



ZPC WOERDEN – WEDSTRIJDZWEMMEN

Tijden & Regels

Naslagdocument voor leden – seizoen 2026–2027

Wat wordt er per categorie verwacht?

Trainingstijden – wedstrijden – afmelden – reglementen

Versie augustus 2026

Zo gebruik je dit document

- Ben je nieuw? Lees eerst het Introductieboekje voor nieuwe leden.
- Dit document is je naslagwerk voor het hele seizoen: tijden, verwachtingen per categorie en alle regels rond wedstrijden.
- De actuele verdeling van groepen over banen staat in het Addendum Baanindeling 2026–2027. Dat wijzigt tijdens het seizoen; dit document niet.

1. Trainingstijden 2026–2027

Hoe vaak je traint bepaal je samen met de trainers. We kijken naar je leeftijd en naar je niveau, en delen je in bij een groep die bij je past. Het advies geldt voor iedereen: kom minimaal twee keer per week trainen.

Alle trainingen vinden plaats in het Batensteinbad in Woerden.

Dag	Tijd	Voor wie	Bijzonderheden
Maandag	06:00 – 07:00	12 jaar en ouder	Ochtendtraining; zelfstandig zwemmen
Dinsdag	18:15 – 19:15	Onder 12 jaar en ouder	Hoofduur voor de jongste zwemmers
Dinsdag	19:15 – 20:15	Selectie	Slechts 3 banen beschikbaar – zie noot *
Woensdag	06:00 – 07:00	12 jaar en ouder	Ochtendtraining; zelfstandig zwemmen
Donderdag	18:15 – 19:15	Onder 12 jaar en ouder	Ook het uur van de instroomgroep
Donderdag	19:15 – 20:15	12 jaar en ouder	Deelname vereist voldoende snelheid en niveau
Vrijdag	18:15 – 19:15	Onder 12 jaar en ouder	Extra training voor zwemmers onder 12
Zaterdag	07:00 – 08:00	12 jaar en ouder	Ochtendtraining; zelfstandig zwemmen

Opmerkingen bij het schema

- * Dinsdag 19:15–20:15: op dit uur heeft ZPC Woerden drie banen tot haar beschikking. Er is dus weinig ruimte, en daarom is dit uur alleen beschikbaar voor de selectie. Alle overige zwemmers wijken uit naar andere uren.
- Het tweede trainingsuur op dinsdag en donderdag is bedoeld voor zwemmers van 12 jaar en ouder, maar deelname vereist voldoende snelheid en niveau. De hoofdtrainer bepaalt dit.
- De ochtendtrainingen (maandag, woensdag, zaterdag) zijn voor leden van 12 jaar en ouder en 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.
- Basisjaar voor de leeftijdsberekening: de leeftijd die je hebt op 31 december 2026. Het seizoen loopt van 1 september tot en met 31 augustus.

1.2 Indeling in groepen en banen

Aan het begin van het seizoen maken de trainers een indeling van de zwemmers over de trainingsuren en banen op dinsdag, donderdag en vrijdag. De indeling is gebaseerd op leeftijd, niveau en tempo, zodat je traint met zwemmers die ongeveer even snel zijn. De actuele indeling staat in het Addendum Baanindeling 2026–2027 en wordt gedurende het seizoen bijgewerkt.

1.3 Afmelden voor een training

Kun je niet komen trainen? Meld je af via de mail of telefoon bij je trainer. Dat is niet alleen netjes: de trainers houden bij wie er traint, onder meer voor de prijs 'Trainingsbeest' aan het einde van het seizoen. Heb je een blessure, meld dat dan altijd bij je trainer, ook als je wel gewoon meedoet.

2. Wat wordt er per categorie verwacht?

Hieronder staat per categorie wat je kunt verwachten en wat wij van jou verwachten: hoe vaak je traint, welke wedstrijden bij je horen en wat je meeneemt. Twijfel je in welke categorie je hoort? Vraag het je trainer.

2.1 Overzicht in één oogopslag

Categorie	Trainingsmomenten	Advies / minimum	Wedstrijdverwachting
Instroomgroep	Donderdag 18:15–19:15	1× per week, 10 lessen	Afsluitende techniekwedstrijd
Onder 12	Dinsdag, donderdag en vrijdag 18:15–19:15	Minimaal 2× per week	Enkele wedstrijden per seizoen, op eigen niveau
Breedte / recreatief (12+)	Donderdag (beide uren), vrijdag, zaterdagochtend	Minimaal 2× per week	Vrijblijvend; clubwedstrijden aanbevolen
Wedstrijdploeg (12+)	Dinsdag, donderdag, vrijdag en ochtendtrainingen	Minimaal 2–3× per week	Alle vijf competitieronden – verplicht
Selectie	Alle uren, incl. dinsdag 19:15–20:15 en landtraining	Tot 6× per week, in overleg met de hoofdtrainer	Competitie + limiet-, provinciale en nationale wedstrijden
Masters (20+)	Ochtendtrainingen en de avonden op donderdagavond en vrijdagavond	In overleg, minimaal 1–2× per week	ONMK, mastercircuits, open water en clubwedstrijden

Let op: de kolom 'Trainingsmomenten' geeft aan welke uren voor jouw categorie openstaan. Welke uren jij daadwerkelijk zwemt, spreek je af met je trainer en staat in de baanindeling.

2.2 Instroomgroep

De instroomgroep is de kennismaking met het wedstrijdzwemmen. In tien lessen leer je de basis van de vier slagen en de keerpunten, en maak je kennis met de andere zwemmers.

Onderwerp	Wat geldt er?
Voor wie	Kinderen tot 12 jaar in het bezit van A- en B-diploma
Trainingstijd	Donderdag 18:15 – 19:15
Frequentie	1x per week, gedurende 10 weken. Twee startmomenten per seizoen
Wat verwachten wij	• Elke les aanwezig zijn en op tijd komen • Afmelden bij de trainer als je niet kunt • Meedoen aan de afsluitende techniekwedstrijd
Materiaal	Badpak of zwembroek, zwembril, siliconen badmuts, handdoek, badslippers, bidon
Wedstrijden	De techniekwedstrijd aan het einde van de reeks. Daarna ga je met de groep naar je eerste echte wedstrijd
Daarna	Doorstromen naar de categorie Onder 12. De trainer bespreekt met jou en je ouders welk uur past
Aanmelden	instroomwedstrijdzwemmen@zpcwoerden.nl

2.3 Onder 12

In deze categorie ligt de nadruk op techniek, plezier en het opdoen van wedstrijdervaring. Je leert alle slagen goed uitvoeren en je zwemt je eerste wedstrijden op een niveau dat bij je past.

Onderwerp	Wat geldt er?
Trainingstijden	Dinsdag 18:15–19:15, donderdag 18:15–19:15 en vrijdag 18:15–19:15
Frequentie	Advies: minimaal 2x per week. De vrijdagtraining is de extra training voor zwemmers onder 12
Wat verwachten wij	• Op tijd in zwemkleding en met badmuts aan de badrand • Alle trainingsmaterialen bij je (plankje, pullbuoy, zoomers) • Afmelden bij de trainer als je niet kunt • Meehelpen met opbouwen en opruimen van het bad
Wedstrijden	De trainers schrijven je in. Denk aan het Onder 12-circuit, de Vallei 25, de Groene Hart Sprint, de clubkampioenschappen en de Badeend
Onder 10	Zwemt volgens het vernieuwde jeugdformaat van de KNZB, op instapniveau of gevorderd niveau (zie hoofdstuk 4)

Onderwerp	Wat geldt er?
Oudste jaargang O12	Mag deelnemen aan speciale series op de Provinciale Kampioenschappen, om te winnen aan grote toernooien
Peddels	Nog niet – die gebruiken we vanaf 12 jaar of op advies van de trainer
Vervoer	Onderling geregeld. Er is een WhatsApp-groep voor de jongste groepen

2.4 Breedtegroep (12 jaar en ouder)

De breedtegroep wedstrijdzwemmen is voor zwemmers die met plezier trainen, hun techniek verbeteren en laagdrempelig kennismaken met wedstrijden — zonder prestatiedruk, mét ruimte om te groeien.

Onderwerp	Wat geldt er?
Trainingstijden	Donderdagavond (beide uren, mits het niveau past), vrijdagavond en zaterdagochtend 07:00–08:00
Frequentie	Advies: minimaal 2× per week
Wat verwachten wij	• Zelfstandig kunnen trainen aan de hand van het trainingsschema op de kant • Rusttijden respecteren en het tempo van je baangenoten volgen • Afmelden bij de trainer als je niet kunt
Materiaal	Volledige set: plankje, pullbuoy, zoomers, peddels, bidon
Wedstrijden	Onderdeel van de sport. Erg leuk om mee te beginnen: de Groene Hart Sprint, de clubkampioenschappen, de Badeend en het Heuvelrugcircuit
Competitie	Deelname wanneer snel genoeg om te kunnen plaatsen
Doorstromen	Wil je meer? Bespreek met de hoofdtrainer of de wedstrijdploeg iets voor je is

2.5 Wedstrijdploeg (12 jaar en ouder)

De wedstrijdploeg is voor zwemmers die de ambitie hebben om meerdere wedstrijden per jaar te zwemmen. De basis is deelname aan de nationale zwemcompetitie; daarnaast zijn er talloze extra wedstrijden.

Onderwerp	Wat geldt er?
Trainingstijden	Dinsdag- en donderdagavond, vrijdagavond en de ochtendtrainingen op maandag, woensdag en zaterdag
Frequentie	Advies: minimaal 2 à 3× per week. Het tweede avonduur vereist voldoende snelheid en niveau
Wat verwachten wij	• Deelname aan alle vijf de competitieronden (zie hoofdstuk 3) • Afmelden voor een competitieronde minimaal twee weken van tevoren, bij het wedstrijdsecretariaat én de hoofdtrainer • Je clubtenue en wedstrijdbadmutts bij elke competitiewedstrijd • Reageren op de wedstrijdmail en je inschrijving controleren
Materiaal	Volledige set inclusief peddels; aparte wedstrijdbril en wedstrijdbadkleding aanbevolen

Onderwerp	Wat geldt er?
Wedstrijden	Nationale zwemcompetitie (verplicht) plus onder meer het Heuvelrugcircuit, het Lange Afstand Circuit, de Groene Hart Sprint, de clubkampioenschappen, de Badeend en open water
Inschrijven	Onder 18: de trainers schrijven je in. Vanaf 16 jaar mag je je daarnaast zelf inschrijven voor wedstrijden waarin je voor je eigen resultaat zwemt

2.6 Selectie

De selectie is voor prestatiegerichte zwemmers die werken naar limieten voor provinciale en nationale kampioenschappen. Deelname gaat altijd in overleg met de hoofdtrainer.

Onderwerp	Wat geldt er?
Trainingstijden	Alle trainingsuren, inclusief het selectie-uur op dinsdag 19:15–20:15 en de ochtendtrainingen
Frequentie	Tot wel zes keer per week, oftewel tot circa 6 uur zwemtraining. Het aantal spreek je af met de hoofdtrainer
Landtraining	Naast het zwemmen doe je landtraining: kracht- en conditioefeningen buiten het water
Wat verwachten wij	• Structurele aanwezigheid volgens het afgesproken schema • Deelname aan alle competitieronden • Tijdig afmelden en je trainingsopbouw met de hoofdtrainer bespreken • Aandacht voor herstel: trainen = zwemmen + eten + slapen
Wedstrijden	Nationale zwemcompetitie, limietwedstrijden, Provinciale Kampioenschappen (niveau A en B), NK Onder 16 en NJK, Swimcup en NK, plus internationale wedstrijden in overleg
Selectie-uur dinsdag	Op dinsdag 19:15–20:15 zijn er slechts drie banen beschikbaar. Dit uur is daarom exclusief voor de selectie

2.7 Masters (20 jaar en ouder)

Zwemmen stopt niet bij 18. Masters trainen mee met de reguliere groepen van 12 jaar en ouder. Sommige masters zwommen vroeger al wedstrijden, anderen beginnen op latere leeftijd of komen puur voor de conditie. Alles mag – zolang je met plezier zwemt.

Onderwerp	Wat geldt er?
Trainingstijden	De ochtendtrainingen (maandag en woensdag 06:00–07:00, zaterdag 07:00–08:00) en de avonden voor 12 jaar op donderdagavond en vrijdagavond
Frequentie	In overleg. Advies: minimaal 1 à 2x per week voor een merkbare opbouw
Zelfstandigheid	De ochtendtrainingen zijn gericht op zelfstandige zwemmers. Er is toezicht, maar niet altijd een trainer op de kant
Wat verwachten wij	• Zelfstandig het schema kunnen volgen en de klok kunnen lezen • Rekening houden met baangenoten: inhalen bij het keerpunt, rusttijden respecteren • Meehelpen met opbouwen en opruimen • Afmelden als je een langere periode niet komt

Onderwerp	Wat geldt er?
Leeftijdsklassen	Bij masterwedstrijden gaan de klassen per vijf jaar: 20+, 25+, 30+, enzovoort
Wedstrijden	• Open Nederlandse Masterkampioenschappen (ONMK): iedereen met een geregistreerde tijd mag inschrijven; bij te veel inschrijvingen worden de snelsten geplaatst • Open-waterwedstrijden in de zomer (1 km, 2 km en langer), inclusief nationale kampioenschappen • Clubkampioenschappen, Groene Hart Sprint en de Badeend • Estafettes: ZPC Woerden presteert traditioneel goed op de masterestafettes
Startgeld	Voor het ONMK betaalt de club het inschrijfgeld niet; dat komt voor eigen rekening en wordt via de incasso verrekend
Gezelligheid	Bij het ONMK gaat meestal een grote groep masters samen, met een overnachting in de buurt. Meedoen? Meld je bij het wedstrijdsecretariaat

3. De nationale zwemcompetitie

De competitie wordt gezwommen over vijf ronden: twee in het najaar van 2026 en drie in het voorjaar van 2027. Programma en indeling in divisies, klassen en poules zijn in grote lijnen hetzelfde als in 2025–2026. ZPC Woerden zwemt in de Eerste Divisie, het een na hoogste niveau in Nederland, en wil zich daarin opnieuw handhaven.

Deelname is verplicht voor de wedstrijdploeg (12+)

Elke start levert punten op voor de vereniging. Daarom is deelname aan de competitieronden verplicht voor alle zwemmers binnen de wedstrijdploeg van 12 jaar en ouder.

Kun je een keer echt niet? Meld je dan **minimaal** twee weken van tevoren af bij het wedstrijdsecretariaat én de hoofdtrainer, zodat de opstelling kan worden aangepast.

De hoofdtrainer en het wedstrijdsecretariaat zijn lang bezig om de ideale opstelling voor de maximale punten te maken. Meld je je later af dan die twee weken, dan kan dat werk voor niets zijn geweest.

3.1 Hoe werkt de puntentelling?

De puntentelling is gebaseerd op de World Aquatics-puntenformule. Uitgangspunt is een door de KNZB vastgestelde basistijd, die per leeftijdsgroep verschilt. Daardoor is een 50 meter qua punten net zo belangrijk als een 400 meter, en wordt ook rekening gehouden met de baanlengte waarop wordt gezwommen. Wordt de wedstrijd in een 50-meterbad gezwommen, dan wordt daar automatisch rekening mee gehouden.

- Is er geen of onvoldoende deelname op een onderdeel, dan worden er 100 punten toegekend.
- Ook bij een diskwalificatie worden er 100 punten toegekend.

De ronden worden gezwommen bij een van de verenigingen uit onze poule. Na iedere ronde vind je de uitslagen en het klassement van alle divisies op zwemcompetitie.knzb.nl, leuk om samen te volgen hoe ons team ervoor staat.

3.2 Welke wedstrijden horen bij welke categorie?

Wedstrijd	Voor wie	Wat houdt het in?
Nationale zwemcompetitie	Wedstrijdploeg 12+ en selectie	Vijf ronden; verplicht voor de wedstrijdploeg. Elke start levert punten op
Onder 12-circuit	Onder 12 en Onder 10	Onder 10 zwemt volgens het vernieuwde jeugdformaat; voor Onder 12 verandert er niets
Vallei 25	Beginnende zwemmers	Wedstrijden over 25 meter. Je mag meedoen zolang je op een slag langzamer bent dan 25 seconden op de 25 meter
Groene Hart Sprint	Iedereen	Onze eigen wedstrijd, met een eigen klassement per leeftijdscategorie

Wedstrijd	Voor wie	Wat houdt het in?
Heuvelrugcircuit	Iedereen boven de 12 jaar	Vijf wedstrijden met individuele prijzen en een estafette-wisselbord. Met een NK-/NJK- of bonuslimiet ben je uitgesloten voor de prijzen
Lange Afstand Circuit (LAC)	Op leeftijd afgestemd	Persoonlijk klassement over lange afstanden. Zwem je alle afstanden, dan verdien je een medaille
Clubkampioenschappen	Alle leden	Iedereen van de club doet mee en iedereen maakt kans om te winnen
De Badeend	Alle leden	Onze eigen seizoensafsluiter in Montfoort, met een verenigingsklassement. ZPC Woerden werd de laatste jaren steeds eerste
Open water	Vanaf voldoende niveau, populair bij masters	Zomerwedstrijden in rivieren, kanalen, plassen en zelfs het IJsselmeer, over 1 km, 2 km of langer. Ook hiervoor bestaan nationale kampioenschappen
ONMK	Masters (20+)	Nederlandse kampioenschappen voor zwemmers van 20 jaar en ouder. Iedereen met een geregistreerde tijd mag inschrijven; bij te veel inschrijvingen worden de snelsten geplaatst
Limietwedstrijden	Selectie	Voor zwemmers die bijna een limiet hebben voor het N(J)K. In overleg met de trainer
Provinciale Kampioenschappen	Vanaf 12 jaar, met limiet	De zomerkampioenschappen worden op twee niveaus gezwommen: A en B, met bijbehorende limieten. De oudste jaargang Onder 12 mag meedoen aan speciale series
NK 12 t/m 17 jaar	Selectie, met limiet	Nederlandse kampioenschappen voor 12 t/m 17 jaar. Je mag meedoen als je de limieten haalt
Swimcup / NK	Selectie, met limiet	Internationale wedstrijden van hoog niveau, gecombineerd met het NK. Je plaatst je door limieten te zwemmen

Alle wedstrijden staan in de wedstrijdkalender op zpcwoerden.nl/wedstrijdkalender-zwemmen-2/.

4. Aangepaste regels voor Onder 10

Dit seizoen zwemmen alle zwemmers in de categorie Onder 10 volgens het vernieuwde jeugdformaat wedstrijdzwemmen van de KNZB. Er zijn twee niveaus, en voor beide geldt een aangepast zwemreglement. Deze niveaus gelden voor alle wedstrijden waaraan de Onder 10-leeftijden deelnemen. Voor zwemmers in de categorie Onder 12 verandert er niets.

4.1 Instapniveau

Voor zwemmers die net beginnen of weinig wedstrijdervaring hebben. Ontdekken en een positieve ervaring opdoen staan 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.
- Bij een valse start krijg je een tweede kans met een herstart.
- Haal je de finish niet, dan word je als OPG (opgegeven) genoteerd.
- Uitslagen worden weergegeven op alfabetische volgorde; de volgorde van aankomst wordt bewust niet genoteerd.
- Geen podiumplaatsen en geen ranglijsten: alle zwemmers worden beloond met een herinnering of prijs voor hun persoonlijke prestatie.
- Officials hoeven geen specifieke kleding te dragen, behalve de scheidsrechter.
- Wedstrijden worden met een minimale officialbezetting georganiseerd, conform de nieuwe reglementen.

4.2 Gevorderd niveau

Voor wie al wat vaker een start heeft gemaakt: iets meer uitdaging, met behoud van ontwikkeling, sportiviteit en positieve beleving.

- Iedereen zwemt samen; series op basis van inschrijftijd.
- Een eerste valse start levert een herstart en een tweede kans op.
- Uitslagen op alfabetische volgorde, geen klasseringen en geen ranglijsten; iedereen krijgt een herinnering of prijs.
- Wedstrijden worden met een minimale officialbezetting georganiseerd.

Er wordt alleen gediskwalificeerd bij duidelijke overtredingen:

- Langdurig de verkeerde slag zwemmen (minimaal vijf slagen)
- Opzettelijke hindering van anderen
- Voorttrekken aan de lijn
- Wangedrag
- Tweede valse start
- De muur niet aanraken bij keerpunt of finish
- Lopen of afzetten van de bodem
- Te vroege estafetteovername

5. Aan- en afmelden voor wedstrijden

5.1 Inschrijven

Situatie	Wie bepaalt?
Onder 18 jaar	De trainers bepalen voor welke wedstrijden je wordt ingeschreven. Je moet je zelf afmelden als je niet kunt zwemmen
Competitiewedstrijden	De vereniging bepaalt wie er meedoet, omdat elke start punten oplevert
16 jaar en ouder	Je kunt je daarnaast zelf inschrijven voor wedstrijden waarin je voor je eigen resultaat zwemt

Je krijgt altijd een e-mail met uitleg over de wedstrijd. Daarin staat of je bent ingeschreven of dat je zelf mag kiezen. Lees de mail goed en reageer snel naar wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl. Controleer voor de wedstrijd of je inschrijving klopt. Twijfel je over wat je kunt zwemmen? Vraag het aan de trainers.

Wil je meedoen aan een wedstrijd die niet op de kalender staat? Dat kan, maar zorg er dan zelf voor dat er een coach en een tijdwaarnemer zijn. Meestal is één tijdwaarnemer per vijf zwemmers voldoende. Meld het aan bij het wedstrijdsecretariaat.

We weten dat sommige wedstrijden laat op de dag zijn. Daar hebben we helaas geen invloed op.

5.2 Afmelden

- **Ruim van tevoren:** mail naar wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl.
- **Op de dag zelf:** mail naar het wedstrijdsecretariaat én informeer de ploegleider (het nummer staat in de informatiemail).
- **Competitieronde:** minimaal twee weken van tevoren, bij het wedstrijdsecretariaat én de hoofdtrainer.

Per wedstrijd gelden aparte afspraken; in de bepalingen staat tot wanneer je je kunt afmelden. Vanuit de club hanteren we de afspraak dat afmelden tot maandag 18:00 uur voor de wedstrijd kosteloos is. Daarna worden de start- en inschrijfgelden in rekening gebracht, ongeacht de reden van afmelden.

Moment van afmelden	Startgeld	Boete ZPC Woerden	Boete KNZB
Tot maandagavond 18:00 uur voor de wedstrijd	Nee	Competitie: €5,00	Nee
Vanaf maandagavond 18:00 uur tot 1 uur voor het inzwemmen	Ja	€5,00	Nee
Vanaf 1 uur voor het inzwemmen tot de start van de wedstrijd	Ja	€5,00	€3,00
Na de start van het inzwemmen of helemaal niet afmelden	Ja	€5,00	€11,00 per start

- Bij regiofinales, landelijke wedstrijden zoals de NK's, Swimcups en buitenlandse wedstrijden gelden andere regels en bedragen. Die 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.

5.3 Startgeld

Voor de meeste wedstrijden betaal je inschrijfgeld, per wedstrijd of per afstand. Het bedrag staat in de uitnodiging. Er zijn uitzonderingen: voor het NK Onder 16 en het NK betaalt de club het inschrijfgeld. Voor het ONMK helaas niet. Je hoeft niets zelf over te maken; het wordt samen met de contributie automatisch afgeschreven.

5.4 Vervoer

Vervoer van en naar wedstrijden regelen we onderling. Voor de jongste groepen is er een WhatsApp-groep waarin je makkelijk kunt afspreken. Let goed op de meldtijd; meestal een kwartier voor het inzwemmen en op de verkeerssituatie onderweg.

6. De wedstrijd dag

6.1 Wat neem je mee?

Zwembroek of badpak, zwembril (plus reservebril), badmuts (verplicht), voldoende handdoeken, badslippers, clubkleding, drinken en lichte snacks. Bij een lange wedstrijd of meerdere starts: neem extra badkleding mee.

Drinken: maak zelf aanmaaklimonade en neem die mee in een fles of bidon; geen prik. Eten: lichte snacks zoals een boterham met jam, een mueslireep of een banaan. Geen snoep, patat of andere vette snacks.

6.2 Het verloop

Fase	Wat wordt er van jou verwacht?
Aankomst	Wees minstens 15 minuten voor het inzwemmen aanwezig. Meld je bij de ploegleider of coach en ga je omkleden
Inzwemmen	Zwem rustig in, oefen keerpunten en daarna sprintjes. Luister naar de extra aanwijzingen. Moet je vroeg zwemmen, kleed je dan op tijd om
Thuiswedstrijd	Iedereen helpt mee met opbouwen en afbreken
Voor je race	Jij bent er verantwoordelijk voor te weten wanneer je moet zwemmen. Je draait in zodra de trainer je erop attendeert; de trainer geeft nog een laatste tip. Meld je vervolgens bij de tijdwaarnemer
De race	De starter geeft het startsignaal. Je geeft alles en wacht na afloop op de kant tot je van de jury weg mag
Na de race	Je hoort je tijd van de tijdwaarnemer en bespreekt de race met de trainer
Tussendoor	Je moedigt de andere zwemmers aan vanaf de zijkant. Meelopen met een zwemmer mag niet. Laat de coach weten waar je bent, ook als je even naar de wc of naar je ouders gaat
Einde	Samen uit, samen thuis: we blijven tot het einde. Alleen bij hoge uitzondering en in overleg met de begeleiding kun je eerder weg. Vertrek nooit zomaar

Let op: ben je te laat aan de start, dan kun je een geldboete krijgen, ook al ben je in het zwembad aanwezig.

6.3 Regels op een rijtje

- Check de mail: daarin staat het aan- en afmelden en alle informatie over de wedstrijd.
- Kom op tijd – daarmee help je het team.
- Zorg dat je er tiptop uitziet in je clubtenu, met wedstrijdbadmuts.
- We zijn er voor elkaar: tot het einde blijven we bij de club.
- Vraag je tijd op en bespreek die met de trainer, zodat je samen kunt kijken hoe het ging.

6.4 Coaches en ploegleider

Afhankelijk van de wedstrijd zijn er soms meerdere coaches aanwezig. Wie de ploegleider is, staat in de wedstrijdinfo.

De begeleiding doet dit	Jij doet dit
De ploegleider checkt of iedereen er is en geeft ziekmeldingen door	Meld je bij aankomst, als je niet meer kunt zwemmen en na afloop af bij de ploegleider
De coaches kijken naar je races en nemen je tijden op	Vraag na de race je tijd op en bespreek de race
De coaches geven je een seintje wanneer je je klaar moet maken	Laat de coach weten waar je bent, ook als je even weg bent

6.5 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 worden uitgevoerd en noteren de aankomstvolgorde.
- **Tijdwaarnemers** nemen de tijden op.

Al deze informatie komt samen bij de jury, die de uitslagen maakt.

Zonder officials geen wedstrijden. Ouders en oudere zwemmers kunnen via de KNZB een cursus tot tijdwaarnemer volgen: een online e-learning plus een praktijkgedeelte tijdens een wedstrijd, onder begeleiding van een ervaren official. Interesse? Meld je aan bij wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl.

6.6 Hulp bij wedstrijden

Om alle wedstrijden te kunnen organiseren is hulp nodig, bij thuis- én uitwedstrijden. We zoeken altijd mensen voor: het zwembad opzetten en afbreken, drinken rondbrengen, briefjes ophalen, speaker zijn, tijdwaarnemen en begeleiden. Geef bij de trainers aan waar je mee wilt helpen. We hopen dat elke ouder van een zwemmer onder de 18 jaar minimaal één keer per seizoen meehelpt.

7. Leeftijdsklassen en slagen

7.1 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. Bij masterwedstrijden gaan de leeftijdsklassen per vijf jaar: 20+, 25+, 30+, enzovoort. Bepalend is de leeftijd die je hebt op 31 december 2026.

Geboortejaar	Categorie	Leeftijd op 31-12
t/m 2015	Onder 12	t/m 12 jaar
2013, 2014	Onder 14	12 t/m 13 jaar
2011 t/m 2014	Onder 16	12 t/m 15 jaar
2009 t/m 2014	Onder 18	12 t/m 17 jaar
2014 en ouder	Senioren Open	12 jaar en ouder
2006 en ouder	Masters	20 jaar en ouder, in klassen van vijf jaar

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

7.2 De wedstrijdslagen

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

- **Vrije slag:** bij de individuele vrije slag mag in principe elke zwemslag worden gezwommen, maar bijna altijd wordt de borstcrawl gekozen – die is het snelst.
- **Schoolslag:** ligt precies vast in het reglement.
- **Rugslag:** elke slag mag, mits op de rug gezwommen; rugcrawl is de snelste uitvoering.
- **Vlinderslag:** ligt eveneens precies vast in het reglement.
- **Wisselslag:** een combinatie van alle slagen. Individueel: vlinder, rug, school, borstcrawl. Bij estafettes: rug, school, vlinder, borstcrawl.

Bij estafettes zwemt een ploeg van vier of acht deelnemers na elkaar een afstand. Estafettes kunnen in elke zwemslag worden gezwommen. De volledige reglementen staan in bijlage A.

8. Sportprijzen 2026–2027

Om zwemmers zo veel mogelijk te motiveren stelt de vereniging een aantal prijzen beschikbaar. Ze worden uitgereikt aan het einde van het seizoen.

Prijs	Hoe verdienen je die?
Trainingsbeest	Voor de zwemmer met het hoogste aantal trainingen gedurende het seizoen. Omdat de jongste zwemmers minder trainen dan de jeugd en senioren, maken we hierin onderscheid. Bij een gelijke stand beslissen de trainers onderling
Wedstrijdstrijder	Voor de zwemmer die het meeste aantal wedstrijden heeft gezwommen. Wedstrijden maken je een completere zwemmer: je leert zo hard mogelijk zwemmen met behoud van techniek. Bij een gelijke stand kijken we naar de behaalde percentages ten opzichte van het persoonlijk record
PR-beker	Voor de zwemmer met de meeste persoonlijke records over alle wedstrijden
Progressiebeker	Voor de zwemmer die in totaal de meeste seconden van zijn of haar persoonlijke records afzwemt
Clubrecordbreker	Voor de zwemmer die de meeste clubrecords laat sneuvelen. Ook het telkens aanscherpen van een clubrecord dat je al in handen hebt telt mee
Beste prestatie van het jaar	Voor de zwemmer en zwemster met de beste prestatie van het jaar. De trainer bepaalt wie deze prijs wint
Zwemmer en zwemster van het jaar	Voor wie de meeste FINA-punten bij elkaar zwemt. Hoe meer verschillende afstanden je over een jaar zwemt, hoe meer punten je kunt verdienen

8.1 Prestatiemedailles

Prestatiemedailles zijn te verdienen door zwemmers die meerdere persoonlijke records zwemmen in één seizoen:

Medaille	Voorwaarde
Goud	Minimaal 30 persoonlijke records in het seizoen
Zilver	Minimaal 20 persoonlijke records in het seizoen
Brons	Minimaal 10 persoonlijke records in het seizoen

9. Belangrijke data en contact

9.1 Belangrijke data seizoen 2026–2027

Zet deze data alvast in je agenda. De volledige en actuele wedstrijdkalender vind je altijd op zpcwoerden.nl/wedstrijdkalender-zwemmen-2/.

Activiteit	Datum
Startdag	Nog te bepalen; houd de wedstrijdagenda op de site in de gaten
Competitieronde 1 en 2	4 oktober en 7 november 2026
Groene Hart Sprint	13 december 2026
Competitieronde 3, 4 en 5	16 januari, 13 maart en 4 april 2027
Clubkampioenschappen	6 juni 2027
Zwemweekend Bückebug	11 t/m 13 juni 2027
De Badeend (seizoensafsluiter)	10 juli 2027

9.2 Contactgegevens

Wie	E-mail	Waarvoor
Zwemcommissie	zwemcommissie@zpcwoerden.nl	Algemene vragen, proefles, instroomgroep, vrijwilligers, tips
Wedstrijdsecretariaat	wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl	Aan- en afmelden voor wedstrijden, inschrijvingen
Vertrouwenspersoon (Monique)	vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl	Vragen of zorgen over sfeer en veiligheid

Je kunt de trainers ook aanspreken op dinsdag of donderdag na de training van 18:15–19:15. Tijdens de training zijn ze bezig met de zwemmers in het water; probeer ze dan via mail of telefoon te bereiken, of vraag om een afspraak.

9.3 Waar vind je meer?

- www.zpcwoerden.nl – menu Wedstrijdzwemmen, met de wedstrijdkalender
- zwemcompetitie.knzb.nl voor uitslagen en klassement van de nationale zwemcompetitie
- Swimtrack (app en website) en swimrankings.net of de app SwimRank voor uitslagen, records en ranglijsten
- livetiming.knzb.nl en de app Splashme voor realtime uitslagen
- knzb.nl voor reglementen, Code Blauw en alles over zwemmen in Nederland
- zwemkroniek.com en youtube.com/zwemsporttv voor nieuws en beelden

Bijlage A. KNZB-reglementen: start en zwemslagen



Overgenomen uit het KNZB Reglement D – Zwemmen (inclusief Parazwemmen & Masters), te vinden via knzb.nl onder 'Reglementen'. Dit is de tekst waarop kamprechters beoordelen.

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 aantikplaat. Het klemmen van de tenen over de bovenrand van de aantikplaat 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 widest 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 ($\frac{1}{4}$) 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 ($\frac{1}{4}$) van de afstand worden uitgevoerd.

9.4 Elke slag dient beëindigd te worden overeenkomstig de regels zoals deze voor de betreffende slag zijn beschreven.