

Wat moet je allemaal weten over  
wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?

# Jaargids 2023-2024 wedstrijdzwemmen



ZWEM & POLO CLUB  
**WOERDEN**

*Je staat klaar voor je wedstrijd.  
Brilletje op, badmuts op. Spanning voel je in je lichaam.*

*Het fluitje klinkt. Je gaat op het startblok staan.  
Het wordt doodstil in het zwembad.  
'Op uw plaatsen' klinkt het luid door het zwembad.  
Dan klinkt het startsignaal.  
Afzetten, duiken, stroomlijnen, vlinderbenen.  
Alles wat je geleerd hebt op de training schiet door je hoofd.  
Zo hard als je kan begin je te zwemmen.  
Keerpunt, nog harder terugzwemmen.  
Zo snel mogelijk aantikken.*

*Was ik weer sneller dan vorige keer?*

# Inhoud

<b>Inleiding</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Wedstrijdzwemmen</b> .....	<b>2</b>
1.1 Wie kunnen wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden? .....	2
1.2 Proefles en instroomgroep .....	2
1.3 Waarom wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?! .....	2
1.4 Combinatie van wedstrijdzwemmen en waterpolo .....	3
1.5 Lid worden .....	3
1.6 Clubkleding .....	3
<b>2 Trainen</b> .....	<b>4</b>
2.1 Wat is trainen eigenlijk? .....	4
2.2 Trainingstijden .....	5
2.3 Indeling zwemmers voor trainingen .....	5
2.4 Trainers .....	7
2.5 Regels .....	7
2.6 Kleding / trainingsmaterialen .....	8
2.7 Drinken tijdens de training .....	9
2.8 Rusten .....	10
2.9 Training en ouders .....	10
<b>3 Wedstrijden</b> .....	<b>12</b>
3.1 Soorten wedstrijden .....	12
3.2 Wedstrijdslagen .....	14
3.3 Leeftijdsklassen .....	14
3.4 Indeling zwemmers voor wedstrijden .....	15
3.5 Competitie/puntentelling .....	15
3.6 Officials .....	16
3.7 Coaches .....	16
3.8 Organisatie van wedstrijden .....	16
3.9 Een wedstrijd zwemmen .....	18
3.10 Hulp bij wedstrijden .....	20
3.11 Regels op een rijtje .....	20
<b>4 Organisatie</b> .....	<b>22</b>
4.1 Zwemcommissie .....	22
4.2 Wedstrijdsecretariaat .....	22
4.3 Hulp van ouders .....	22
4.4 Vertrouwenspersoon .....	22
<b>5 Nog meer informatie</b> .....	<b>23</b>
5.1 Informatie avond .....	23
5.1 Nog wat leuks! .....	23
Sportprijzen 2023-2024 .....	23
5.2 Verdere info .....	24

# Inleiding

ZPC Woerden biedt aan een brede groep zwemmers trainingen en wedstrijden aan. Dit sluit aan bij het doel van de zwemafdeling: het aanbieden van wedstrijdzwemmen aan zowel beginners als recreatiezwemmers en zwemmers op subtopniveau.

Dit boekje is bedoeld voor alle zwemmers en aankomende zwemmers van ZPC Woerden en hun ouders. Alles wat je weten moet over het zwemmen staat erin: wanneer je kunt trainen, welke wedstrijden je kunt zwemmen, wat je aan kleding en spullen nodig hebt, enz. Het is hét naslagwerk voor het hele seizoen en is dus nuttig om bij de hand te hebben!

Naast dit boekje komt er regelmatig een nieuwsbrief, om jou op te hoogte te houden van het laatste nieuws. En verder kun je natuurlijk alle informatie op de site [www.zpcwoerden.nl](http://www.zpcwoerden.nl) vinden.

# 1 Wedstrijdzwemmen

## 1.1 Wie kunnen wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?

Kinderen kunnen bij ZPC Woerden wedstrijdzwemmen als zij minimaal hun A-diploma hebben. Vind je zwemmen leuk en wil je de verschillende slagen leren dan ben je bij ons aan het goede adres! Als je zes jaar bent en het zwemmen gaat al goed dan mag je ook meedoen aan wedstrijden. Twijfel je of wedstrijdzwemmen leuk is, kom dan een keer een proefles zwemmen.

Naast de jonge zwemmertjes zijn natuurlijk ook andere zwemmers welkom. Wil je starten met wedstrijdzwemmen of kom je van een andere zwemvereniging, ook dan kun je bij ons terecht. Bij ZPC Woerden is geen wachtlijst. Je kan dus gelijk meedoen!

## 1.2 Proefles en instroomgroep

Twee keer per jaar start er een instroomgroep. Je kunt dan 10 keer een les volgen van een ervaren trainer. De instroomgroep is op donderdag tot en met 12 jaar. De instroomgroep wordt afgesloten met een techniekwedstrijd. In de techniekwedstrijd laat je zien wat je hebt geleerd. Zo kun je een goed beeld vormen wat wedstrijdzwemmen is en of het wat voor jou is. Meer informatie over de instroomgroep kun je vinden op de website [Instroomgroep Zwemmen – Zwem & Polo Club Woerden \(zpcwoerden.nl\)](https://zpcwoerden.nl). Opgeven voor de instroomgroep kan door een mail te sturen aan [zwemcommissie@zpcwoerden.nl](mailto:zwemcommissie@zpcwoerden.nl)

Wil je een keer meedoen met een zwemtraining? Leuk! Stuur dan een mail aan [zwemcommissie@zpcwoerden.nl](mailto:zwemcommissie@zpcwoerden.nl) met je leeftijd, een paar zwemtijden als je die hebt en een telefoonnummer. Wij kijken dan bij welke training je het best kunt aanhaken en reageren snel met een uitnodiging. Je kan drie keer gratis meetrainen.

## 1.3 Waarom wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?!

Zwemmen is goed voor je conditie met lage belasting voor gewrichten. Een supergezonde sport dus! ZPC Woerden combineert serieuze trainingen met onderlinge gezelligheid. Wij hebben een aanbod voor verschillende groepen zwemmers:

- Wil je Nederlandse limieten halen of heb je die al? Dan bieden wij jou tot 6 uur trainen in de week onder professionele begeleiding.
- Toppers kunnen onze zwemploeg in de A-competitie versterken.
- Heb je net je A en B diploma? Kom dan eens meezwemmen met de instroomgroep die 2x per jaar start. Daar leer je alle wedstrijdslagen en keerpunten. Vind je het leuk, dan ben je van harte welkom om te komen trainen. Je leert en oefent alle wedstrijdslagen en keerpunten en zo gaan we samen naar een eerste wedstrijd toe.
- Wil je vooral aan je conditie werken incl. minimaal vier keer per jaar een wedstrijd zwemmen? Ook dan kun je bij ons terecht.

Naast de trainingen worden evenementen georganiseerd zoals het zwemtrainingskamp, de clubkampioenschappen, gezellige teamactiviteiten en de Badeend, een gezellige laatste wedstrijd van het jaar in het buitenbad van Montfoort.

## 1.4 Combinatie van wedstrijdzwemmen en waterpolo

ZPC Woerden is een zwem- en polovereniging. Sommige kinderen beginnen met beide sporten en kijken dan in welke sport ze door gaan. Alle twee blijven doen is ook een mogelijkheid. De contributie is afgestemd op het aantal trainingsuren per week.

## 1.5 Lid worden

Op de website van ZPC Woerden staat informatie over het lidmaatschap en de contributie. Ook staat daar het [formulier](#) dat ingevuld kan worden om je formeel aan te melden als lid.

Indien je jouw lidmaatschap wilt opzeggen, dan kan dat op 2 momenten; per 1 juni of per 1 december.

## 1.6 Clubkleding

Voor onze vereniging moet iedereen in bezit zijn van een wit club t-shirt (met of zonder naam). Daarbij is een passend clubbroekje (donkerblauw kort broekje) wenselijk. Als je het leuk vind kun je ook nog andere kleding bestellen zoals een hoody in donkerblauw.

Op de website van ZPC Woerden staan de kosten van de kleding en hoe deze besteld kan worden.



Let op: het broekje valt bij junior maten vrij groot.

De badmuts krijg je eenmalig van de club. Deze moet je bij competitiewedstrijden dragen en naar keuze bij andere wedstrijden. Bij de training mag je deze niet gebruiken.

## 2 Trainen

### 2.1 Wat is trainen eigenlijk?

Trainen is het regelmatig oefenen van de wedstrijdzwemslagen, de technieken voor de verschillende slagen, de starts, keerpunten en finish. En natuurlijk is ook het verbeteren van je conditie belangrijk. Dit bereik je door veel te zwemmen (meters te maken) zodat je op een wedstrijd goed kunt presteren.

Wij trainen zo veel mogelijk met groepen op gelijk niveau. Afhankelijk van leeftijd en prestatie word je in een trainingsbaan ingedeeld. In elk trainingsuur is er ruimte voor verschillende niveaugroepen.

Een training kan bestaan uit de volgende onderdelen:

- warming-up / inzwemmen
- techniektraining
- conditietraining
- sprintjes
- cool down / uitzwemmen
- landtraining

#### **Warming-up / inzwemmen**

Het doel van de warming-up is het losmaken van de spieren, dat doen we door rustig in te zwemmen. Je hebt voor de normale training een hoop energie nodig, verbruik die niet bij het inzwemmen!

#### **Techniektraining**

Elke week wordt extra aandacht besteed aan een zwemslag. Er wordt gelet op de goede uitvoering en het tempo waarin gezwommen wordt. Hierbij kunnen trainingsmaterialen gebruikt worden zoals plankjes, pullbuoys, zoomers en peddels.

#### **Conditietraining**

Tijdens deze training wordt vooral getraind op uithoudingsvermogen en verbetering van de algemene conditie.

#### **Sprintjes**

Hierbij start je vanaf het startblok en zwem je zo snel mogelijk één of twee banen, net zoals in een wedstrijd.

#### **Cool down / uitzwemmen**

Rustig uitzwemmen voorkomt blessures. Vooral na gebruik van trainingsmaterialen is het noodzakelijk minimaal 100 meter in de laatst gezwommen slag uit te zwemmen. Douchen en even rekken is ook goed voor je lijf.

#### **landtraining**

Conditie- of krachttraining, niet in het water.

## 2.2 Trainingstijden

Bij ZPC Woerden is voldoende ruimte om te trainen. Hoeveel je mag trainen en op welke trainingen je welkom bent, hangt af van je leeftijd en hoe hard je kunt zwemmen. De indeling van de trainingen wordt gemaakt door de trainers.

Je gaat natuurlijk beter zwemmen wanneer je veel traint. Daarom is het goed als je minimaal twee keer in de week komt trainen. Voor de jongste en beginnende zwemmers zijn de volgende tijdstippen beschikbaar om te trainen:

- dinsdag 18:00 – 19:00
- donderdag 18:00 – 19:00

Als je meer wilt zwemmen dan kun je ook op vrijdagavond komen en vanaf 12 jaar zijn er in de ochtend extra trainingsuren beschikbaar.

Het volledige schema met trainingstijden is als volgt.

Dag	Tijd	Doelgroep	Locatie
maandag	06:00 – 07:00	juniores en ouder	Batensteinbad, Woerden
dinsdag	18:00 – 19:00	minioren en ouder*	Batensteinbad, Woerden
dinsdag	19:00 – 20:00	juniores, jeugd en senioren*	Batensteinbad, Woerden
donderdag	18:00 – 19:00	minioren en ouder	Batensteinbad, Woerden
donderdag	19:00 – 20:00	juniores, jeugd en senioren	Batensteinbad, Woerden
vrijdag	18:00 – 19:00	minioren en ouder	Batensteinbad, Woerden
zaterdag	07:00 – 08:00	juniores en ouder	Batensteinbad, Woerden

\* Op dinsdagavond van 19:00 tot 20:00 uur heeft ZPC Woerden drie banen tot haar beschikking. Dat betekent dat we niet veel ruimte hebben. Als het te druk wordt, wordt door de zwemcommissie in overleg met de hoofdtrainer bepaald wie op dinsdagavond kunnen komen trainen.

Bij ZPC Woerden hanteren we de regels, die je in onderstaande tabel kunt lezen. De leeftijdsindeling is zoals de KNZB die hanteert. Basisjaar voor de leeftijdsberekening: de leeftijd die je hebt op 31 december 2023. Het seizoen loopt van 1 september 2023 tot en met 31 augustus 2024.

## 2.3 Indeling zwemmers voor trainingen

Aan het begin van het seizoen maken de trainers een indeling van de zwemmers voor de trainingsuren en banen op dinsdag, donderdag en vrijdag.



### 2.3.1 Selectie

Er wordt gewerkt met selectie. De selectie is bedoelt om gemotiveerde zwemmers beter te begeleiden bij hun ontwikkeling als zwemmer en zullen zij dienen als voorbeeld voor de jongere zwemmers binnen onze vereniging.

#### **Hoe kom je bij de selectie?**

Vanaf de junioren (jongens 2008, meisjes 2009) is het mogelijk om tot de selectie te worden toegelaten. Een uitzondering kan gemaakt worden wanneer je te snel bent voor minioren en je al doorgeschoven kunt worden naar de junioren. Dit hoofdtrainer selecteert op basis van:

1. basisniveau van de zwemmer
2. Hoe vaak je op trainingen en wedstrijden bent
3. inzet tijdens trainingen en wedstrijden

Indien je in aanmerking komt voor de selectie zal de hoofdtrainer contact met je opnemen. Zit je nu niet in de selectie, niet getreurd. Door het hele seizoen genomen wordt de vooruitgang van zwemmers in de gaten gehouden en is het altijd mogelijk om tot de selectie te worden toegelaten.

#### **Voorwaarden**

Indien je in aanmerking komt voor de selectie en je wilt hier ook graag toe behoren, dien je aan een aantal voorwaarden te voldoen:

1. Deelnemen aan minimaal 4 zwemtrainingen per week
2. Deelnemen aan landtraining
3. Verplichte wedstrijden
4. Verplicht deelnemen aan mogelijk trainingskamp
5. trainen in de vakantie (als je niet op vakantie bent)

Daarnaast is het net als voor iedereen verplicht alle benodigdheden aan te schaffen, af te melden voor een training als je ziek bent en je inzet moet goed zijn. Wordt na een maandelijkse evaluatie niet aan de voorwaarden voldaan, zal je uit de selectie gehaald worden.

#### **Wat bieden wij de selectie?**

Indien je voor de selectie kiest, krijg je meer begeleiding in de ontwikkeling als zwemmer, zullen we meer filmen en terugkoppeling geven op je huidige ontwikkeling. Daarnaast wordt er meer gekeken naar andere leuke wedstrijden waar we met de selectie aan deel kunnen nemen.

Zie je de selectie niet zitten, dan train je gewoon met de andere zwemmers mee.

## Indeling zwemtrainingen

### Welke leeftijdsgroep ben jij?

	Leeftijdsgroep	Leeftijd jongens	Leeftijd meisjes	Maximaal aantal trainingen per week
Minioren	Minioren 1	2017+2018 – 6 jr	2017+2018 – 6 jr	Di en do avond (in overleg op vrijdag)
	Minioren 2	2016– 7 jr	2016– 7 jr	Di en do avond (in overleg op vrijdag)
	Minioren 3	2015- 8 jr	2015- 8 jr	Di en do avond (in overleg op vrijdag)
	Minioren 4	2014 – 9 jr	2014 – 9 jr	Di, do en vr avond
	Minioren 5	2013 – 10 jr	2013 – 10 jr	Di, do en vr avond
	Minioren 6	-	2012 – 11 jr	Di, do en vr avond Zaterdag mogelijk
Junioren	Junioren 1	2012 – 12 jr	2011 – 12 jr	Vijf keer in de week
	Junioren 2	2011 – 13 jr	2010 – 13 jr	Vijf keer in de week
	Junioren 3	2010 – 14 jr	2009 – 14 jr	Vijf keer in de week
	Junioren 4	2009 – 15 jr	2008 – 15 jr	Vijf keer in de week
Jeugd	Jeugd 1	2008 – 16 jr	2007 – 16 jr	Afspreken met de trainer
	Jeugd 2	2007 – 17 jr	2006 – 17 jr	Afspreken met de trainer
Senioren	Senioren 1	2006 – 18 jr	2005 – 18 jr	Afspreken met de trainer
	Senioren 2	2005 – 19 jr	2004 – 19 jr	Afspreken met de trainer
	Senioren open	2004 – 20 jr e.o.	2003 – 20 jr e.o.	Afspreken met de trainer

## 2.4 Trainers

Thommy Nickel is onze hoofdtrainer. Hij wordt bijgestaan door verschillende hulptrainers. Bij de jongste groepen staat er bij elke baan een hulptrainer, die toezicht houdt op de baan en trainingsopdrachten aan de zwemmers geeft. Bij de oudere zwemmers begeleidt de hoofd- c.q. hulptrainer meerdere banen. De hoofdtrainer kan zelf een baan begeleiden of op een andere manier training of begeleiding geven.

## 2.5 Regels

Tijdens de training geldt een aantal regels. Zo halen we het meeste uit de uren die we zwemmen en heeft iedereen het naar zijn of haar zin. Als iemand zich niet aan de regels houdt, kan de (hulp)trainer vragen aan de zwemmer om te stoppen met de training en zich aan te kleden.

Regels bij de training:

- 1 Zorg dat je op tijd in zwemkleding en met badmuts bij de start van de training aanwezig bent
- 2 Als je niet alle zwemspullen bij je hebt, kun je niet trainen
- 3 Het zwembad bouwen we met z'n allen op (lijnen erin en vlaggetjes ophangen)
- 4 Treuzel niet bij het inzwemmen
- 5 Volg zonder protest de aanwijzingen van de trainer op
- 6 Luister als er tegen je gesproken wordt
- 7 Blijf niet langer dan de afgesproken tijd rusten, kom er anders uit
- 8 Zwem uit om blessures (o.a. kramp) te voorkomen
- 9 Het zwembad bouwen we met z'n allen op en af
- 10 Als je een blessure hebt of pas ziek bent geweest waardoor je niet 100% aan de training kunt deelnemen, laat het de trainer weten
- 11 Afmelden voor de training bij [zwemtrainers@zpcwoerden.nl](mailto:zwemtrainers@zpcwoerden.nl) of via de 06 van Ilse of Thommy
- 12 In het zwembad gedragen wij ons en houden we ons aan de regels van het zwembad

## 2.6 Kleding / trainingsmaterialen

Elke zwemmer heeft zijn eigen materiaal nodig. Je verjaardag, Sinterklaas of Kerst zijn goede gelegenheden om trainingsmateriaal te vragen. Merk de eigen spullen met watervaste viltstift.

Wat heb je nodig voor de training:

- zwembroek of badpak
- zwembriljetje
- siliconen badmuts
- handdoek
- badslippers
- plankje
- pullbuoy
- zoomers (korte flippers)
- peddels (alleen voor 12 jaar en ouder)
- bidon met water of lichte aanmaaklimonade
- grote zwemtas om alles in te doen

Goede merken zijn Speedo, Arena, Funkita en Tyr en voor zoomers ook Decathlon. Je kunt deze zwemmateriaal gemakkelijk aanschaffen bij sportwinkels als Intersport en Decathlon, maar ook via internet. Enkele winkels en webadressen zijn:

- Intersport
- Zwemmen enzo (winkel in Alphen en website)
- [www.sportemotion.nl](http://www.sportemotion.nl)
- [www.activeswimwear.nl](http://www.activeswimwear.nl)
- [www.robsport.nl](http://www.robsport.nl)
- [www.zwemwinkel.nl](http://www.zwemwinkel.nl)
- [www.decathlon.nl](http://www.decathlon.nl)

- [www.tyr-zwemkleding.nl](http://www.tyr-zwemkleding.nl)
- [www.proswimwear.co.uk](http://www.proswimwear.co.uk)

			
<p>Zwembril (let op dat ie goed vacuüm zuigt op je ogen en het goede bandjes heeft. Ga naar een sportwinkel om goed te passen. Neem niet de goedkoopste versie van de decathlon. Ervaring leert dat deze snel vollopen of afschieten.</p>	<p>Badmuts Advies: Neem een dikke siliconen badmuts. Deze blijven beter zitten en scheuren niet snel.</p>	<p>Zoomers (korte flippers)</p>	<p>Pullbuoy</p>
			
<p>Plankje</p>	<p>Peddels (alleen voor 12+ of op advies van trainer)</p>	<p>Flesje of bidon</p>	

#### Tips voor brilletjes

1. Neem een bril voor trainen en een aparte bril voor wedstrijden. Zo blijft je wedstrijdbril netjes en zonder krassen/beslaat niet.
2. zorg ervoor dat je bril goed zit. Hij moet zonder de bandjes vacuüm zuigen op je oogkassen.
3. Ga niet voor de goedkoopste bril. In dit geval is het echt goedkoop is duurkoop.

#### Tips voor badkleding

1. Koop niks op de groei, badkleding gaat nu immers niet zo lang mee. Badpakken moeten echt strak zitten, anders is het net alsof je met een t-shirt zwemt. ZWAAR dus!
2. Kies voor endurance, dit gaat veel langer mee dan lycra.
3. Neem een apart badpak voor je wedstrijden. Zo kun je daar langer meedoen. Tips voor

wedstrijdkleding staan verderop in het boekje.

## 2.7 Drinken tijdens de training

Zwemmen is een sport waarbij je niet snel merkt wanneer je dorst krijgt. Daarom vergeten zwemmers vaak te drinken. Toch is ook voor zwemmers belangrijk om te drinken tijdens te training. Bij een andere sport merk je dat je zweet en dat je dorst krijgt. Maar ook zwemmen is intensief en daarbij zweet je ook veel. Het is dus belangrijk dat je zorgt dat je altijd drinken bij je hebt. Zet dit op de rand van het zwembad, zodat je elke keer een slokje kan nemen. Het beste kun je gewoon water of water met een beetje aanmaaklimonade nemen. AA of andere sportdranken zijn heel zoet, hiervan kan je maag tijdens een training van streek raken.

## 2.8 Rusten

Trainen voor je sport bestaat uit drie onderdelen: trainen, eten en rusten. En hoe meer je traint hoe belangrijker het eten en het rusten wordt. Zeker als je ook 's morgens gaat trainen, is het belangrijk dat je voldoende rust krijgt. 's Morgens trainen betekent vooral: op tijd naar bed!

## 2.9 Training en ouders

Ouders zijn van harte welkom bij de training, zolang dat de training niet verstoord. Ouders kunnen op de tribune plaatsnemen. Het is niet de bedoeling dat ouders op de zit bank bij het raam plaatsnemen.

ZPC Woerden vindt het heel belangrijk ouders bij allerlei zaken te betrekken. Alle trainers zijn vrijwilligers, die onbetaald en vrijwillig in hun eigen vrije tijd deze trainingen verzorgen!

Wij kunnen het niet alleen en hebben de ouders dan ook hard nodig. Er zijn een heleboel taken die ouders kunnen doen. Waar kunt u zoal bij helpen?

- Tijdens een training als hulptrainer een baan begeleiden.
- Als official (tijdwaarnemer) meegaan naar zwemwedstrijden van je kind. Voor official moet je natuurlijk eerst een korte cursus volgen.
- Coachen tijdens wedstrijden.
- Helpen bij thuiswedstrijden. Bijvoorbeeld programma's verkopen, het bad op- en afbouwen, kaartjes rondbrengen en drinken en eten verzorgen voor officials en coaches.
- Rijden naar wedstrijden.
- Helpen om de organisatie van de trainingen en de wedstrijden goed te laten verlopen.
- Allerelei leuke activiteiten organiseren (Trainingsweekend, pannenkoeken eten, bowlen, buitenlandse wedstrijd, enz)

Wij verwachten van iedere ouder van een lid onder de 18 jaar dat zij helpen bij minimaal één vrijwilligerstaak. De lijst is niet uitputtend, als u nog iets anders zou willen doen kunt u dit doorgeven aan de zwemcommissie, [zwemcommissie@zpcwoerden.nl](mailto:zwemcommissie@zpcwoerden.nl), de trainers of bij Linda vd Hoef. Zij is regelmatig te vinden op de tribune.

Heeft u vragen voor de trainer of wilt u overleggen met de trainer? De trainers zijn tijdens de training verantwoordelijk voor de training en de veiligheid van alle zwemmers die in het water liggen, daardoor is overleg tijdens de training niet mogelijk. Probeer vragen via de mail, telefoon of app te stellen, of vraag of de trainer even een keer tijd heeft voor of na de training.

## **2.10 Techniekwedstrijd en clinics**

Er wordt regelmatig gewerkt clinics. Dit zijn speciale trainingen op een andere dag dan jouw training vaak is. Tijdens de clinic gaan we gericht aan één slag werken en wordt dit ook gefilmd zodat je dit terug kan vinden.

Daarnaast komt er een nieuwe opzet over techniekwedstrijden. Je kunt brevetten halen!

## 3 Wedstrijden

Bij wedstrijdzwemmen probeer je een bepaalde afstand in zo kort mogelijke tijd af te leggen. Door te trainen kun je jouw grenzen verleggen en dezelfde afstand in een steeds snellere tijd zwemmen. Binnen onze club zwemmen zowel nationale toppers als meer recreatieve zwemmers – wij bieden wedstrijden aan op alle niveaus. Hoe leuk zou het zijn om steeds je persoonlijke records te verbeteren en misschien straks te mogen starten op de nationale kampioenschappen?

### 3.1 Soorten wedstrijden

Hoe meer wedstrijden je zwemt, hoe harder je gaat zwemmen. Je doet ervaring op, je leert hoe je sneller kunt zwemmen en je past toe, wat je op de trainingen allemaal hebt geoefend. ZPC Woerden doet mee met verschillende wedstrijden.

- **Nationale Zwemcompetitie.**  
ZPC Woerden doet mee in de A- competitie van Nederland. De competitie gaat om de verenigingsprestatie. Alle tijden van de zwemmers worden samen opgeteld en hieruit komt een ranglijst. **Daarom is het belangrijk dat iedereen meedoet, de vereniging heeft jou nodig! Dit zijn verplichte wedstrijden.**
- **Vijfkamp.**  
Met vijf andere verenigingen organiseren we vijf wedstrijden. Deze wedstrijden zijn bijna allemaal op zondag, behalve de laatste wedstrijd. Op deze wedstrijden kunnen de zwemmers medailles winnen. Over alle vijf de wedstrijden wordt een klassement opgemaakt van de verenigingen.
- **Minioren circuit.**  
Minioren mogen hieraan meedoen. De minioren afstanden zijn voor meer ervaren minioren. Bij deelname aan de minioren afstanden maak je kans op deelname aan de regionale of zelfs landelijke miniorenfinale aan het eind van het seizoen. Voor de junioren is er ook de mogelijkheid om kans te maken op deelname voor bijvoorbeeld NJJK's en regio finales.  
  
Tijdens deze wedstrijd zit ook een swimkick gedeelte. Dit is speciaal voor beginners.
- **Vallei 25.**  
Wedstrijden voor beginnende zwemmers met 25 meters. Dit seizoen doen we niet aan alle wedstrijden mee omdat die wedstrijd dan samenvalt met een andere wedstrijd.
- **JJS circuit**  
Een circuit voor junioren en ouder.
- **Limietwedstrijden.**  
Deze wedstrijden zijn bedoeld voor zwemmers die bijna een limiet hebben voor het N(JJ)K. Limietwedstrijden worden gezwommen in overleg met de trainer.
- **Clubkampioenschappen.**  
Bij de clubkampioenschappen kan iedereen van onze club meedoen en heeft iedereen kans om te winnen!
- **Club meet minioren**

Dit is een verplichte wedstrijd voor alle minioren. Als team strijdt je voor de beste prestaties, elke leeftijd hebben we nodig. Een gezellige en leuke wedstrijd voor iedereen!

- **De Badeend.**  
Onze eigen wedstrijd, die we aan het einde van het seizoen organiseren. Aan het einde van de wedstrijd wordt een klassement opgemaakt van de verenigingen. Zij kunnen een eerste, tweede of derde prijs = Badeend winnen. (De laatste paar jaar is ZPC Woerden 1<sup>e</sup> geworden!)
- **Het Lange afstand Circuit (LAC)**  
Een circuit waarin je een persoonlijk klassement zwemt over allemaal lange afstanden. Dit is per leeftijd afhankelijk. Je kunt uiteindelijk een medaille verdienen als je alle afstanden hebt gezwommen.

### Provinciale en nationale kampioenschappen

- **Regionale en landelijke miniorenfinales.**  
Hier mogen de snelste 16 minioren van de regio of Nederland starten.
- **Regiokampioenschappen.**  
Wedstrijden met limieten voor zwemmers vanaf junioren 1. De zomerkampioenschappen worden op twee niveaus gezwommen: A en B met bijbehorende limieten.
- **Nederlandse junioren en jeugdkampioenschappen (NJK).**  
Nederlandse kampioenschappen voor junioren en jeugd. Je mag meedoen als je de limieten behaald.
- **Swimcup/Nederlandse Kampioenschappen (NK).**  
Internationale wedstrijden van hoog niveau, gecombineerd met de NK. Hier doe je mee met de top van Nederland. Je kunt je plaatsen door limieten te zwemmen.
- **Open Nederlandse Masterkampioenschappen (ONMK).**  
De Nederlandse kampioenschappen voor zwemmers van 20 jaar en ouder. Iedereen die een tijd heeft staan mag inschrijven. Bij teveel inschrijvingen worden de snelsten geplaatst. Dit zijn heel gezellige wedstrijden waarop ZPC Woerden goed presteert, zowel individueel als op de estafettes. Meestal gaat een grote groep masters hierheen en blijft in de buurt overnachten.

### Open water wedstrijden

- In de zomer zijn er wedstrijden in buitenwater: rivieren, kanalen en plassen. Er zijn zelfs wedstrijden in het IJsselmeer.
- Hier heb je verschillende wedstrijden van 1 km, 2 km of zelfs nog veel langer.
- Ook voor het open water zwemmen zijn er nationale kampioenschappen.

Oftewel: er zijn voor iedere zwemmer en voor ieder niveau meer dan voldoende wedstrijden, waar we aan mee doen. Alle wedstrijden komen in de wedstrijdkalender te staan en die vind je op onze website.



## 3.2 Wedstrijdslagen

Er zijn vijf wedstrijdslagen: vrije slag, schoolslag, rugslag, vlinderslag en wisselslag. Bij elke slag horen start en keerpunten en verder heeft elke slag zijn eigen regels:

- **Vrije slag:** Bij de individuele vrije slag mag in principe elke zwemslag gezwommen worden, maar hier wordt bijna altijd de borstcrawl gekozen. Deze slag is namelijk het snelste!
- **Schoolslag:** De schoolslag is bepaald hoe die gezwommen moet worden.
- **Rugslag:** Bij rugslag mag elke zwemslag, mits op de rug gezwommen, gezwommen worden, maar rugcrawl is wel de snelste uitvoering.
- **Vlinderslag:** De vlinderslag is bepaald hoe die gezwommen moet worden.
- **De wisselslag:** Dit is een combinatie van alle slagen. Bij de persoonlijke nummers is de volgorde: vlinderslag, rugslag, schoolslag, borstcrawl. Bij estafettes is de volgorde: rugslag, schoolslag, vlinderslag, borstcrawl.

In de zwemsport kennen we ook estafettes. Hier zwemt een ploeg van vier of acht deelnemers na elkaar een afstand. Estafettes kunnen in elke zwemslag gezwommen worden.

## 3.3 Leeftijdsklassen

In elke wedstrijd worden programmanummers opgenomen voor verschillende leeftijdsklassen. De basisschooljeugd wordt minioren genoemd, de oudere kinderen junioren en jeugd. Vanaf ca. 18 jaar is men senior. In de tabel in paragraaf 3.3 staat de indeling van klassen en leeftijden voor seizoen 2023-2024.

Aanvullende regels voor de minioren als ze wedstrijden zwemmen zijn:

### Minioren 1

- Startgerechtigd vanaf 6e verjaardag
- Maximaal 50 meter per nummer
- Maximaal 3 nummers per dag inclusief estafettes
- Mogen alleen samen starten met minioren 2 en 3

### Minioren 2 en 3

- Maximaal 500 meter per dag
- Maximaal 100 meter vlinderslag
- Maximaal 200 meter wisselslag persoonlijk
- Maximaal 4 nummers per dag inclusief estafettes
- Alleen samen starten met:  
minioren 2 met min 3 en 4; en  
minioren 3 met min 4 en 5.

### Minioren 4 en 5

- Maximaal 1000 meter per dag
- Maximaal 100 meter vlinderslag

- Maximaal 200 meter wisselslag persoonlijk
- Maximaal 4 nummers per dag inclusief estafettes
- Alleen samen starten met:  
minioren 4 met meisjes minioren 5 en junioren 1 en met jongens minioren 5 en 6  
minioren 5 met meisjes junioren 1 en 2 en met jongens minioren 6 en junioren 1

### 3.4 Indeling zwemmers voor wedstrijden

Aan het begin van het seizoen maken de trainers een indeling van de zwemmers. Deze groep gaat gezamenlijk naar wedstrijden. De indeling is gemaakt naar leeftijd, techniekbeheersing, ervaring in trainingen en wedstrijden.

Alle zwemmers worden ingedeeld als A of B zwemmer. De ene wedstrijd is voor de A zwemmers, de andere voor de B zwemmers en weer een andere wedstrijd is voor iedereen. Dit overzicht kunt u vinden op de website en de wedstrijdkalender.

Alle leeftijden worden ingedeeld voor de competitie en vijfkamp. Dit wordt gedaan door de trainer. Hier heb je dus geen eigen keuzes voor afstanden. Minioren en junioren worden verder ook ingedeeld door de trainer. Hierover kun je altijd contact opnemen met de hoofdtrainer. Jeugd en senioren kunnen zelf afstanden uitkiezen bij de overige wedstrijden.

### 3.5 Competitie/puntentelling

Wedstrijdzwemmen is een individuele sport maar ook een teamsport. Voor jezelf is het belangrijk dat je zo snel mogelijk zwemt en misschien zwem je dan limieten voor districts- of nationale wedstrijden. Ook voor het team is het belangrijk dat je zo snel mogelijk zwemt. Bij competitiewedstrijden telt het resultaat van het hele team voor de klassering in de competitie. Het team met de snelste tijden wint – elke seconde telt dus. Ook de tijden van de estafetteploegen tellen mee en daar kan flink voordeel bij behaald worden.

In bijna elke wedstrijd gaat de puntentelling als volgt:

- Van elk programmanummer wordt per team de tijd van de 2 snelste deelnemers omgerekend naar punten, waarbij elke seconde telt voor 1 punt. Als je over de 50 vliender 0.38.56 hebt gezwommen dan krijgt jouw team 38.56 punten, bij 2.54.91 op de 200 vrije slag wordt dat  $2 \times 60 + 54.91 = 174.91$  punten.
- Als op een programmanummer maar 1 of geen zwemmers zijn, wordt een vervangende tijd ingevuld. Deze tijd is of van tevoren vastgesteld (verenigingscompetitie) of de langzaamste tellende tijd + 3, 6 of 9 strafseconden.
- Na afloop van de wedstrijd worden alle punten bij elkaar opgeteld en het team met het minste aantal punten is eerste.
- Bij een competitie worden de punten van alle wedstrijden bij elkaar opgeteld en het team met de minste punten is kampioen.

Het is dus van groot belang dat iedereen aanwezig is en dat ZPC Woerden in de competitie in elk geval 2 deelnemers per nummer heeft!

## 3.6 Officials

Elke wedstrijd staat onder leiding van een scheidsrechter en andere officials die erop toezien dat alles eerlijk verloopt. De scheidsrechter geeft een fluitsignaal als teken dat de zwemmers op het startblok mogen klimmen en dat iedereen stil wordt, ook de toeschouwers. De starter geeft het startcommando “op uw plaats” en het fluitsignaal. Langs de kant lopen twee kamprechters om de zwemslagen te controleren en de volgorde van aankomst te noteren. Aan beide zijden van elke baan staan tijdwaarnemers, die keerpunten controleren en de tijd opnemen. De tijd wordt genoteerd op de startkaart, die daarna naar het jurysecretariaat gaat om verwerkt te worden. Het jurysecretariaat maakt de uitslagenlijsten.

## 3.7 Coaches

De coach heeft meerdere taken. Afhankelijk van de wedstrijd en de grootte van de ploeg worden deze taken ingevuld door één of meerdere coaches. De taken zijn:

- De ploegleider is degene die controleert of iedereen aanwezig is en de ziekmeldingen doorgeeft aan de organisatie – als zwemmer geef je ziekmeldingen op de dag van de wedstrijd door aan de ploegleider, meld je je bij aankomst bij de wedstrijd, geef je tijdens de wedstrijd door als je niet meer kan zwemmen en meld je je na de wedstrijd af bij de ploegleider. Bij de wedstrijdgegevens staat wie de ploegleider is met contactgegevens.
- Coaches kijken naar de races en nemen de tijden op – na een race meld je je **eerst** bij die coaches om je tijd te vragen en de race door te nemen.
- Coaches zorgen ervoor dat zwemmers op tijd een seintje krijgen om in te draaien en naar de voorstart te gaan – de coach moet weten waar je bent tijdens de wedstrijd dus ook als je naar de wc gaat of naar je ouders gaat dan meld je dat eerst aan de ploegleider.

## 3.8 Organisatie van wedstrijden

### 3.8.1 Aan/afmelden voor wedstrijden

Het organiseren van wedstrijden en het inschrijven van de zwemmers voor wedstrijden is veel werk. Lees dus goed hoe het inschrijven van wedstrijden werkt:

- Minioren en junioren worden altijd opgesteld door de trainers voor wedstrijden. Zij moeten zich afmelden als ze niet kunnen zwemmen. Het is per wedstrijd verschillend of de A zwemmers of de B zwemmers of beide worden opgesteld.
- Voor wedstrijden, waar we als ploeg voor de punten zwemmen, wordt de opstelling door de vereniging gemaakt. Dit zijn de wedstrijden voor de competitie en bijvoorbeeld de vijfkamp.
- Jeugd, senioren en masters kunnen zich inschrijven voor wedstrijden waar je voor je eigen resultaat zwemt, bijvoorbeeld junioren/jeugd-wedstrijden.

Dat klinkt ingewikkeld, maar is het niet. Voor iedere wedstrijd krijg je via de e-mail een uitnodiging, Lees deze mail goed en reageer snel op zo'n mail als daarom gevraagd wordt! Hierin staat of je door de club bent ingeschreven of dat je zelf mag kiezen. Reageren moet naar het wedstrijdsecretariaat

via [wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl). Voor de wedstrijd wordt de definitieve inschrijving rond gestuurd. Controleer altijd nog een keer of deze inschrijving klopt!

Vind je het moeilijk om te weten wat je wel en niet kan zwemmen, vraag het dan aan de trainers. Zij weten hoe goed je kunt zwemmen, welke slagen je wel en niet kunt en welke afstanden je kunt zwemmen.

Een belangrijk punt: we horen vaak dat sommige wedstrijden echt veel te laat zijn. Helaas hebben wij geen invloed op wedstrijd tijden uit andere plaatsen. We zijn het met jullie eens, maar kunnen er niets aan veranderen.

### **Aanmelden voor wedstrijden die niet op de wedstrijdkalender staan**

Zwemmers kunnen zich aanmelden voor wedstrijden die niet op de wedstrijdkalender staan als zij zelf zorgdragen voor een coach en een tijdwaarnemer. Meestal is één tijdwaarnemer nodig per 5 zwemmers. Meld jouw wens voor deelname altijd aan het wedstrijdsecretariaat [wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl).

### **Hoe meld ik af?**

Als je bent ingeschreven voor een wedstrijd (door eigen aanmelding of door de vereniging) en je kunt niet zwemmen dan stuur je een mail naar [wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl). Op de dag van de wedstrijd zelf moet afgemeld worden bij én het wedstrijdsecretariaat per mail én bij de ploegleider via zijn of haar mobiele nummer. Het nummer van de ploegleider staat in de informatie mail van het wedstrijdsecretariaat over de desbetreffende wedstrijd.

### **Kosten afmelden**

Kosteloos afmelden voor wedstrijden kan tot maandag 18:00 uur voor de wedstrijd. Afmeldingen die daarna binnenkomen kosten veel tijd om te verwerken, zowel voor onze eigen vereniging als voor de organiserende vereniging.

Afmelden voor de verenigingscompetitie kan alleen bij hoge uitzondering, omdat deze 4 wedstrijden verplicht zijn. We strijden dan landelijk voor een goede plek en daarvoor hebben we de inzet van iedereen nodig!

<b>Afmelding</b>	<b>Startgeld</b>	<b>Boete ZPCW</b>	<b>Boete KNZB</b>
Tot maandagavond 18:00 uur voor de wedstrijd	nee	competitie €1,00	Nee
Vanaf maandagavond 18:00 uur tot 1 uur voor het inzwemmen	ja	€2,50	Nee
Vanaf 1 uur voor het inzwemmen tot de start van de wedstrijd	ja	€2,50	€3,00
Na start van het inzwemmen of niet afmelden	ja	€2,50	€10.10 per start

Let op:

- Er gelden andere regels en bedragen bij de regiofinales, landelijke wedstrijden zoals de NK's, Swimcups en buitenlandse wedstrijden. Deze worden gecommuniceerd door het wedstrijdsecretariaat.
- De KNZB past de bedragen van de boetes jaarlijks aan.
- Alle startgelden en boetes worden via automatische incasso door de vereniging geïnd.

### 3.8.2 Startgeld

Voor de meeste wedstrijden moeten inschrijfkosten of startgelden (per start of per deelname) voor de zwemmers betaald worden. Inschrijfkosten of startgelden voor het NJJK en NK worden door de zwemclub betaald. *Let op:* voor de ONMK moeten ook inschrijfkosten of startgelden betaald worden. Het startgeld is een bedrag per wedstrijd of per gezwommen afstand. Dit staat in de uitnodiging voor de wedstrijd aangegeven. De kosten hoeft je niet contant te betalen per wedstrijd want de kosten worden maandelijks via de automatische incasso van de vereniging voor de contributie geïnd.

### 3.8.3 Vervoer van en naar wedstrijden

Het vervoer naar wedstrijden wordt door ouders en zwemmers onderling georganiseerd. Er is een minioren/junioren appgroep waarin o.a. meerrijdt verzoeken gedaan kunnen worden.

## 3.9 Een wedstrijd zwemmen

### 3.9.1 Voorbereiding

Begin op de wedstrijddag 's morgens eerst met je tas klaar maken, dan ben je er zeker van dat je niets vergeet. De volgende spullen moet je meenemen:

- 1 of meer zwembroeken / badpakken
- Zwembril + reserve
- badmuts
- handdoeken
- badslippers
- (club) T-shirt en trui/vest
- korte broek
- drinken en gezonde snacks (zie 4.9.4)

Als je meerdere keren moet zwemmen of bij lange wedstrijden is het handig om extra badkleding mee te nemen.

### 3.9.2 Op tijd aanwezig en inzwemmen

**Zorg dat je minstens 15 minuten voor de start van het inzwemmen in het zwembad bent.** Meld je meteen bij de ploegleider, zodat die weet of je er bent. Ga je snel omkleden en zorg dat je klaar staat als het inzwemmen begint. Voordat het inzwemmen begint, starten we even kort met alle zwemmers van onze club bij elkaar. Je krijgt dan belangrijke info, hoort bij wie je moet zijn voor vragen, enz. Indien de vaste trainers zelf moeten zwemmen, kun je niet bij hen terecht voor feedback of vragen,

je hoort van ons bij wie je dan terecht kunt. Soms krijg je van de coach een extra inzwemopdracht, anders ga je als volgt inzwemmen:

- 8 baantjes rustig inzwemmen;
- 2 banen benen en 2 banen armen;
- 2 banen even iets sneller zwemmen;
- oefen alle starts en keerpunten, die je in die wedstrijd moet maken - let op als je rugcrawl moet zwemmen, dat je even oefent met de afstand tussen de vlaggetjes en de kant, om goed te kunnen keren;
- 1 tot 3 sprintjes van de slagen die je moet zwemmen;
- 2 of 4 banen uitzwemmen;
- als je in een van de eerste programmanummers moet zwemmen kom dan 10 minuten voor het begin van de wedstrijd uit het water, droog je af en trek wat aan.

Bij thuiswedstrijden verwachten wij van alle jeugdleden en ouder dat er geholpen wordt om het bad wedstrijd klaar te maken. Na afloop moeten deze leden ook het bad weer opruimen.

De coach kan je altijd helpen als je iets niet begrijpt of weet!

### **3.9.3 Tijdens de wedstrijd**

Houd zelf goed in de gaten welk programmanummer en welke serie nu zwemt en wanneer jij zelf moet zwemmen. Een aantal series voor de serie waarin jij moet zwemmen ga je indraaien. Dat betekent dat je je benen en armen lost draait en je spieren strekt zodat je warm bent voor de wedstrijd. Ongeveer twee series voor jouw serie zal de coach zeggen dat je naar voren, naar de startblokken moet lopen of je meldt zelf aan de coach dat je naar voren loopt. De coach heeft meestal nog een laatste tip voor jou.

Bij de startblokken meld je je bij de tijdwaarnemer op jouw baan en je wacht op de start van jouw serie. Op het fluitje van de scheidsrechter ga je op het startblok staan. Bij rugcrawl spring je naast het startblok in het water. De starter geeft het commando "op uw plaatsen" en vervolgens het startsignaal. En dan ga je hard zwemmen! Aan het eind van jouw race wacht je in je baan in het water, totdat de scheidsrechter zegt dat je het water mag verlaten. Misschien zijn andere kinderen nog niet klaar met hun race! Na afloop van de race kun je bij jouw tijdwaarnemer kijken welke je hebt gezwommen. Ga na je race altijd naar je coach om je race te bespreken. Daarna ga je weer wat aantrekken en bij je ploeg zitten.

Moedig je ploeggenoten aan als zij moeten zwemmen, dat vinden zij net zo leuk als jij als je hoort dat de ploeg met je meeleeft. Aanmoedigen mag alleen vanaf de zijkant of door jouw fans vanaf de tribune. Je mag niet met zwemmers meelopen op de kant en ook niet bij het start/eindpunt aanmoedigen.

Ben je te laat aan de start, dan krijg je een boete, ook al ben je in het zwembad aanwezig!

### 3.9.4 Eten en drinken tijdens de wedstrijd

Maak zelf drinken voor tijdens de wedstrijd van gewone aanmaaklimonade (niet de light variant). Neem deze mee in een bidon of plastic flesje met schroefdop. Drink tijdens de wedstrijd geen koolzuurhoudende dranken, daar kun je last mee krijgen tijdens de wedstrijd.

Als je tijdens de wedstrijd honger krijgt, dan mag je alleen lichte dingen eten: een boterham met jam, een mueslireep, ontbijtkoek of een rijpe banaan. Eet zeker geen patat, snoep, chips, gevulde koeken of andere vette spullen.

### 3.9.5 Einde wedstrijd

**Het hele team blijft in het zwembad totdat iedereen gezwommen heeft.** Het is dus niet de bedoeling dat je voor het einde van de wedstrijd naar huis gaat. Ook de laatste zwemmers vinden het leuk om door hun teamleden aangemoedigd te worden. Als je toch eerder weg moet, bijvoorbeeld voor de verjaardag van oma, dan meld je dat **van te voren** bij de ploegleider én je meld je af als je naar huis gaat.

## 3.10 Hulp bij wedstrijden

Aan alle (groot)ouders, broers, zussen, ooms, tantes en vrienden van wedstrijdzwemmers!

Bij alle wedstrijden hebben we hulp nodig. Zonder deze hulp is het onmogelijk om alle geplande wedstrijden te zwemmen. Vooral voor de thuiswedstrijden hebben we veel hulp nodig voor:

- het bad opbouwen
- het bad opruimen
- drinken rondbrengen voor de officials en de coaches
- tijdenbriefjes ophalen
- als speaker optreden
- tijdwaarnemen (hiervoor is een cursus nodig; vraag voor informatie aan de trainers)

Voor uitwedstrijden hebben we hulp nodig bij:

- begeleiding/coaching
- officials (tijdwaarnemers)

Geef aan het begin van het seizoen aan bij de trainers waar jij of jouw familie bij wil helpen!

## 3.11 Regels op een rijtje

- De wedstrijden worden doorgemaid door het wedstrijdsecretariaat. In die mail staat om welke wedstrijd het gaat, of je moet aanmelden of afmelden en tot wanneer je dat kunt doen. Als jij je te laat afmeldt moet je een boete betalen. I.v.m. de indeling in de wedstrijden is het niet fijn als kort van tevoren afgemeld wordt. De indeling moet dan op het laatste moment veranderd worden wat veel tijd in beslag neemt en soms zelfs niet meer mogelijk is.

Dit kan de vereniging punten kosten (bijv. bij de competitie) en het kost jou een boete. Dus alleen als het echt niet anders kan tijdig afmelden.

- Wanneer er een thuiswedstrijd gehouden wordt (in het Batensteinbad te Woerden), dien je een half uur voor inzwemmen aanwezig te zijn in de hal van het zwembad. We bouwen dan met z'n allen het bad op. Na de wedstrijd gaat iedereen pas omkleden als alle spullen opgeruimd zijn (banken, lijnen en vlaggen) en het bad leeg is. Je meldt je dan af bij de ploegleider.
- Wanneer een uitwedstrijd gehouden wordt, dien je een kwartier voor inzwemmen aanwezig te zijn. Als je aankomt meld je dan als eerste bij de ploegleider, zodat deze weet wie er aanwezig is. Mocht je niet aanwezig zijn tijdens het inzwemmen, dan word je afgemeld voordat de wedstrijd begint en krijg je een boete die vast staat in het boetebeleid (zie 4.8.1).
- Mocht je door omstandigheden te laat komen, bel dan naar de ploegleider dat je onderweg bent, zodat diegene weet dat je eraan komt en je niet afgemeld wordt.
- Je bent verplicht om je clubtenu te dragen. Je draagt je hoodie naar de wedstrijd toe en in het bad draag je een clubshirt en broekje. Als je ingezwommen hebt doe dan je ZPC Woerden shirt aan. Trek je shirt ook weer aan als je een afstand gezwommen hebt. De badmuts is verplicht bij alle clubwedstrijden.
- Mocht je een estafette zwemmen, trek dan ook je ZPC Woerden shirt aan zodat iedereen kan zien voor welke ploeg je zwemt. De andere zwemmers trekken ook hun ZPC Woerden shirt aan en moedigen de estafette zwemmers aan.
- Tijdens de wedstrijd blijf je IN het zwembad bij de club. De coach/ploegleider moet ten alle tijden weten waar je bent.
- We houden ons aan het samen uit, samen thuis principe. Dit houdt in dat we allemaal wachten tot de wedstrijd afgelopen is. We zijn 1 vereniging en doen het samen! Mocht het een keer door omstandigheden nodig zijn dat je eerder weg moet, dan meld je dit voor de wedstrijd bij de ploegleider, zodat deze kan beslissen of het mogelijk is.
- Als je een afstand gezwommen hebt vraag je aan de tijdwaarnemer je tijd. Daarna ga je naar de coach of trainer die met jou de race eventueel kan evalueren en tips en tops geven.



## 4 Organisatie

### 4.1 Zwemcommissie

De zwemafdeling van de vereniging wordt georganiseerd door de zwemcommissie. De zwemcommissie bestaat uit een aantal mensen die alles regelen, om ervoor te zorgen dat de trainingen en de wedstrijden goed verlopen.

In het seizoen 2023-2024 bestaat de zwemcommissie uit:

- Voorzitter en bestuurslid: Ardo Hoogeveen)
- Vertegenwoordiging wedstrijdzwemmen:
- Vertegenwoordiging officials: Astrid Schouwenaar
- Mailcommunicatie: Ilse van den Wijngaard
- Contactpersoon KNZB en andere verenigingen: Michelle Barten
- Vertegenwoordiging wedstrijdsecretariaat: Danny Koenes & Marco Bruining

### 4.2 Wedstrijdsecretariaat

Naast de zwemcommissie zorgt het wedstrijdsecretariaat voor het uitnodigen en inschrijven van de zwemmers voor de wedstrijden. Je kunt mailtjes hierover krijgen van [wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl):

- Danny Koenes (inschrijvingen wedstrijden)
- Marco Bruining (inschrijvingen officials)
- Erwin Hoogeveen (organisatie eigen wedstrijden)

### 4.3 Hulp van ouders

Binnen de vereniging verwachten wij dat alle ouders een vrijwilligerstaak op zich nemen. Er is een lijst met vrijwilligerstaken waaruit u kunt kiezen bijvoorbeeld als coach, official, hulptrainer of het organiseren van leuke activiteiten. Het is leuk om betrokken te zijn bij de sport van uw kind! U kunt zich opgeven bij [zwemcommissie@zpcwoerden.nl](mailto:zwemcommissie@zpcwoerden.nl).

### 4.4 Vertrouwenspersoon

ZPC Woerden vindt het heel belangrijk dat alle leden en helpers zich veilig voelen. Als dat om welke reden dan ook niet het geval is dan vraagt de vereniging jou om hiervan melding te doen bij de vertrouwenspersoon van de vereniging. Ook voor vragen kun je bij de vertrouwenspersoon terecht. De vertrouwenspersoon van ZPC Woerden is Monique v.d. Berg en is te benaderen via [vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl](mailto:vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl).

## 5 Nog meer informatie

### 5.1 Informatie avond

In dit informatieboekje staat heel veel informatie bij elkaar.

Elk jaar wordt aan het begin van het jaar een verplichte informatie avond georganiseerd. Deze informatie avond valt onder trainingstijd (18.00 uur - 19.00 uur). Dus terwijl uw kind aan het trainen is, vertellen wij de belangrijkste dingen en het is ook gezellig om andere ouders te zien en te spreken! De datum wordt t.z.t. bekend gemaakt via de mail.

### 5.1 Nog wat leuk!

#### **Sportprijzen 2023-2024**

Om de zwemmers zo veel mogelijk te motiveren hebben wij er als vereniging voor gekozen een aantal prijzen ter beschikking te stellen. De prijzen kunnen worden verdiend op basis van de volgende punten:

##### **Trainingsbeest**

De prijs 'trainingsbeest' spreekt eigenlijk voor zichzelf. Hierbij zal er gekeken worden naar het aantal trainingen waaraan de zwemmer gedurende het seizoen aan deel genomen heeft. De zwemmer met de meeste trainingen achter zijn naam wordt trainingsbeest van het jaar. Indien er meerdere zwemmers zijn met hetzelfde aantal trainingen, dan zullen de trainers onderling uitmaken van wie zij vinden dat zij het meeste recht hebben op deze prijs. Omdat minioren minder trainen dan jeugd senioren zal er onderscheid worden gemaakt.

##### **Wedstrijdstrijder**

De prijs 'wedstrijdstrijder' kan verdiend worden door de zwemmer die het meeste aantal wedstrijden achter zijn naam heeft staan. Hierbij zal er dus gekeken worden hoeveel wedstrijden je gedurende het hele seizoen hebt gezwommen. Wedstrijden zijn net als trainingen zeer belangrijk voor de ontwikkeling van de zwemmer. In wedstrijden leer zo hard mogelijk te zwemmen, met het vasthouden van de juiste techniek. Wedstrijden zorgen er dus voor dat je een completere en betere zwemmer wordt. Indien er meerdere zwemmers hetzelfde aantal wedstrijden hebben gezwommen, zal er gekeken worden naar de percentages die tijdens de wedstrijden gehaald zijn ten opzichte van het persoonlijk record.

##### **PR-beker**

De prijs 'PR-beker' gaat naar de zwemmer die tijdens alle wedstrijden de meeste persoonlijke records achter zijn of haar naam heeft staan. Hoe meer persoonlijke records die je zwemt, hoe meer kans je maakt op deze prijs.

##### **Progressiebeker**

De prijs 'Progressiebeker' gaat naar de zwemmer die tijdens alle wedstrijden die hij of zij zwemt de meeste tijd van zijn of haar persoonlijk records afzwemt. Hierbij gaat er dus gekeken worden naar het aantal seconden wat een zwemmer in totaal van zijn of haar tijden afzwemt. Degene met de meeste tijdsverbetering in totaal zal deze beker in ontvangst mogen nemen.

### **Clubrecordbreker**

De prijs 'Clubrecordbreker van het jaar' gaat naar de zwemmer die het meeste aantal clubrecords in jaar laat sneuvelen. Hierbij telt het ook als je meerdere malen je een clubrecord al in handen hebt, maar hem ook telkens weer aanscherpt naar een betere tijd.

### **Beste prestatie van het jaar**

De prijs 'Beste prestatie van het jaar' gaat naar de zwemmer en zwemster die de beste prestatie van het jaar heeft geleverd. De trainer bepaald wie deze prijs wint.

### **Zwemmer van het jaar**

De prijs 'Beste zwemmer van het jaar' en 'Beste zwemster van het jaar' gaat naar de zwemmer en zwemster die de meeste FINA-punten bij elkaar zwemt. Bij het zwemmen heb je een aantal officiële afstanden. Je krijgt afhankelijk van de prestatie die je levert op een afstand levert een aantal FINA-punten. Hoe meer verschillende afstanden die je over een jaar zwemt hoe meer punten je kunt verdienen. Uiteindelijk krijgen de zwemmer en zwemster een prijs voor zwemmer en zwemster van het jaar.

### **Prestatiemedailles**

Prestatiemedailles zijn te verdienen voor de zwemmers die meerdere persoonlijk records zwemmen tijdens een zwemseizoen. Je kan een gouden, zilveren of een bronzen medaille winnen. Je komt voor een medaille in aanmerking wanneer voldoet aan de volgende voorwaarden:

- **Goud**  
Je verdient een gouden medaille wanneer je tijdens het seizoen minimaal 30 keer een persoonlijk record zwemt.
- **Zilver**  
Je verdient een zilveren medaille wanneer je tijdens het seizoen minimaal 20 keer een persoonlijk record zwemt.
- **Brons**
- Je verdient een bronzen medaille wanneer je tijdens het seizoen minimaal 10 keer een persoonlijk record zwemt.

Om in aanmerking te komen voor prijzen is het dus de bedoeling dat je je goed inzet in dit seizoen. Op deze manier snijdt het mes aan twee kanten. Meer trainen, meer wedstrijden en het goed luisteren naar de trainers, zullen er voor zorgen dat je beter gaat zwemmen in de wedstrijden. Hoe vaker je dat dan doet hoe meer kans je hebt op het behalen van een mooie prijs. Samen worden we beter!

## **5.2 Verdere info**

Er zijn naast dit info boekje nog meer plekken waar u informatie kunt vinden over de zwemvereniging en over het wedstrijdzwemmen:

- Op onze website: [www.zpcwoerden.nl](http://www.zpcwoerden.nl)  
Kies dan in het menu voor wedstrijdzwemmen.  
In het bijzonder:  
<https://www.zpcwoerden.nl/wedstrijdkalender-zwemmen-2/> – hier vind je de wedstrijdkalender van ZPC Woerden;
- In nieuwsbrieven of mailings die we rondsturen;
- Op Swimtrack (app en website) voor alle uitslagen.
- In de e-mails die je ontvangt als uitnodiging voor een wedstrijd;
- Door vragen te stellen aan een van de trainers of aan de zwemcommissie;

- Op [www.zwemkroniek.com](http://www.zwemkroniek.com) voor nieuwtjes, informatie en uitslagen;
- Op [www.KNZB.nl](http://www.KNZB.nl) voor alles wat je over zwemmen wilt weten;
- Op <https://www.knzb.nl/wedstrijdzwemmen/records-ranglijsten-klassementen> of [www.zwemrank.nl](http://www.zwemrank.nl). Hier kun je alle uitslagen, ranglijsten, records en atleten met hun persoonlijke records en wedstrijden waaraan ze hebben mee gedaan terugvinden. En ja, ook jij staat daartussen als je een keer een officiële wedstrijd hebt gezwommen. Ga maar eens zoeken (linker kolom op atleten klikken, dan op zoeken en dan je eigen naam invullen). Je kunt ook de app SwimRank gebruiken.
- [www.youtube.com/zwemsporttv](http://www.youtube.com/zwemsporttv) voor allerhande zwemopnamen en livestreaming van grote toernooien;
- <http://livetiming.knzb.nl> en <https://www.swimrankings.net/> voor online realtime uitslagen van belangrijke wedstrijden, waaronder al onze eigen wedstrijden. Dezelfde informatie staat ook in de app Splashme.
- Word voor zwemmateriaal tweedehands lid op facebook van ‘marktplaats voor zwemmers’. Hier wordt veel goed materiaal aangeboden!

Heb je een tip – geef het door aan [zwemcommissie@zpcwoerden.nl](mailto:zwemcommissie@zpcwoerden.nl)!

### Tips badkleding

Je hebt veel variatie in badkleding. Eerder werd al genoemd dat er verschil is tussen wedstrijdkleding en trainingskleding. Let hiervoor ook echt op ‘marktplaats voor zwemmers’ op facebook. Daar worden vaak hele leuke wedstrijdpakken aangeboden voor een leuke prijs!

Trainingsbadpakken en zwembroeken:



Drie voorbeelden van trainingsbroeken. Het belangrijkste: ze moeten goed strak zitten.





Voorbeelden van trainingsbadpakken.

### Wedstrijd

Bovenstaande kleding is ook toegestaan op zwemwedstrijden, maar de meeste zwemmers gaan voor een sneller badpak/broek. Die heb je in vele prijsklassen. Hoe duurder, hoe beter materiaal (waar je sneller mee zwemt) en hoe strakker het pak. En strakke pakken zorgen voor stroomlijn en dat zorgt er weer voor dat je makkelijker zwemt.

Voorbeelden van goede badpakken voor beginners:

	<p><u>Arena G ST 2.0 Kneeskin FBSLO</u></p> <p><u>Speedo G OB Kneeskin Black Blue</u></p>
	<p><u>Arena R-evo One Jr Openback Kneeskin Grey Orange</u></p> <p>Iets beter is de R-evo one. Hier zijn de naden niet genaaid maar geplakt.</p>
	<p>De echt snelle pakken zijn de volgende in de reeks. Je hebt pakken met een dichte rug en pakken met een open rug. Dit is heel persoonlijk.</p> <p>Voorbeelden:</p> <p><u>Arena Carbon Air 2 Closedback Kneeskin</u></p> <p>Arena carbon ultra</p> <p>Speedo LZR</p>
	<p><b>Arena B ST 2.0 Jammer</b></p> <p><u>Speedo B High Waist Jammer Black Purple</u></p>

	Mooie basiszwembroek
	<p><u>Arena R-evo One Jr</u></p> <p>Iets beter en strakker is de r-evo one. Hier zitten plaknaden ipv naainaden.</p>
	<p>De echt snelle pakken zijn de volgende in de reeks. Deze hebben zeer weinig weerstand.</p> <p>Arena Carbon Air 2</p> <p>Arena carbon ultra</p> <p>Speedo LZR</p>