m zwemmen
- Geldig voor klassement (FINA punten)

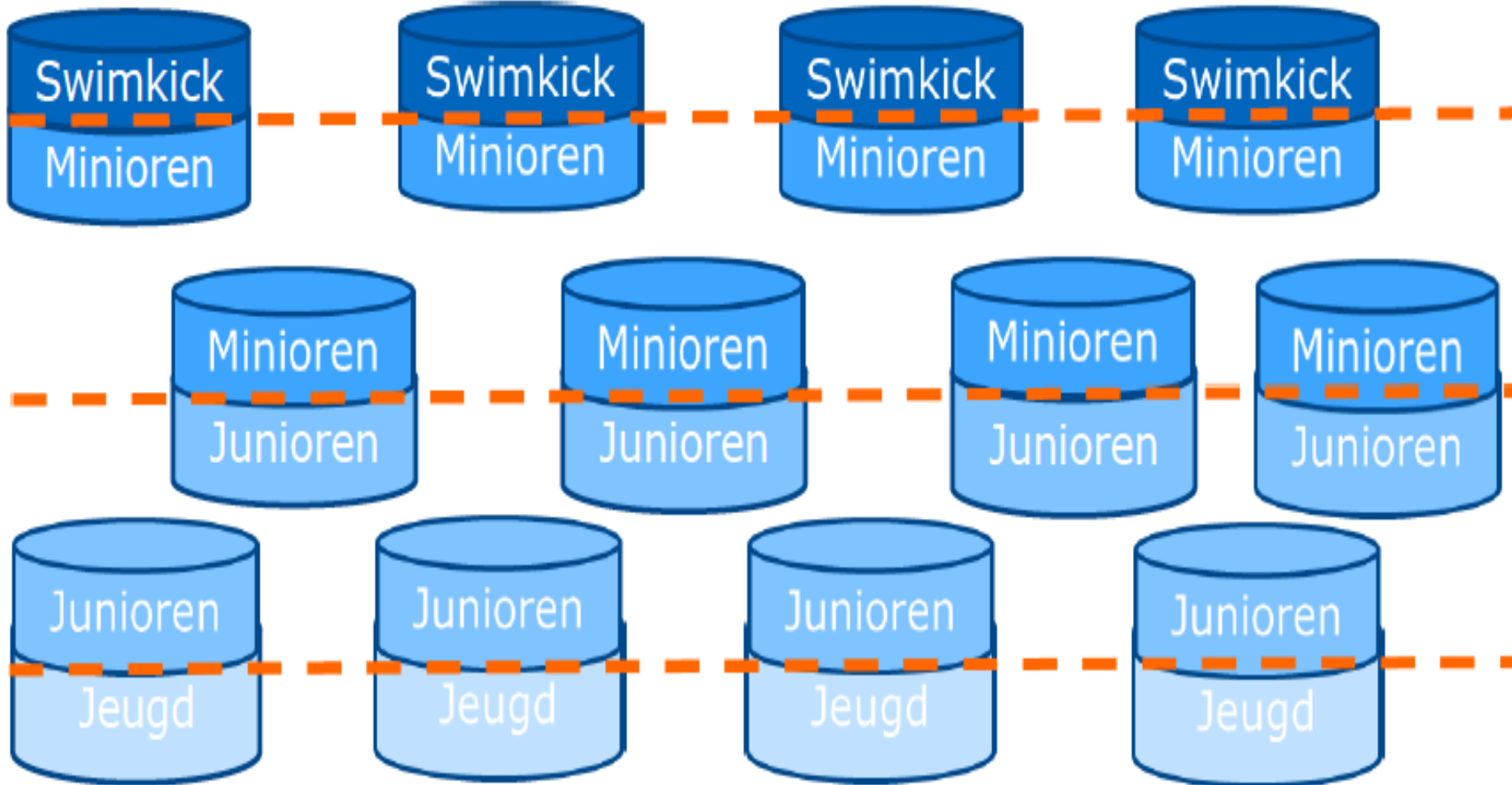


JEUGD

- TRAINracen
- Alle slagen komen voorbij
- Finales 100/200m afstanden
- Olympische indeling series
- Eigen afstanden
- Geldig voor klassement (FINA punten)

passie voor water

Wedstrijdreeks



Programmering Swimkick



| | Deel 1 + 3 | Deel 2 + 4 |
|---------------------------|---|--|
| Mixed minioren 1 t/m 3 | 25m vrij of 50m school 25m school of 50m vrij 4x25m school est. | 25m rug of 50m vrij 25m vrij of 50m rug 4x25m vrij est. |
| Mixed minioren 4 en ouder | 25m rug of 50m vrij 25m vrij of 50m rug 4x50m vrij est. | 25m vrij of 50m school 25m school of 50m vrij 4x50 wissel est. |

Programmering Minioren bij Swimkick



| | Deel 1 | Deel 2 | Deel 3 | Deel 4 |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|
| M min 2-3 J min 3-4 | 50 school 100 vrij* | 100 wissel* 50 rug | 100 rug* 50 vlinder* | 50 vrij 100 school* |
| M min 4 J min 5 | 100 school* 200 vrij | 200 wissel* 100 vrij* | 50 vlinder* 100 wissel | 100 rug* 400 vrij |
| M min 5 J min 6 | 100 vrij* 100 rug* 200 wissel* | 200 vrij 100 school* | 200 school 400 vrij* | 100 vlinder* 200 rug |

Programmering Minioren bij Junioren



| | Deel 1 | Deel 2 | Deel 3 | Deel 4 |
|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| M min 2-3 J min 3-4 | 100 rug* 50 vlinder* | 50 vrij 100 school* | 50 school 100 vrij* | 100 wissel* 50 rug |
| M min 4 J min 5 | 50 vlinder* 100 wissel | 100 rug* 400 vrij | 100 school* 200 vrij | 200 wissel* 100 vrij* |
| M min 5 J min 6 | 200 school 400 vrij* | 100 vlinder* 200 rug | 100 vrij* 100 rug* 200 wissel* | 200 vrij 100 school* |

Programmering Junioren



| Ronde 1 | Ronde 2 | Ronde 3 | Ronde 4 |
|---|-----------------------------|---|-------------------------------|
| 100 wis + <u>100</u> ss + 50 vl + 200 vr + 100 ru | 50 ru + 200 ss + 400 vr | 400 wis + <u>100</u> vl + 50 ss + 200 ru + 100 vr | 50 vr + 100 wi + 200 vl |
| Ronde 5* | Ronde 6 | Ronde 7* | Ronde 8 |
| 200 wis + <u>100</u> ru + 50 vr + 200 ss + 100 vl | 50 vl + 200 ru + 400 wis | 400 vr + 200 vl + 50 ru + <u>100 vr</u> + 100 ss | 50 ss + 100 wis + 200 vrij |

Programmering Jeugd & Senioren



| | Ronde 1 | Ronde 2 | Ronde 3* | Ronde 4* |
|---------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Series | 400 wis, 100 ss, 50 vl, 200 ru | 100 vl, 50 vr, 200 ss, 100 wis | 100 vr, 400 vr, 50 rug, 200 wis | 200 vr, 200 vl, 100 ru, 50 ss |
| Finales | 100 ss, 200 ru | 100 vl, 200 ss | 100 vr, 200 wis | 200 vr, 100 ru |

Aanschrijving & afmelding



- * Automatische aanschrijving per e-mail na opname in wedstrijd-systeem.
- * Minimale deelname aan wedstrijden per seizoen: 5 verenigingswedstrijden waarvan 2 uitwedstrijden.
- * Afmelden:
 - Liever niet voor de Nationale en Regio West Competitie; deze zijn belangrijk voor de gehele ploeg.
 - Bij voorkeur direct na de aanschrijving, maar uiterlijk voor uiterste afmelddatum (staat op aanschrijving).
 - Bij te laat afmelden (ook bij ziekte) of niet komen opdagen, legt KNZB boete op. Deze brengen we in rekening .

Aanschrijving & afmelding



- * Het inschrijfgeld van de meeste wedstrijden die gezwommen kunnen worden, zullen door de vereniging worden betaald. Onderstaand een overzicht van wedstrijden die onder eigen kosten vallen
- * 04-11-2016 ONK
- * 19-01-2017 NMK korte baan
- * 26-01-2017 NJJK korte baan
- * 15-06-2017 NJJK
- * Doetse Kom
- * Eigen inschrijving wedstrijden

Aanschrijving & afmelding



* Boete te laat afmelden

- Boete KNZB: € 2,85 Per wedstrijd
- Inschrijfkosten wedstrijd (indien inschrijfkosten door ZPB zijn betaald; de inschrijfkosten kunnen per wedstrijd verschillen en bedragen minimaal € 2,-) € 2,00 per wedstrijd
- Totaal € 4,85 Per wedstrijd

* Boete niet afmelden

- Boete KNZB € 9,40 per start
- Inschrijfkosten wedstrijd (indien inschrijfkosten door ZPB zijn betaald; de inschrijfkosten kunnen per wedstrijd verschillen en bedragen minimaal € 2,-) € 2,00 per wedstrijd
- Totaal (voorbeeld bij 2 starts) € 20,80

Hoe bereid ik mijn kind voor?



- * Goede nachtrust en voldoende eten & drinken voordat de wedstrijd begint.
- * Geef ook eten & drinken mee voor tijdens de wedstrijd.
 - Eten: brood en fruit (geen snoep en chips).
 - Drinken: water
- * Leg uit dat de kans op een persoonlijk record (PR) groter is dan de kans op een medaille.
- * Leg geen druk op presteren, want goede zwemprestaties komen vooral met plezier.

Hoe verloopt een wedstrijd?



- * Ongeveer een uur voor aanvang van de wedstrijd verzamelen we ter plaatse en meld je je bij de ploegleider.
- * Kom je te laat, zonder dat je het ons laat weten, dan melden we je af bij het jurysecretariaat en kun je niet meer meedoen aan de wedstrijd.
- * Ouders nemen plaats op de tribune of voeren een vrijwilligers-taak uit tijdens de wedstrijd. Kind blijft bij de zwemploeg.
- * Programmaverkoop: soms ter plaatse en anders mailt het Wedstrijdsecretariaat dit naar de deelnemers.
- * Half uur voor aanvang van de wedstrijd: inzwemmen.
- * Ploegleiding/ervaren zwemmer brengt zwemmer naar 'voorstart'.

Vervolg: verloop wedstrijd



- * Bij de voorstart krijgt de zwemmer een 'startbriefje' waarop programma, naam en baannummer staan. Dit briefje geeft hij aan de klokker bij zijn baan (niet bij 25m programma's).
- * Na de finish blijft zwemmer in zijn baan tot iedereen is aangekomen. Na het signaal mag de zwemmer het water verlaten via de zijkant /trapje en vraagt hij aan de klokker zijn tijd.
- * Zwemmer meldt zich dan direct bij ploegleider en geeft de geklokte tijd door. Zwemmer krijgt dan ook feedback van de ploegleider op zijn gezwommen race.
- * Zwemmers blijven tot de laatste wedstrijd / prijsuitreiking in het zwembad om elkaar aan te moedigen.

Clubtenue



- * Website voor clubkleding
- * <http://www.mtb-sport.net/nl/verenigingen-kleding/zpb-barendrecht.html>
- * Let op: de zwemkleding is niet geschikt voor de zwemwedstrijden!!



Vrijwilligersbeleid



- * De afdeling wedstrijdzwemmen draait op vrijwilligers.
- * Vanaf 16 jaar zet elk lid zich in voor de club.
- * Ouders van leden onder de 16 jaar zetten zich in voor de club.
- * Eerste 6 maanden lidmaatschap vrijstelling van clubdiensten.

Wat kun jij doen?



- * Waar ben je goed in?
- * Wat vind je leuk om te doen?
- * Welke nieuwe uitdaging past bij jou?
- * Waar zou je ZPB mee kunnen helpen?



Vragen?

www.zpb.nl

mail foto's en stukjes tekst naar:
zwemmen.zpb@gmail.com