

Wat moet je allemaal weten over
wedstrijdzwemmen bij Zwem- en Polo Club
Woerden?

Jaargids 2025-2026 wedstrijdzwemmen



*Je staat klaar voor je wedstrijd! Brilletje op, badmuts op. Je voelt de energie in
het zwembad!*

Het fluitje klinkt. Je stapt vol vertrouwen op het startblok. Het is jouw moment!

Het zwembad is even stil, iedereen is klaar voor de start. "Op uw plaatsen"

klinkt het, en dan... het startsignaal!

*Afzetten, duiken, stroomlijnen, vlinderbenen. Alles wat je geoefend hebt, komt
samen. Je zwemt met plezier en geeft alles wat je in je hebt!*

*Keerpunt! Nog even doorzetten, je bent er bijna. Je tikt aan, en... je hebt het
gedaan!*

*Hoe voelde het? Heb je genoten van de race? Of je nu sneller was dan de vorige
keer of niet, je hebt je best gedaan en dat is het belangrijkste! Wat heb je
geleerd en wat neem je mee naar de volgende training?*

Inhoud

Inleiding	1
1 Wedstrijdzwemmen	2
1.1 Wie kunnen wedstrijdzwemmen bij ZPCW?	2
1.2 Proefles en instroomgroep	2
1.3 Zwemmen bij ZPCW: Voor iedereen, van jong tot oud!	3
1.4 Combinatie van wedstrijdzwemmen en waterpolo	3
1.5 Lid worden	4
1.6 Clubkleding	4
2 Trainen	5
2.1 Wat is trainen eigenlijk?	5
2.2 Trainingstijden	6
2.3 Indeling zwemmers voor trainingen	7
2.4 Trainers	8
2.5 Regels	8
2.6 Kleding / trainingsmaterialen	9
2.7 Drinken tijdens de training	11
2.8 Rusten	11
2.9 Training en ouders	11
2.10 Techniekwedstrijd en clinics	12
3 Wedstrijden	13
3.1 Onder 12 jaar	13
3.2 Soorten wedstrijden	15
3.3 Wedstrijdslagen	17
3.4 Leeftijdsklassen	17
3.5 Competitie/puntentelling	18
3.6 Officials	18
3.7 Coaches	18
3.8 Organisatie van wedstrijden	19
3.9 Een wedstrijd zwemmen	21
3.10 Hulp bij wedstrijden	22
3.11 Regels op een rijtje	23
4 Organisatie	24
4.1 Zwemcommissie, Wedstrijdsecretariaat en vertrouwenspersoon	24
5 Nog meer informatie	25
5.1 Informatie	25
5.1 Nog wat leuks!	25
Sportprijzen 2025-2026	25
5.2 Verdere info	27
6 Tips badkleding	28
<u>Arena G ST 2.0 Kneeskin FBSLO</u>	28

<u>Speedo G OB Kneeskin Black Blue</u>	28
<u>Arena R-evo One Jr Openback Kneeskin Grey Orange</u>	29
<u>Arena Carbon Air 2 Closedback Kneeskin</u>	29
Arena B ST 2.0 Jammer	29
<u>Speedo B High Waist Jammer Black Purple</u>	29
<u>Arena R-evo One Jr</u>	30
<u>Arena Carbon Air 2</u>	30
7 KNZB Reglementen Wedstrijdzwemmen - Start & Zwemslagen	31

Inleiding

Welkom bij Zwem- en Polo Club Woerden (ZPCW)! Of je nu net begint met zwemmen, graag recreatief bezig bent, of de top ambieert, bij ons vind je een plek! We bieden trainingen en wedstrijden aan voor zwemmers van elk niveau.

Dit boekje is er voor jou, als zwemmer of als ouder! Hierin vind je alles wat je moet weten over het zwemmen bij ZPCW: wanneer je kunt trainen, welke wedstrijden er zijn, wat je nodig hebt qua kleding en spullen, en nog veel meer. Het is je persoonlijke gids voor het hele seizoen!

Mis niets! Abonneer je ook op onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws. En vergeet niet om af en toe een kijkje te nemen op onze website: www.zpcwoerden.nl.

1 Wedstrijdzwemmen

1.1 Wie kunnen wedstrijdzwemmen bij ZPCW?

Zin om te racen in het water? Bij ZPCW kun je al aan wedstrijden meedoen als je je A-diploma hebt! Als je zes jaar bent en je zwemtalent spat er al vanaf, dan kun je zelfs eerder beginnen. Vind je zwemmen superleuk en wil je de verschillende slagen leren? Dan zit je hier goed! Twijfel je nog? Kom dan gewoon eens een proefles meezwemmen.

En ben je al een ervaren zwemmer, of kom je van een andere club? Ook dan ben je van harte welkom! Bij ons geen wachtlijsten, je kunt direct instromen en meedoen!

1.2 Proefles en instroomgroep

Wil je wedstrijdzwemmen ontdekken? Twee keer per jaar starten we met een superleuke instroomgroep! Je krijgt 10 lessen van een ervaren trainer, waarbij je de basis van de verschillende slagen leert. De instroomgroep is op donderdag en is voor kinderen tot 12 jaar.

Aan het einde van de instroomgroep organiseren we een **techniekwedstrijd!** Hier kun je laten zien wat je hebt geleerd en proeven van het echte wedstrijdzwemmen. Zo ontdek je of dit de sport voor jou is!

Meer informatie over de instroomgroep kun je vinden op de website [Instroomgroep Zwemmen – Zwem & Polo Club Woerden \(zpcwoerden.nl\)](https://www.zpcwoerden.nl/instroomgroep-zwemmen-zwem-polo-club-woerden).

Opgeven voor de instroomgroep kan door een mail te sturen aan zwemcommissie@zpcwoerden.nl

Zin om een keer met ons mee te zwemmen? Supertof! Stuur een mailtje naar zwemcommissie@zpcwoerden.nl met je leeftijd, eventuele zwemtijden en je telefoonnummer. We kijken dan snel welke training het beste bij je past en nodigen je uit! Je mag **drie keer gratis** meedoen om te kijken of het wat voor je is!

1.3 Zwemmen bij ZPCW: Voor iedereen, van jong tot oud!

Zwemmen is fantastisch! Goed voor je conditie, zacht voor je gewrichten én supergezond. Bij ZPCW combineren we serieuze training met een gezellige sfeer. We hebben een plek voor alle zwemmers, ongeacht je leeftijd of niveau:

Voor de jongste zwemmers (onder 12):

- **Ontdek het wedstrijdzwemmen (instroomgroep):** Heb je je A- en B-diploma? Doe dan mee met onze instroomgroep, die twee keer per jaar start! Je leert alle wedstrijdslagen en keerpunten, en je maakt kennis met de andere zwemmers. We gaan samen naar je eerste wedstrijd!
- **Wedstrijden op jouw niveau:** Na de instroomgroep kun je doorstromen naar de wedstrijdzwemmers. De KNZB heeft de wedstrijden vernieuwd, met twee niveaus (instap en gevorderd) zodat er voor iedereen een passende uitdaging is! Plezier en persoonlijke vooruitgang staan voorop!

Voor de oudere zwemmers:

- **Prestatiegericht:** Wil je Nederlandse limieten halen, of heb je die al? We bieden tot wel 6 uur training per week, onder professionele begeleiding.
- **Competitie:** Topzwemmers kunnen onze zwemploeg in de A-competitie versterken.
- **Conditie & Recreatie:** Wil je vooral aan je conditie werken en een paar wedstrijden per jaar zwemmen? Ook dan ben je bij ons aan het juiste adres.

En er is meer!

Naast de trainingen organiseren we superleuke evenementen, zoals:

- Het startnachtje / Startdag
- Zwemweekend in Bückeburg
- Clubkampioenschappen
- Gezellige teamactiviteiten, zoals bowlen met z'n alle
- De Badeend: Een gezellige seizoensafsluiter in het buitenbad van Montfoort.

1.4 Combinatie van wedstrijdzwemmen en waterpolo

ZPCW is een vereniging voor zwemmen én waterpolo. Veel kinderen starten met beide sporten, ontdekken waar hun hart ligt en kiezen dan een specialisatie. Maar het is ook mogelijk om beide sporten te blijven combineren! De contributie is gebaseerd op het aantal trainingsuren per week, wat een eerlijke prijs biedt ongeacht je sportkeuze.

1.5 Lid worden

Alles over lid worden en de contributie bij ZPCW vind je op onze website! Daar staat ook het [formulier](#) dat je kunt invullen om officieel lid te worden.

Wil je je lidmaatschap opzeggen? Dat kan twee keer per jaar: vóór 1 juni of vóór 1 december.

1.6 Clubkleding

Laat zien dat je bij de ZPCW-familie hoort! Een blauw club t-shirt (met of zonder naam) is een must-have! Het donkerblauwe broekje maakt je outfit compleet, en een donkerblauwe hoodie is natuurlijk supercool.

Wil je clubkleding bestellen? Alle info over prijzen en bestellen vind je hier: [Clubkleding ZPCW – Zwem & Polo Club Woerden](#) Tip: De junior broekjes zijn wat ruimvallend!

En vergeet je wedstrijdbadmuts niet! Je krijgt hem van de club en hij is verplicht tijdens alle competitiewedstrijden. Bij andere wedstrijden mag je hem natuurlijk ook dragen! Bewaar hem goed, want tijdens de training gebruik je hem niet.

2 Trainen

2.1 Wat is trainen eigenlijk?

Trainen bij ZPCW: Lekker zwemmen en jezelf verbeteren!

Wat is trainen eigenlijk? Het is de manier om steeds beter te worden in de zwemslagen, de starts, de keerpunten... en natuurlijk om je conditie te verbeteren! Door veel te zwemmen (meters maken!) word je steeds fitter en kun je steeds meer.

Hoe ziet een training eruit?

- **Warming-up:** Rustig inzwemmen om je spieren los te maken.
- **Techniektraining:** Elke week werken we aan een andere zwemslag, en letten we op hoe je de slag uitvoert.
- **Conditietraining:** Je conditie verbeteren door langere stukken te zwemmen.
- **Sprintjes:** Even voluit! Zo snel mogelijk zwemmen, net als in een wedstrijd.
- **Cool down:** Rustig uitzwemmen om je spieren te laten herstellen.
- **Landtraining:** Oefeningen buiten het water om je sterker te maken.

Warming-up / Inzwemmen:

Rustig zwemmen om je spieren klaar te maken voor de training. Je energie bewaren is belangrijk!

Techniektraining:

Extra aandacht voor één zwemslag per week. We letten op hoe je de slag uitvoert en hoe snel je zwemt. Soms gebruiken we trainingsmaterialen zoals plankjes en zoomers.

Conditietraining:

Langer zwemmen om je uithoudingsvermogen te verbeteren.

Sprintjes:

Van het startblok zo snel mogelijk een of twee banen zwemmen.

Cool Down / Uitzwemmen:

Rustig zwemmen om blessures te voorkomen. Douchen en rekken is ook goed voor je lijf.

Landtraining:

Conditie en krachtoefeningen buiten het zwembad.

Goed om te weten: We proberen je in te delen in een groep met zwemmers van ongeveer hetzelfde niveau. Zo kan iedereen goed meedoen en zich op zijn eigen manier ontwikkelen!

2.2 Trainingstijden

ZPCW: Jouw plek om beter te worden!

Hoe vaak je traint, bepaal je (samen met de trainers) zelf! We kijken naar je leeftijd en hoe goed je al kunt zwemmen. De trainers delen je in bij een groep die bij je past.

Het is slim om minimaal twee keer in de week te komen trainen!

Jongste zwemmers:

- Dinsdag: 18:15 – 19:15
- Donderdag: 18:15 – 19:15
- Vrijdag: 18:15 – 19:15 (extra training voor zwemmers onder 12!)

Wil je meer? Train dan op vrijdagavond mee! Oudere zwemmers (vanaf 12 jaar) kunnen ook in de ochtend trainen.

Het volledige schema met trainingstijden is als volgt.

Dag	Tijd	Doelgroep	Locatie
maandag	06:00 – 07:00	12 jaar en ouder	Batensteinbad, Woerden
dinsdag	18:15 – 19:15	Onder 12 jaar en ouder	Batensteinbad, Woerden
Dinsdag *	19:15 – 20:15	12 jaar en ouder	Batensteinbad, Woerden
donderdag	18:15 – 19:15	Onder 12 jaar en ouder	Batensteinbad, Woerden
donderdag	19:15 – 20:15	12 jaar en ouder	Batensteinbad, Woerden
vrijdag	18:15 – 19:15	Onder 12 jaar en ouder	Batensteinbad, Woerden
zaterdag	07:00 – 08:00	12 jaar en ouder	Batensteinbad, Woerden

* Op dinsdagavond van 19:15 tot 20:15 uur heeft ZPCW drie banen tot haar beschikking. Dat betekent dat we niet veel ruimte hebben. Bij drukte zal dit uur alleen beschikbaar zijn voor de wedstrijdploeg. Alle overige zwemmers moeten uitwijken naar andere uren.

Het tweede trainingsuur op dinsdag en donderdag is voor 12 jaar en ouder, maar deelname vereist voldoende snelheid en niveau.

ZPCW biedt ochtendtrainingen aan voor leden van 12 jaar en ouder. Deze trainingen zijn gericht op zelfstandige zwemmers. Er is altijd iemand aanwezig die toezicht houdt, maar houd er rekening mee dat er niet altijd een trainer op de kant staat tijdens deze trainingen.

Basisjaar voor de leeftijdsberekening: de leeftijd die je hebt op 31 december 2025. Het seizoen loopt van 1 september tot en met 31 augustus.

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.

Welke leeftijdsgroep ben jij?

Categorie	Maximaal aantal trainingen per week
Onder 12	Dinsdagavond, donderdagavond en vrijdagavond
Boven de 12	Vijf keer in de week (Afspreken met de trainer)

2.3.1 Selectie

Bij ZPCW willen we elke zwemmer helpen om het beste uit zichzelf te halen! Vanaf 12 jaar kun je in aanmerking komen voor de selectiegroep, waar we je extra ondersteuning bieden bij het bereiken van jouw persoonlijke doelen. Ben je jonger, maar laat je veel potentieel zien, dan kan de hoofdtrainer een uitzondering maken.

Waar kijken we naar bij de selectie?

- **Je passie voor zwemmen:** Vind je het echt leuk en wil je jezelf graag verbeteren?
- **Je inzet tijdens trainingen:** Ben je actief en gemotiveerd om nieuwe dingen te leren?
- **Je regelmatige aanwezigheid:** Hoe vaker je er bent, hoe beter we je kunnen helpen.

Wat verwachten we van je?

- **Regelmatige deelname aan de trainingen:** We vinden het fijn als je er minimaal 4 keer per week bent, maar je eigen welzijn staat altijd voorop.
- **Actieve deelname aan landtraining:** Het helpt je sterker te worden en je techniek te verbeteren.
- **Deelname aan wedstrijden:** We vinden het leuk als je af en toe meedoet, maar het is niet verplicht.

Wat bieden we jou?

- **Persoonlijke begeleiding:** We helpen je om je eigen doelen te stellen en te bereiken.
- **Techniekverbetering:** We analyseren je slagen en geven je tips om ze te verbeteren.
- **Extra activiteiten:** We organiseren trainingskampen en andere leuke dingen, maar je bent niet verplicht om mee te doen.

De selectiegroep is er niet voor iedereen, en dat is prima! Of je nu in de selectiegroep zit of niet, bij ZPCW staat het plezier in zwemmen altijd voorop! We willen een plek bieden waar iedereen zich thuis voelt en zich op zijn eigen manier kan ontwikkelen.

2.4 Trainers

Ons team van trainers staat voor jullie klaar!

Thommy Nickel is onze hoofdtrainer, met een schat aan ervaring. Hij werkt samen met een team van hulptrainers. We doen ons best om bij elke baan een hulptrainer te hebben, zodat iedereen de aandacht krijgt die hij of zij verdient. Bij de jongste zwemmers is dit altijd het geval! Ook bij de oudere zwemmers zorgen we ervoor dat er voldoende trainers zijn om iedereen goed te begeleiden. Thommy zelf is natuurlijk ook vaak op de banen te vinden, om tips te geven en te helpen waar nodig.

2.5 Regels

We willen graag dat iedereen met plezier kan trainen en zich verder kan ontwikkelen. Daarom zijn er een paar regels, zodat de trainingen goed verlopen:

Regels voor de training:

1. Kom op tijd in zwemkleding en met badmuts.
2. Je kunt niet trainen als je spullen mist.
3. We helpen elkaar met het opbouwen van het zwembad.
4. We treuzelen niet bij het inzwemmen.
5. We luisteren naar de aanwijzingen van de trainer.
6. We luisteren naar elkaar.
7. We respecteren de rusttijden.
8. We zwemmen uit om blessures te voorkomen.
9. We ruimen het zwembad gezamenlijk op.
10. Laat de trainer weten als je een blessure hebt.
11. Meld je af via de mail of telefoon.
12. Gedraag je netjes.

Als je je niet aan de regels houdt, kan de trainer je vragen te stoppen met de training.

2.6 Kleding / trainingsmaterialen

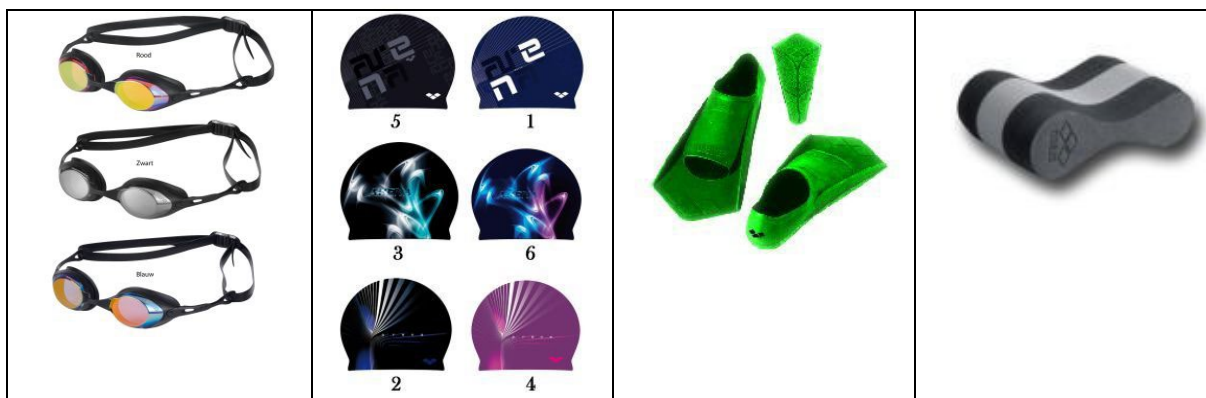
Zonder de juiste spullen geen goede training! Daarom hier een lijstje met alles wat je nodig hebt: Vraag je ouders, opa & oma, of de sint om je te helpen! En vergeet niet: Naam erop!

Wat zit er in jouw zwemtas?

- Zwembroek of badpak
- Zwembrilletje
- Siliconen badmuts (tip, die blijven het beste zitten)
- Handdoek
- Badslippers (fijne, anti-slip)
- Plankje (om je benen te trainen)
- Pullbuoy (om je bovenlichaam te trainen)
- Zoomers (voor snellere voeten)
- Peddels (vanaf 12 jaar, om je armen te versterken)
- Bidon met water of lichte aanmaaklimonade (om niet uit te drogen!)
- Grote zwemtas (om alles bij elkaar te houden)

Op zoek naar nieuwe zwemspullen? Bekende merken zijn onder andere Speedo, Arena, Funkita en Tyr. Voor zoomers is Decathlon vaak een goede keuze. Je kunt deze spullen zowel in fysieke winkels (zoals Intersport en Decathlon) als online vinden. Enkele winkels en webadressen zijn:

- www.Intersport.nl
- www.sportemotion.nl
- www.activeswimwear.nl
- www.robsport.nl
- www.zwemwinkel.nl
- www.decathlon.nl
- www.tyr.eu
- www.proswimwear.co.uk



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.	Badmuts Advies: Neem een dikke siliconen badmuts. Deze blijven beter zitten en scheuren niet snel.	Zoomers (korte flippers)	Pullbuoy
			
Plankje	Peddels (alleen voor 12+ of op advies van trainer)	Flesje of bidon	

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 wedstrijdleding staan verderop in het boekje.

2.7 Drinken tijdens de training

Wist je dat je tijdens het zwemmen ook vocht verliest? Ook al voel je het niet zo goed, zwemmen is best intensief! Daarom is het belangrijk om tijdens de training regelmatig te drinken.

Waarom is drinken belangrijk?

- Je lichaam heeft vocht nodig om goed te kunnen presteren.
- Voldoende drinken helpt om kramp te voorkomen.
- Je blijft je fitter voelen tijdens de training.

Wat kun je het beste drinken?

- Water
- Water met een beetje aanmaaklimonade

Sportdrankjes zijn vaak te zoet en kunnen buikpijn veroorzaken.

Zet je bidon aan de rand van het zwembad, zodat je er makkelijk bij kunt!

2.8 Rusten

Trainen = Zwemmen + Eten + Slapen!

Hoe meer je traint, hoe belangrijker de balans. Zeker 's ochtends trainen? Dan is op tijd naar bed gaan essentieel!

2.9 Training en ouders

Ouders zijn superbelangrijk voor ZPCW! We vinden het fijn als jullie betrokken zijn bij het zwemmen van jullie kind.

Welkom bij de training!

Ouders zijn van harte welkom om op de tribune te komen kijken naar de training. Wel vragen we om de training niet te storen; de zwemmers en trainers moeten zich goed kunnen concentreren. Blijf dus op de tribune, en niet op de bank bij het raam.

Help ons mee!

Wist je dat alle trainers vrijwilligers zijn? Zonder hulp van ouders kunnen we de trainingen en wedstrijden niet organiseren. Er is heel veel te doen! Bijvoorbeeld:

- Hulptrainer tijdens een training.
- Official (tijdwaarnemer) bij wedstrijden (cursus verplicht).
- Coach tijdens wedstrijden.
- Hulp bij thuiswedstrijden (verkoop, opbouw, verzorging, etc.).
- Rijden naar wedstrijden.
- Helpen bij de organisatie van trainingen en wedstrijden.
- Organiseren van leuke activiteiten (trainingsweekend, pannenkoeken eten, etc.).

We rekenen op je!

We hopen dat elke ouder van een zwemmer onder de 18 jaar minimaal één keer per seizoen helpt. Heb je andere ideeën? Laat het de zwemcommissie (zwemcommissie@zpcwoerden.nl) of de trainers weten!

Vragen voor de trainers?

De trainers zijn tijdens de training bezig met de zwemmers in het water. Probeer ze via de mail of telefoon te bereiken, of vraag om een afspraak voor of na de training.

2.10 Techniekwedstrijd en clinics

Wil je een zwemslag écht goed leren? Soms organiseren we speciale clinics! Dat zijn trainingen op een andere dag dan je gewone training. Tijdens de clinic gaan we helemaal los op één zwemslag, en filmen we je zelfs, zodat je later precies kunt zien wat je goed doet en wat je nog kunt verbeteren. Superleuk én leerzaam!

3 Wedstrijden

Wedstrijdzwemmen bij ZPCW: Plezier, uitdaging en persoonlijke groei!

Bij wedstrijdzwemmen draait het om het verbeteren van je tijd op een bepaalde afstand. Door te trainen verleg je je grenzen en zwem je steeds sneller. Maar het is vooral ook een sport waar je veel plezier aan kunt beleven en veel vrienden kunt maken!

Bij ZPCW hebben we zwemmers van alle niveaus, van recreatieve zwemmers tot zwemmers met nationale ambities. We bieden wedstrijden aan op elk niveau, dus er is altijd een passende uitdaging. Het is toch fantastisch als je je persoonlijke records steeds verbetert? Wie weet sta je straks wel op de nationale kampioenschappen! Of je nu voor de top gaat, of gewoon lekker wilt zwemmen, bij ZPCW zit je goed!

3.1 Onder 12 jaar

Bij wedstrijdzwemmen draait het om **plezier, uitdaging** en **voortgang**. En natuurlijk om het verbeteren van je tijden! De KNZB heeft de wedstrijden voor de jongste zwemmers vernieuwd.

Dit seizoen maken we voor het eerst kennis met het vernieuwde jeugdformaat wedstrijdzwemmen van de KNZB. Alle zwemmers in de categorie onder 12 starten in twee niveaus. Het eerste niveau is het instapniveau. Het tweede niveau is het gevorderd niveau.

Instapniveau: Een eerste duik in het wedstrijdzwemmen

Voor zwemmers die net beginnen of weinig wedstrijdervaring hebben, bieden we een laagdrempelig en plezierig instapniveau. Hier staat het ontdekken en een positieve ervaring opdoen centraal:

- Iedereen zwemt samen: er wordt geen onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes.
- Series worden ingedeeld op basis van inschrijftijd, zodat je altijd met zwemmers van gelijk niveau start.
- Er wordt niet gediskwalificeerd: fouten maken mag.
- Een valse start? Geen zorgen, je krijgt een tweede kans met een herstart.
- Haal je de finish niet? Dan word je als OPG (opgegeven) genoteerd.
- Uitslagen van de wedstrijd worden weergegeven op alfabetische volgorde.
- Geen podiumplaatsen: alle zwemmers worden beloond met een herinnering of prijs voor hun persoonlijke prestatie.
- Er zijn geen ranglijsten, je eigen voortgang telt.
- De volgorde van aankomst wordt bewust niet genoteerd.
- Officials hoeven geen specifieke kleding te dragen (behalve de scheidsrechter).
- Wedstrijden worden met een minimale officialbezetting georganiseerd, conform de nieuwe reglementen.

Gevorderdniveau: Groeien in je prestatie

Voor wie al wat vaker een start heeft gemaakt in het wedstrijdzwemmen, is er het gevorderde niveau: iets meer uitdaging, met behoud van ontwikkeling, sportiviteit en positieve beleving!

- Iedereen zwemt samen: er wordt geen onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes.
- Series worden ingedeeld op basis van inschrijftijd, zodat je altijd tussen zwemmers van gelijk niveau start.
- Er wordt alleen gediskwalificeerd bij duidelijke overtredingen:
 - o Langdurig de verkeerde slag zwemmen (minimaal vijf slagen)
 - o Opzettelijke hindering van anderen
 - o Voorttrekken aan de lijn
 - o Wangedrag
 - o Tweede valse start
 - o Muur niet aanraken bij keerpunt of finish
 - o Lopen of afzetten van de bodem
 - o Te vroege estafetteovername
- Ook hier: een eerste valse start levert een herstart en tweede kans op
- Uitslagen van de wedstrijd worden weergegeven op alfabetische
- Volgorde
- Geen klasseringen: alle zwemmers worden beloond met een herinnering of prijs voor hun persoonlijke prestatie.
- Er zijn geen ranglijsten, je eigen voortgang telt!
- Wedstrijden worden met een minimale officialbezetting georganiseerd, conform de nieuwe reglementen.

Deze niveaus gelden voor alle wedstrijden waaraan de Onder 12 leeftijden aan deelnemen.

3.2 Soorten wedstrijden

Door mee te doen met wedstrijden leer je om ervaring op te doen. Wat kan je beter doen en waar ben je al goed in? Ook kan je laten zien wat je allemaal op de training hebt geleerd. Je zult zien, hoe meer je aan wedstrijden mee doet, hoe meer ervaring je op doet!

Natuurlijk doet ZPCW aan verschillende wedstrijden mee! O.a:

Nationale Zwemcompetitie.

ZPCW zwemt mee in de Eerste Divisie competitie van Nederland!

De Nationale Zwemcompetitie is een teamcompetitie. Daarom is het zo belangrijk dat **iedereen meedoet! Jouw bijdrage is belangrijk voor het team!**

Deelnemen is daarom verplicht voor alle zwemmers (die mee mogen doen)!

Heuvelrugcircuit.

Dit seizoen doen we mee met de heuvelrugcircuit. Het circuit bestaat uit vijf wedstrijden waarin gestreden wordt voor individuele prijzen maar ook voor de estafette wisselbord. Iedereen boven de 12 jaar mag meedoen aan dit circuit. Heb je een NK/NJK limiet, bonuslimiet dan ben je uitgesloten voor de prijzen.

Onder 12 circuit.

Dit seizoen zwemmen alle onder 12 zwemmers volgens het vernieuwde jeugdformaat wedstrijdzwemmen. In het kort: Er zijn twee niveaus; Instapniveau en het gevorderde niveau. Voor beide niveaus geldt een aangepast zwemreglement.

Vallei 25.

Wedstrijden voor beginnende zwemmers met 25 meters. Dit is de allerleukste wedstrijd naast de vier/vijfkamp voor beginnende zwemmers. Deelname aan de Vallei 25 mag zolang je op een slag (vlinder, rug, school of borstcrawl) langzamer dan 25 seconden op 25m bent.

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!

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 ZPCW 1^e 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.

Regiokampioenschappen.

Wedstrijden met limieten voor zwemmers vanaf 12 jaar. De zomerkampioenschappen worden op twee niveaus gezwommen: A en B met bijbehorende limieten.

Nederlandse kampioenschappen voor 12 t/m 17 jaar.

Nederlandse kampioenschappen voor 12 t/m 17 jaar. 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 te veel inschrijvingen worden de snelsten geplaatst. Dit zijn heel gezellige wedstrijden waarop ZPCW 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.

3.3 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.

3.4 Leeftijdsklassen

In elke wedstrijd worden programmanummers opgenomen voor verschillende leeftijdsklassen. De basisschooljeugd zwemt in de jaargangen onder 12 jaar, de oudere kinderen boven de 12 jaar.

Geboortejaar	Categorie	Leeftijd op 31-12
t/m 2014	Onder 12	t/m 12 jaar
2012, 2013	Onder 14	12 t/m 13 jaar
2010 t/m 2013	Onder 16	12 t/m 15 jaar
2008 t/m 2013	Onder 18	12 t/m 17 jaar
2013 en ouder	Senioren Open	12 jaar en ouder

Deelname aan wedstrijden is mogelijk vanaf de dag dat de zwemmer 6 jaar oud is.

3.5 Nationale Zwem Competitie

De competitie wordt weer gezwommen over vijf rondes, twee in najaar 2025 en drie in voorjaar 2026. Het programma en indeling in divisies, klassen en poules zijn in grote lijnen hetzelfde als in het seizoen 2024-2025. De grootste wijziging betreft de puntentelling.

De tweede telling wordt vervangen door een puntentelling op basis van de World Aquatics-puntenformule. Uitgangspunt daarbij is een door de KNZB vastgestelde basistijd, variabel aan de leeftijdsgroep. Met deze nieuwe puntentelling is een 50 meter qua punten net zo belangrijk als een 400 meter en wordt ook rekening gehouden met de baanlengte waarop gezwommen wordt.

Indien er geen of onvoldoende deelname is op een onderdeel, worden er 100 punten toegekend. Ook in geval van diskwalificaties worden er 100 punten toegekend.

Als de wedstrijd wordt gezwommen in een 50-meterbad, dan wordt daarmee automatisch rekening gehouden in de puntentelling.

3.6 Officials

Tijdens wedstrijden zorgen officials ervoor dat alles goed en eerlijk verloopt. Bij wedstrijden zijn altijd officials aanwezig.

- De scheidsrechter heeft de leiding en geeft aan wanneer de zwemmers klaar moeten gaan staan.
- De starter geeft het startsignaal.
- Kamprechters kijken of alle zwemslagen goed gaan.
- Tijdwaarnemers nemen de tijden op.

Al deze informatie komt samen bij de jury en die maken de uitslagen.

3.7 Coaches

De coach: Jouw steun en toeverlaat tijdens de wedstrijden!

De coach heeft verschillende belangrijke taken, en afhankelijk van de wedstrijd zijn er soms meerdere coaches aanwezig.

- **Ploegleider:** Checkt of iedereen er is, geeft ziekmeldingen door.
 - **Jij (als zwemmer):** Meld je bij aankomst, als je niet meer kunt zwemmen en na afloop af bij de ploegleider! Wie de ploegleider is, staat in de wedstrijdinfo.
- **Coaches:** Kijken naar je races en nemen je tijden op.
 - **Jij (als zwemmer):** Vraag na de race je tijd aan de coach en bespreek de race!
- **Coaches:** Geven je een seintje wanneer je je klaar moet maken voor de race.
 - **Jij (als zwemmer):** Laat de coach weten waar je bent (ook als je even naar de wc of je ouders gaat)!

3.8 Organisatie van wedstrijden

3.8.1 Aan/afmelden voor wedstrijden

Wedstrijden: Hoe werkt het inschrijven?

Het inschrijven voor wedstrijden is best ingewikkeld. Hieronder staat het kort uitgelegd:

- **Onder 18 jaar:** De trainers bepalen voor welke wedstrijden je wordt ingeschreven. Je moet je afmelden als je niet kunt zwemmen.
- **Competitiewedstrijden (punten voor de vereniging):** De vereniging bepaalt wie er meedoet.
- **16 jaar en ouder:** Je kunt je ook inschrijven voor wedstrijden waar je voor je eigen resultaat zwemt.

Klinkt lastig? Geen zorgen! Je krijgt altijd een e-mail met uitleg over de wedstrijd. Lees de mail goed en reageer snel! Hierin staat of je ingeschreven bent of dat je zelf mag kiezen. Reageer naar wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl. Check voor de wedstrijd of je inschrijving klopt!

Twijfel je over wat je kunt zwemmen? Vraag het aan de trainers. Die kunnen je helpen!

Belangrijk: We weten dat sommige wedstrijden laat zijn. Helaas hebben we daar geen invloed op!

Wil je meedoen aan een wedstrijd die niet op de kalender staat? Dat kan! Zorg er wel zelf voor dat je een coach en een tijdwaarnemer hebt. Meestal is één tijdwaarnemer per vijf zwemmers voldoende. Meld je aan bij het wedstrijdsecretariaat: wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl.

Hoe meld ik af?

Afmelden voor een wedstrijd: Zo doe je dat goed!

1. Mail naar wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl.
2. Op de dag zelf:
 - Mail naar het wedstrijdsecretariaat.
 - Informeer de ploegleider (nummer in de informatiemail).

Afmelden? Doe het op tijd!

Tot maandag 18:00 uur voor de wedstrijd is afmelden kosteloos. Daarna worden de startgelden/inschrijfgelden in rekening gebracht, ongeacht de reden van afmelden.

Doe goed je best om wel mee te doen aan de verenigingscompetitie wedstrijden, dit is erg belangrijk voor ons club!

Afmelding	Startgeld	Boete ZPCW	Boete KNZB
Tot maandagavond 18:00 uur voor de wedstrijd	nee	competitie €3,00	Nee
Vanaf maandagavond 18:00 uur tot 1 uur voor het inzwemmen	ja	€3,00	Nee
Vanaf 1 uur voor het inzwemmen tot de start van de wedstrijd	ja	€3,00	€3,00
Na start van het inzwemmen of niet afmelden	ja	€3,00	€11,00 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

Wat kost het meedoen aan wedstrijden?

Voor de meeste wedstrijden betaal je inschrijfgeld (per wedstrijd of per afstand). Het inschrijfgeld staat in de uitnodiging van de wedstrijd. Er zijn uitzonderingen. Voor het NJJK en NK betaalt de club het inschrijfgeld. Voor het ONMK helaas niet.

Je hoeft het geld niet zelf over te maken. Het wordt automatisch afgeschreven samen met de contributie.

3.8.3 Vervoer van en naar wedstrijden

Vervoer naar wedstrijden wordt onderling geregeld. Handig: we hebben een Whatsapp groep voor de minioren/junioren. Daar kan je makkelijk afspreken! Let goed op de meldtijd (meestal een kwartier voor het inzwemmen) én de verkeerssituatie onderweg!

3.9 Een wedstrijd zwemmen

3.9.1 Voorbereiding

Nerveus voor de wedstrijddag? Niet als je je spullen klaar hebt!

- Badkleding: fijn om te hebben als je vaker moet zwemmen
- Zwembril: altijd fijn een extra te hebben
- Badmuts: verplicht!
- Handdoeken: genoeg om je af te drogen
- Badslippers: wel zo fris
- Clubkleding: laat zien dat je van ZPCW bent!
- Drinken: water, of iets anders gezonds
- Snacks: iets om je energie op peil te houden

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

Wat moet je doen op de wedstrijddag?

- Zorg dat je op tijd bent (minstens 15 minuten) voor het inzwemmen.
- Meld je bij de ploegleider/coach en ga omkleden.
- Luister naar de extra aanwijzingen
- Inzwemmen? Zwem rustig in en oefen keerpunten, daarna kan je sprintjes oefenen.
- Moet je vroeg zwemmen? Kleet je om
- Bij thuiswedstrijden helpt iedereen met opbouwen en afbreken!

3.9.3 Tijdens de wedstrijd

Zo gaan de wedstrijden:

- Jij: je bent er verantwoordelijk voor te weten wanneer je moet zwemmen
- Jij: gaat indraaien als het bijna zo ver is en de trainer heeft je er op geattendeerd
- De trainer: heeft nog een laatste tip voor je
- Jij: meldt je aan bij de tijdwaarnemer
- De starter: geeft het startsignaal
- Jij: geeft alles en wacht na afloop op de kant tot je van de jury weg mag
- Jij: hoort van de tijdwaarnemer de tijd en je bespreekt de race met de trainer
- Jij: moedigt de andere zwemmers aan vanaf de zijkant

Let op! Teamgenoten aanmoedigen doe je vanaf de zijkant. Je mag niet meelopen met een zwemmer!

Ben je te laat aan de start, dan kun je een geldboete krijgen, ook al ben je in het zwembad aanwezig!

3.9.4 Eten en drinken tijdens de wedstrijd

Tijdens de wedstrijden kan het best een lange dag worden! Om het goed vol te houden, neem dit mee:

- Drinken: Maak zelf aanmaaklimonade, en neem dit mee in een fles of bidon. Drink geen prik, dit is niet prettig.
- Eten: Neem lichte snacks mee, zoals een boterham met jam, een mueslireep of een banaan. Neem geen snoep, patat en andere vette snacks mee!

3.9.5 Einde wedstrijd

Blijf tot het einde!

Samen uit, samen thuis! Zorg er dus voor dat het team elkaar aanmoedigt tot het einde! Alleen bij hoge uitzondering en in overleg met de begeleiding kan je eerder weg. Vertrek ook niet zomaar, maar geef het door aan de begeleiding.

3.10 Hulp bij wedstrijden

Wie helpt er mee?

Om alle wedstrijden te kunnen doen is er hulp nodig. Wil jij de ZPC steunen? We hebben altijd hulp nodig bij:

- het zwembad opzetten en afbreken
- drinken rondbrengen
- briefjes ophalen
- als speaker
- tijdwaarnemer zijn

Ook bij uitwedstrijden is hulp welkom. We zoeken begeleiders en tijdwaarnemers. Geef aan bij de trainers waar je mee wilt helpen!

3.11 Regels op een rijtje

Wat is belangrijk op de wedstrijddag?

- Check de mail, hier staat aanmelden/afmelden, en alle info over de wedstrijd.
- Kom op tijd, dan help je het team.
- Zorg dat je er tiptop uit ziet in je clubtenue.
- We zijn er voor elkaar, dus tot het einde blijven we bij de club.
- Vraag je tijd op en bespreek dit met de trainer, zo kunnen we samen kijken hoe het ging.

4 Organisatie

4.1 Zwemcommissie, Wedstrijdsecretariaat en vertrouwenspersoon

Wie maakt het allemaal mogelijk? Leer de gezichten achter ZPCW kennen! Op de website staan de foto's van de teamleden.

- **De Zwemcommissie:** Dit team zorgt ervoor dat alle trainingen en wedstrijden op rolletjes lopen. Ze zijn de spil van onze zwemafdeling en regelen alles achter de schermen.
- **Het Wedstrijdsecretariaat:** Zonder hen geen wedstrijden! Zij zorgen ervoor dat iedereen op tijd is ingeschreven. Vragen over een wedstrijd? Stuur ze een mailtje: wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl
- **Monique, onze Vertrouwenspersoon:** Veiligheid staat bij ons voorop! Heb je vragen of zorgen over de sfeer of veiligheid binnen de club? Neem dan contact op met Monique via vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl.
- **Jullie, de Ouders:** We kunnen het niet genoeg benadrukken: jullie hulp is onmisbaar! We hopen dat alle ouders een steentje bijdragen als vrijwilliger. Heb je zin om te helpen als coach, official, hulptrainer of bij een leuke activiteit? Laat het ons weten via: zwemcommissie@zpcwoerden.nl

5 Nog meer informatie

5.1 Informatie

Na het lezen van dit boekje weet je al veel over zwemmen bij ZPCW. Heb je toch nog vragen? Aarzel niet!

- Vraag het de trainers op donderdag na de eerste training van 18:15 – 19:15.
- Of stuur een e-mail naar zwemcommissie@zpcwoerden.nl

5.1 Nog wat leuks!

Sportprijzen 2025-2026

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.

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
Kies dan in het menu voor wedstrijdzwemmen.
In het bijzonder:
<https://www.zpcwoerden.nl/wedstrijdkalender-zwemmen-2/> – hier vind je de wedstrijdkalender van ZPCW;
- 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 voor nieuwtjes, informatie en uitslagen;
- Op www.KNZB.nl voor alles wat je over zwemmen wilt weten;
- Op <https://www.knzb.nl/wedstrijdzwemmen/records-ranglijsten-klassementen> of 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 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 zwemmaterialen 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!

6 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:

	<u>Arena G ST 2.0 Kneeskin FBSLO</u> <u>Speedo G OB Kneeskin Black Blue</u>
---	---

	<u>Arena R-evo One Jr Openback Kneeskin Grey Orange</u> Iets beter is de R-evo one. Hier zijn de naden niet genaaid maar geplakt.
	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. Voorbeelden: <u>Arena Carbon Air 2 Closedback Kneeskin</u> Arena carbon ultra Speedo LZR
	Arena B ST 2.0 Jammer <u>Speedo B High Waist Jammer Black Purple</u> Mooie basiszwembroek

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

7 KNZB Reglementen Wedstrijdzwemmen - Start & Zwemslagen



D 4 De start

- 4.1 De start bij de vrije slag, schoolslag, vlinderslag en wisselslag-persoonlijk moet met een duik of startsprong worden gemaakt. Op het lange fluitsignaal van de scheidsrechter (zie ook artikel D2.2.5) stappen de zwemmers op het startblok en blijven daar staan. Bij het commando van de starter "Op uw plaatsen" moeten zij onmiddellijk een startpositie innemen met ten minste 1 voet aan de voorzijde van het startblok. De positie van de handen doet niet ter zake. Zodra alle zwemmers stilstaan geeft de starter het startsignaal.
- 4.2 De start bij de rugslag en de wisselslagestafettes vindt plaats vanuit het water. Bij het 1e lange fluitsignaal van de scheidsrechter (zie ook artikel D2.2.5) moeten de zwemmers onmiddellijk het water ingaan. Bij het 2e lange fluitsignaal van de scheidsrechter moeten de zwemmers zonder onnodige vertraging naar de startpositie terugkeren (zie ook artikel D6.1). Zodra alle zwemmers hun startpositie hebben ingenomen, geeft de starter het commando "Op uw plaatsen". Zodra alle zwemmers stilliggen geeft de starter het startsignaal.
- 4.3 Iedere zwemmer die de start heeft ingezet voordat het startsignaal is gegeven, wordt gediskwalificeerd. Als het startsignaal klinkt voordat de diskwalificatie is vastgesteld, zal de race doorgang vinden en de zwemmer of zwemmers worden gediskwalificeerd na afloop van de race. Als de diskwalificatie is vastgesteld voor het startsignaal, wordt het signaal niet gegeven en worden de overgebleven zwemmers teruggeroepen (door middel van meerdere korte fluitsignalen en het eventueel, indien aanwezig, laten vallen van de valse-startlijn) en wordt er opnieuw gestart. De scheidsrechter begint de startprocedure opnieuw met het lange fluitsignaal (het 2e in geval van rugslag), zoals omschreven in artikel D2.2.5.

D 5 Vrijeslag

- 5.1 Vrijeslag betekent in een als zodanig aangekondigd nummer dat de zwemmer elke slag mag zwemmen met uitzondering in de wisselslag estafette en de wisselslag persoonlijk, waarin als vrijeslag nimmer vlinderslag, schoolslag of rugslag mag worden gezwommen.
- 5.2 Bij elk keerpunt en het eindpunt moet de zwemmer met enig lichaamsdeel de wand aanraken.
- 5.3 Gedurende de gehele race moet een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken, met uitzondering van het keerpunt en de eerste 15 meter na de start en na elk keerpunt. Op dat punt moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken.

D 6 Rugslag

- 6.1 Voor het startsignaal moeten de zwemmers gereedliggen in het water met de voorzijde van het lichaam naar de startzijde en met beide handen de starthandgrepen vasthouden. Staan in of op de overloopgoot of het klemmen van de tenen over de rand van de overloopgoot is niet toegestaan. Wanneer er bij de start een rugslagstartsteun wordt gebruikt dan moet tenminste 1 teen van elke voet in contact zijn met de wand of met de antikplaat. Het klemmen van de tenen over de bovenrand van de antikplaat is niet toegestaan.
- 6.2 Op het startsignaal en na het keren moet de zwemmer afzetten en op zijn rug zwemmen gedurende de race, met uitzondering van de keerpunten zoals omschreven in artikel D6.4. De rugligging wordt verlaten indien de hoogst liggende schouder een hoek maakt van 90 graden of meer met het wateroppervlak. De positie van het hoofd doet hierbij niet ter zake.
- 6.3 Gedurende de gehele race moet enig deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken. De zwemmer mag volledig onder water zijn zodra met enig deel van het hoofd de laatste 5 meter van de race is ingezet. Het is ook toegestaan dat de zwemmer volledig onder water is gedurende het keerpunt

en over een afstand van niet meer dan 15 meter na de start en na elk keerpunt. Op dat punt dient het hoofd het wateroppervlak te hebben doorbroken.

6.4 Tijdens het keerpunt moet er met enig deel van het lichaam de wand worden geraakt. Tijdens het keren mag de rugligging verlaten worden waarna direct een ononderbroken enkele of gelijktijdige dubbele armdoorhaal mag worden gemaakt om het keren in te zetten. De zwemmer moet de rugligging weer hebben ingenomen zodra het contact met de wand is verbroken.

6.5 Bij het einde van de voorgeschreven afstand dient de wand in rugligging te worden aangeraakt.

D 7 Schoolslag

7.1 Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer 1 armslag maken die volledig naar achteren tot aan de benen wordt doorgehaald terwijl de zwemmer geheel onder water mag zijn. Voordat de 1e schoolslagbeenbeweging wordt gemaakt na de start en na elk keerpunt, is 1 vlinderslagbeenslag toegestaan. Tijdens de 2e armslag na start- en keerpunt moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte van deze 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.

7.2 Vanaf het begin van de 1e armslag na de start en na elk keerpunt moet het lichaam in borstligging zijn. Het is niet toegestaan op enig moment op de rug te draaien behalve bij het keerpunt na de aantik tegen de wand, waarna het is toegestaan het keerpunt op enigerlei wijze te maken. Wanneer het contact met de wand is verbroken, dient het lichaam weer op de borstzijde te zijn. Vanaf de start en tijdens de gehele race is de volgorde van de cyclus eerst een armslag en dan een beenslag. Alle bewegingen van de armen moeten te allen tijde gelijktijdig zijn zonder afwisselende bewegingen.

7.3 De handen moeten tezamen aan, onder of boven het wateroppervlak van de borst naar voren worden gebracht. De ellebogen dienen onder het wateroppervlak te blijven met uitzondering van de laatste slag voor het keerpunt, gedurende het keerpunt en bij de laatste slag voor het eindpunt. De handen moeten aan of onder het wateroppervlak achterwaarts worden bewogen. De handen mogen niet verder naar achteren worden bewogen dan tot de heuplijn, met uitzondering van de 1e slag na de start en elk keerpunt.

7.4 Tijdens elke volledige cyclus moet een deel van het hoofd het wateroppervlak doorbreken. Alle bewegingen van de benen moeten gelijktijdig zijn zonder afwisselende bewegingen.

7.5 In de achterwaartse beweging van de beenslag moeten de voeten buitenwaarts worden bewogen. Afwisselende bewegingen of neerwaartse vlinderbeenbewegingen zijn niet toegestaan met uitzondering van het genoemde in artikel D7.1. Het doorbreken van het wateroppervlak met de voeten is toegestaan, waarbij het niet is toegestaan dat dit gevolgd wordt door een neerwaartse (stuwende) vlinderbeenslag.

7.6 Het aantikken van keer- en eindpunt moet met beide handen, van elkaar gescheiden en gelijktijdig worden uitgevoerd, aan, boven of onder het wateroppervlak. Bij de laatste slag voor keer- of eindpunt is een armslag, niet gevolgd door een beenslag toegestaan. Het hoofd mag na deze laatste armslag voor het aantikken onder water zijn, mits het wateroppervlak met het hoofd doorbroken wordt gedurende de laatste volledige of onvolledige cyclus.

D 8 Vlinderslag

- 8.1 Het lichaam moet op de borstzijde worden gehouden vanaf het begin van de 1e armslag na de start en na elk keerpunt. Het is niet toegestaan op enig moment op de rug te draaien, behalve bij het keerpunt na de aantik tegen de wand, waarna het is toegestaan het keerpunt op enigerlei wijze te maken. Wanneer het contact met de wand is verbroken, dient het lichaam weer op de borstzijde te zijn.
- 8.2 Beide armen moeten gedurende de gehele race gelijktijdig over het water naar voren worden gebracht en gelijktijdig onder water achterwaarts, behoudens artikel D8.5.
- 8.3 Alle op- en neerwaartse bewegingen van de benen moeten gelijktijdig worden uitgevoerd. De benen of de voeten hoeven niet op dezelfde hoogte te zijn, maar afwisselende bewegingen ten opzichte van elkaar zijn niet toegestaan. Een schoolslagbeenslag is niet toegestaan.
- 8.4 Het aantikken van keer- en eindpunt moet met beide handen, van elkaar gescheiden en gelijktijdig geschieden aan, boven of onder het wateroppervlak.
- 8.5 Na de start en elk keerpunt mag de zwemmer 1 of meer beenslagen en 1 armdoorhaal onder water maken, die hem in staat stellen aan het wateroppervlak te komen. Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer gedurende de eerste 15 meter volledig onder water zijn, waarbij op dat punt het hoofd het wateroppervlak dient te hebben doorbroken. De zwemmer dient aan het wateroppervlak te blijven tot het volgende keerpunt of het eindpunt.

D 9 Wisselslag

- 9.1 De volgorde waarin de wisselslag persoonlijk wordt gezwommen is: vlinder-, rug-, school- en vrije slag. Elke slag moet over een kwart (1/4) van de afstand worden uitgevoerd. Bij het vrijeslagdeel is het toegestaan de kant los te laten in rugligging, maar het is niet toegestaan een beenslag (inclusief een vlinderbeenslag) te maken voordat de zwemmer op de borst is gedraaid.
- 9.2 In de vrijeslag moet de zwemmer op zijn borst zijn, behalve tijdens het uitvoeren van het keerpunt. Na het keerpunt moet de borstligging weer zijn ingenomen voordat een arm- of beenslag wordt gemaakt.
- 9.3 De volgorde waarin de wisselslag estafette wordt gezwommen is: rug-, school-, vlinder- en vrije slag. Elke slag moet over een kwart (1/4) van de afstand worden uitgevoerd.
- 9.4 Elke slag dient beëindigd te worden overeenkomstig de regels zoals deze voor de betreffende slag zijn beschreven.

Gekopieerd uit de KNZB Reglement D – Zwemmen (incl Parazwemmen & Masters)

Te vinden op: [KNZB | Reglementen](#)