

Handboek Wedstrijdzwemmen

Seizoen 2020–2021, versie 1 oktober 2020



TRB-RES Zwemsport Tilburg
www.trbres.nl

Inhoudsopgave

1	Introductie	3
2	Organisatie	4
2.1	Zwemcommissie (ZC)	4
2.2	Trainers	4
2.3	Ledenadministratie	5
2.4	Wedstrijdinschrijving	5
2.5	Officialzaken	5
2.6	Activiteitencommissie	5
2.7	Jeugdraad	6
2.8	Contributie	6
2.9	Aanbod en doorstroom	6
3	Positief sportklimaat	8
3.1	De rol als ouder	8
3.2	Vertrouwenscontactpersoon (VCP)	8
4	Trainingen	9
4.1	Trainingstijden	9
4.2	Locaties	10
4.3	Toegangspasjes	10
4.4	Feest- en vakantiedagen	10
4.5	Het juiste gedrag vóór, tijdens en na de training	11
4.6	Materiaal	12
5	Wedstrijden	13
5.1	Startvergunning	13
5.2	Clubkleding	13
5.3	Uitnodigingen en inschrijvingen	13
5.4	Leeftijdscategorieën	14
5.5	Parazwemmen	14
5.6	Diskwalificaties	15
5.7	Officials	15
5.8	Baanlengte (25m/50m)	15
5.9	Het juiste gedrag vóór, tijdens en na de wedstrijd	16
5.10	Materiaal	17
6	Soorten wedstrijden	18
6.1	Nationale Zwemcompetitie (NZC)	18
6.2	Minoren Circuit (en Finale)	19
6.3	Minoren Club Meet (en Finale)	19
6.4	Junioren-Jeugd/Senioren Circuit	19
6.5	Team Meet Senioren	20
6.6	Regio Kampioenschappen (BWK/RZK/REK)	20
6.7	Regio B-kampioenschappen	20
6.8	Nederlandse Kampioenschappen (NJJK/ONK) en Swim Cups	20
6.9	Limietwedstrijden	21
6.10	Toernooien en andere wedstrijden	21
6.11	Lange Afstand Circuit (LAC)	22
7	Masterzwemmen	23
7.1	Masterwedstrijden	23
8	Open water zwemmen	24
9	Sport en voeding	25
10	Hoe kan ik helpen?	26
11	Handige Links	26
A.	Diskwalificatiecodes	27
B.	Woordenlijst	31

1 Introductie

In dit handboek tref je algemene informatie aan over 'het wedstrijdzwemmen' binnen TRB-RES. We vertrouwen erop dat jij (zowel ouder als zwemmer) dit handboek goed doorneemt. Vragen kun je altijd stellen aan de zwemcommissie of de trainers. De contactgegevens staan in het volgende hoofdstuk 2. Wij helpen je graag op weg binnen de afdeling.

Actuele informatie over de afdeling zul je iedere week ontvangen via de email in onze **Nieuwsdruppel**. Hiervan is ook een deel terug te vinden op onze website trbres.nl. De Nieuwsdruppel bevat voor ouders en zwemmers nuttige informatie: uitslagen, uitnodigingen, verslagen, berichten vanuit de zwemcommissie, aankondigingen van activiteiten en veel meer.

Wat vind je in deze handleiding?

- Wie je wanneer moet benaderen (contactinformatie)
- Ons aanbod in de afdeling
- Informatie over trainingen
- Informatie over wedstrijden
- Welke soorten wedstrijden er gezwommen worden
- Praktische informatie
- Woordenlijst van veel gebruikte begrippen (zie bijlage B)

In de inhoudsopgave op de vorige pagina staat het volledige overzicht. Je kunt deze gebruiken om makkelijk te navigeren door het document.

Graag willen we jullie ook vragen om terug te geven aan de vereniging door een steentje bij te dragen als vrijwilliger. Zonder vrijwilligers is er geen sport mogelijk. Ben je benieuwd hoe je kan helpen bij de vereniging? Spreek dan een van de commissieleden of trainers aan op het zwembad, of neem contact op via de email. Wij begrijpen dat niet iedereen weet welke taken je precies op kunt pakken. Wij kunnen je helpen om een leuke en nuttige taak te vinden. Zo helpen we samen de vereniging vooruit!

Ondanks de zorgvuldigheid waarmee deze handleiding is gemaakt, kan het zijn dat er nog enkele veranderingen plaatsvinden gedurende het seizoen. Wij houden je hiervan op de hoogte. Als er verder nog vragen zijn kun je deze voorleggen aan één van onze commissieleden.

Vind je ergens een fout in de handleiding? Geef het dan door aan de trainers: trainers-wz@trbres.nl.

Wij wensen iedereen een sportief zwemseizoen toe vol sportplezier!

2 Organisatie

2.1 Zwemcommissie (ZC)

De zwemcommissie is het bestuur van de afdeling wedstrijdzwemmen. Zij zorgen ervoor dat de afdeling blijft draaien en dat de financiën op orde zijn. Ook zorgen zij voor de communicatie naar de leden van de afdeling. De voorzitter van de zwemcommissie is Peter Vermeer en is tevens de *manager* van de afdeling wedstrijdzwemmen. Hij vertegenwoordigt de afdeling in het bestuur van TRB-RES.

Functie	Naam	E-mailadres
Voorzitter/Manager	Peter Vermeer	Manager.WZ@trbres.nl
Secretaris	Bob Horvers	Secretaris-WZ@trbres.nl
Penningmeester	Adri Gabriëls	
Operationeel manager	Vacature	

De zwemcommissie wordt ondersteund door meerdere commissies (zie volgende paragrafen). Over het algemeen kun je met vragen terecht bij de commissies.

2.2 Trainers

Het trainerscorps bestaat uit trainers die allemaal één of meerdere uren in de week aan het bad staan om training te geven en de zwemmers te begeleiden. Deze zijn allemaal in opleiding of opgeleid en in het bezit van een door de KNZB erkend trainersdiploma. Daarnaast volgen zij jaarlijks bijscholingen om op de hoogte te blijven van de laatste zwemtechnieken. De trainers zijn het eerste aanspreekpunt voor ouders en zwemmers. Zie het onderstaande schema voor alle actieve trainers.

Je kunt contact opnemen met de trainers via trainers-wz@trbres.nl. Contact voor de masters gaat via masters@trbres.nl.

Carina Spronk

- Trainer niveau 2 (niveau 3 in opleiding)
- Taint alle groepen
- Schrijft trainingsschema's/jaarplanning
- Beheert trainersmail
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Valérie Obbens

- Trainer niveau 2 (niveau 3 in opleiding)
- Taint met name de masters/wedstrijdploeg
- Ervaren masterzwemmer

Ingrid Bakker

- Trainer niveau 2
- Aanspreekpunt masterzwemmen
- Beheert mastermail
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Anouk Bloem

- Instructeur niveau 2 (niveau 3 in opleiding)
- Taint met name de wedstrijdploeg
- Ervaren masterzwemmer

Hannah Schellekens

- Trainer niveau 2 (niveau 3 in opleiding)
- Taint swimkick/miniorenen/wedstrijdploeg
- Schrijft trainingsschema's/jaarplanning
- Beheert trainersmail
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Johan Bergman

- Trainer niveau 3 in opleiding
- Lifeguard
- Opleider lifeguards
- Taint met name swimkick/wedstrijdploeg

Robin Hermans

- Trainer niveau 2 in opleiding
- Taint swimkick
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Belinda Gabriëls

- Trainer niveau 2 in opleiding
- Taint met name de swimkick/miniorenen
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Jean-Paul Horvers

- Traint met name de wedstrijdploeg
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Guido Robertz

- Traint met name de wedstrijdploeg
- Ervaren masterzwemmer

Edith Janssen-Koolen

- Traint met name de wedstrijdploeg
- Ervaren masterzwemmer

Tim van Alphen

- Assistent-trainer bij swimkick/minioreen
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Jeroen van Erve

- Traint met name de wedstrijdploeg
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Bas Kremers

- Traint swimkick/minioreen/wedstrijdploeg
- Ervaren masterzwemmer

Freek Gabriëls

- Assistent-trainer bij swimkick/minioreen
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Jaap Gabriëls

- Assistent-trainer bij swimkick/minioreen
- Ervaren wedstrijdzwemmer

2.3 Ledenadministratie

De ledenadministratie regelt het lidmaatschap van nieuwe zwemmers, mutaties van adreswijzigingen, bankrekeningnummers, aanvragen en beheren van startvergunningen, het controleren van de presentielijst, en de pasjes voor de Drieburcht. Wijzigingen van het aantal trainingsuren per week geef je door aan de ledenadministratie.

Leden: Robin Hermans, Carina Spronk

E-mailadres: wz-ledenadministratie@trbres.nl

2.4 Wedstrijdinschrijving

De wedstrijdinschrijving zorgt ervoor dat alle zwemmers correct worden ingeschreven voor wedstrijden. Zij versturen de uitnodigingen voor alle wedstrijden. Je kunt je aanmelden voor wedstrijden door een mail te sturen met de inschrijving. Ook afmelden voor wedstrijden gaat via de wedstrijdinschrijving.

Leden: Vacature, Johan Spronk, Edith Janssen-Koolen (masters)

E-mailadres wedstrijd ploeg: wedstrijdinschrijving@trbres.nl

E-mailadres masters: masterinschrijving@trbres.nl

2.5 Officialzaken

Zij zorgen voor de indeling van officials bij wedstrijden en het opleiden van nieuwe officials. Wil je als ouder een handje helpen? Neem dan contact op!

Leden: Terence van Gestel

E-mailadres: wz-officials@trbres.nl

2.6 Activiteitencommissie

De activiteitencommissie zorgt voor extra gezelligheid in de afdeling wedstrijdzwemmen. Zij regelen de organisatie van verschillende buitengewone activiteiten binnen de vereniging. Heb jij een leuk idee voor een activiteit of wil je meehelpen? Neem dan contact op met de activiteitencommissie.

Leden: Wim van Duuren, Robin Hermans, Hannah Schellekens

E-mailadres: activiteiten-wz@trbres.nl

2.7 Jeugdraad

De leden van de jeugdraad kunnen hun mening geven over allerlei zaken, zodat het bestuur dan ook zeker weet dat ze de jeugd hebben meegenomen in hun beslissingen. De raad bestaat uit jeugd tussen de 12 en 18 jaar oud. Daarnaast organiseren ze enkele verenigingsactiviteiten per seizoen. Wil je als jeugdlid meedenken in de vereniging? Meld je dan aan!

Leden: Meerdere leden van alle afdelingen in de vereniging

E-mailadres: jeugdraad@trbres.nl

2.8 Contributie

Hieronder een overzicht van de contributie voor wedstrijdzwemmen zoals vastgesteld in de ALV van 2014. Alle bedragen zijn per seizoen (augustus tot en met juli).

Wedstrijdzwemmen	Prijs	Masterzwemmen	Prijs
1 uur per week	€ 215,00	1 uur per week	€ 170,00
2 uur per week	€ 278,00	2 uur per week	€ 233,00
3 uur per week	€ 309,00	3 uur per week	€ 296,00
4 uur per week	€ 341,00		
5 uur per week	€ 372,00	Overig	Prijs
6 uur per week	€ 393,00	Startvergunning vanaf 12 jaar	€ 35,75
7 uur per week of meer	€ 414,00	Startvergunning t/m 11 jaar	€ 1,80
Ochtendtrainingen (per keer)	Eigen kosten	Toegangspasje (eenmalig)	€ 3

2.9 Aanbod en doorstroom

In de afdeling hebben wij 4 verschillende trainingsgroepen: swimkick techniekschool, minioren, wedstrijdploeg en masters. Hieronder zullen we kort ingaan op wat de trainingsgroepen precies inhouden.

Swimkick techniekschool

De swimkick techniekschool is een overbruggingsgroep van de zwemles naar het 'echte' wedstrijdzwemmen (voor kinderen tot maximaal 11 jaar). In deze groep ligt de focus op de basistechnieken (stroomlijnen, ligging, basis slagtechniek, keerpunten, duiken) en sportplezier. Er wordt 2 uur per week getraind. Bij de wedstrijden die gezwommen worden zijn de regels minder streng en de afstanden kort. Hierdoor kunnen de zwemmers wennen aan het zwemmen van wedstrijden. Wanneer het niveau van de zwemmers goed genoeg is (beoordeeld door de trainers) stromen zij door naar de minioren. De swimkick techniekschool is goed te combineren met minipolo, de voorloper van het waterpolo.

Minioren

In deze groep zwemmen meisjes tot en met 10 jaar en jongens tot en met 11 jaar. Bij de minioren wordt de basis gelegd voor het wedstrijdzwemmen. Het technisch goed zwemmen van de slagen wordt nog belangrijker en ook wordt er meer doorgezwommen en gewerkt aan conditie. Er wordt 2 (of soms 3) uur in de week getraind. In wedstrijden worden langere afstanden gezwommen en wordt er ook strenger gecontroleerd of je alle technieken goed uitvoert. De minioren hebben hun eigen competities: het Minioren Circuit (zie 6.2) en de Minioren Club Meet (zie 6.3). Vanaf het seizoen dat meisjes 11 worden en jongens 12 worden stromen ze door naar de wedstrijdploeg.

Wedstrijdploeg

De wedstrijd ploeg is de groep die zich serieus bezig houdt met de wedstrijd sport. Hier wordt het aantal gezwommen meters veel groter en gaat vaak ook het aantal trainingsuren omhoog (van 2 tot 7+ uur per week). Het doel is om zo goed mogelijk te presteren op wedstrijden zonder sportplezier te verliezen. Deze groep werkt toe naar het kwalificeren voor, en zwemmen van regionale of zelfs nationale kampioenschappen. Hier wordt rekening mee gehouden in de *jaarplanning* zodat iedereen op zijn eigen (ambitie)niveau kan trainen. Vanaf grofweg 20 jaar kunnen de zwemmers ook meedoen met de masters, of zelfs helemaal overstappen. Zie hieronder.

Masters

Vanaf 20 jaar kun je meedoen met de masters. Deze groep zwemmers zijn 'minder serieus' ingesteld dan de wedstrijd ploeg en trainen vooral voor de gezelligheid, maar ook om aan hun techniek en conditie te werken. Het gaat hier om zwemmers van allerlei leeftijden: tot zelfs ouder dan 80 jaar. Ook de doelen verschillen van zwemmer tot zwemmer. Sommige zwemmers willen zwemtechnieken aanleren, sommigen komen om hun conditie op peil te houden, en anderen proberen te *pieken* op de Nederlandse Master Kampioenschappen. De masters trainen 1 of 2 uur in de week, maar meer is altijd mogelijk. Een erg gezellige en leuke groep voor iedereen die van zwemmen houdt.

3 Positief sportklimaat

Sport is gezond en leuk. Het doel is dan ook om dat voor iedereen zo te houden. Iedere week staan wij vele uren aan het bad. Voor plezier, en voor een sportieve uitdaging. Het zwembad brengt ons samen. Iedereen hoort erbij en iedereen mag er zijn. De trainers geven iedere training aandacht aan iedere zwemmer.

Soms gaat het mis. Je irriteert je aan een situatie of aan het gedrag van een ander. Praat erover en los het op een vriendelijke manier op. Kom je er niet uit? Dan zijn wij er voor je. Je kan altijd op je team en de trainers rekenen. Samen komen we er uit. Laat het niet te lang rondspoken in je hoofd. Het laatste wat we willen is een vijandig sportklimaat.

Laten wij met z'n allen zorgen voor een positief en veilig sportklimaat waar sportplezier voorop staat!

3.1 De rol als ouder

Als ouder/verzorger heb je een bijzondere rol in het ontwikkelingsproces van het kind en de zwemmers om hen heen. Jij kunt helpen met het realiseren van een positief sportklimaat. Hieronder staat een lijstje met vrij simpele verwachtingen, houd je hier ook aan. Zo straal je een positief sportklimaat uit naar jouw eigen kind, maar ook naar de andere zwemmers en ouders.

Wat verwachten wij van ouders?

- Zet je in als vrijwilliger en doe mee! Stimuleer jouw kind om ook mee te helpen.
- Stimuleer **sportief** gedrag, en laat dit zelf ook zien.
- Coach op een **positieve** manier, en help met het naleven van de gedragsregels.
- Laat de training en de wedstrijden over aan de trainers.
- **Als jouw kind hun best heeft gedaan is ieder resultaat goed.** Dit verdient een compliment. **Plezier en je best doen is *altijd* belangrijker dan prestatie.**
- Gedraag je fatsoenlijk en **respectvol**, tegen iedereen.
- Verstoor de training niet, stel vragen buiten de training om.
- Zorg ervoor dat je jouw kinderen niet stoort of afleidt tijdens de training.
- Ga niet filmen tijdens de training.

3.2 Vertrouwenscontactpersoon (VCP)

We vinden het belangrijk dat iedereen de sport in een veilige omgeving kan beoefenen. Een omgeving waar iedereen zich thuis voelt. Dat we met z'n allen bij de club plezier beleven aan de sport. Dat iedereen zich prettig voelt in en om de wedstrijd, training en kantine. Ongeacht je leeftijd, sekse, afkomst of geaardheid! Mocht je je niet zo voelen dan is het belangrijk dat je dit kunt bespreken met iemand: dat je je verhaal kwijt kunt en dat je advies kunt krijgen om verder te komen (als dat nodig is).

TRB-RES heeft binnen de vereniging twee vertrouwenscontactpersonen: Claar van Berckel en Marja Franken. Je kunt ze bereiken via c.v.berckel@trbres.nl. Ook is het mogelijk om de hulplijn seksuele intimidatie van het NOC*NSF te bellen op via het telefoonnummer 0900 202 5590.

Meer informatie kun je vinden op [onze website](#).

4 Trainingen

4.1 Trainingstijden

In het reguliere zwemseizoen zwemmen we volgens het onderstaande schema. Ben je verhinderd of ziek? Meld je dan uiterlijk één uur van te voren af bij de trainers (trainers-wz@trbres.nl).

Wanneer de coronamaatregelen worden aangescherpt gaan we over op een aangepaste planning. Deze wordt dan via de e-mail gecommuniceerd.

Dag	Van	Tot	Soort training	Groep	Locatie
Maandag	18:00	20:00	Zwemtraining	Wedstrijdploeg	Drieburcht
	19:30	20:00	Landtraining**	Masters	Drieburcht
	20:00	21:00	Zwemtraining	Masters/Techniekgroep	Drieburcht
	20:00	20:30	Landtraining**	Wedstrijdploeg	Drieburcht
Dinsdag	6:45	7:45	Zwemtraining*	Wedstrijdploeg/Masters	Drieburcht
	18:00	19:00	Zwemtraining	Swimkick/Minioren	Reeshof
Woensdag	18:00	20:00	Zwemtraining	Wedstrijdploeg	Drieburcht
Donderdag	18:00	19:00	Zwemtraining	Swimkick/Wedstrijdploeg	Drieburcht
	19:00	20:00	Zwemtraining	Wedstrijdploeg	Drieburcht
	20:00	21:00	Zwemtraining	Masters	Drieburcht
Vrijdag	6:45	7:45	Zwemtraining*	Wedstrijdploeg/Masters	Drieburcht
	18:00	19:00	Zwemtraining	Minioren/Wedstrijdploeg	Drieburcht
	19:00	19:30	Landtraining**	Minioren/Wedstrijdploeg	Drieburcht
Zaterdag	15:15	16:00	Zwemtraining	Swimkick	Reeshof
	16:00	16:15	Landtraining	Swimkick	Reeshof

*Bij de ochtendtrainingen is het niet altijd mogelijk een trainer te regelen. Wij kunnen hiervoor wel schema's aanleveren zodat er zelfstandig getraind kan worden. Toegang is op eigen kosten tijdens het baantjeszwemmen.

**Wij zijn nog aan het kijken hoe we de landtraining precies vorm gaan geven. De ambitie is er om ze te geven. Kun jij iets voor ons betekenen? Laat het dan weten aan de trainers. In de loop van het seizoen zullen we hier over informeren.

Zomertrainingen

In de zomervakantie hebben we als vereniging een zomerstop. Er wordt dan niet regulier getraind. De fanatiekelingen die in de zomer aan openwaterzwemmen doen en de zwemmers die in de zomermaanden hun conditie op peil wil houden, kunnen baantjes zwemmen in het 50m buitenbad de Ziedewinde in Sprang-Capelle. Elke dinsdag en donderdagavond kunnen er banen gezwommen worden van 18:00-19:30. Dit is voor zowel de recreatieve zwemmer als voor wedstrijdzwemmers van verschillende verenigingen in de omgeving. Er is niet altijd een trainer aanwezig.

Dag	Van	Tot	Soort training	Locatie
Dinsdag	18:00	19:30	Zwemtraining	Zidewinde
Donderdag	18:00	19:30	Zwemtraining	Zidewinde

4.2 Locaties

Sportcomplex Drieburcht
Wagnerplein 1
5011 LP Tilburg
Tel: (013) 571 67 00

Zidewinde
Julianalaan 3a
5161 BA Sprang-Capelle
Tel: (0416) 272 277

Zwembad Reeshof
Heerenveldendreef 8
5043 EX Tilburg
Tel: (013) 532 58 58

De Warande
Wilhelminakanaal Zuid 66
4903 RA Oosterhout
Tel: (0162) 489 700

Recreatiebad Stappegoor/Robbenbad
Stappegoorweg 1
5022 DA Tilburg
Tel: (013) 532 59 00

4.3 Toegangspasjes

Voor Sportcomplex Drieburcht heb je een toegangspasje nodig om binnen te komen. Je kunt deze aanvragen bij de ledenadministratie (zie [2.3](#)). Deze moet je inleveren wanneer je geen lid meer bent van de vereniging. Ben je je pasje kwijt? Neem dan ook contact op met de ledenadministratie.

4.4 Feest- en vakantiedagen

Normaal gesproken trainen wij gewoon door tijdens de vakanties. Hierop zijn een aantal uitzonderingen. Houd hiervoor de nieuwsdruppel in de gaten. Op de onderstaande data trainen wij **niet** in verband met vakantie en/of feestdagen:

Reden	Wanneer
Zomervakantie	11 juli 2020 t/m 23 augustus 2020
	18 december 2020
Kerstmis	24 december 2020 t/m 1 januari 2021
Carnaval	15 en 16 februari 2021
Pasen	5 april 2021
Koningsdag	26 en 27 april 2021
Meivakantie	3, 4 en 5 mei 2021
Hemelvaart	12 en 13 mei 2021
Pinksteren	24 mei 2021
Zomervakantie	vanaf 17 juli 2021

4.5 Het juiste gedrag vóór, tijdens en na de training

Dit is het gedrag wat wij verwachten voor, tijdens, en ná de training. Grijze regels zijn vervangen door coronamaatregelen.

1. **Meld je maximaal een uur voor de training af via trainers-wz@trbres.nl wanneer je niet kunt trainen.**
2. *Wees minimaal een kwartier voor de training aanwezig, zodat je op tijd kunt omkleden.*
3. *Wees tien minuten voor aanvang aanwezig op het bad, zodat je het bad kunt helpen opbouwen en in kunt zwaaien.*
4. *Doe je kleding in de zwemtas en zet deze langs het zwembad. Laat niets achter in de kleedkamers! Daar is tijdens de trainingen geen toezicht. De vereniging is dan ook niet verantwoordelijk voor diefstal of vernielingen.*
5. **Wanneer je last hebt van een blessure, ziek bent, of onverhoopt eerder weg moet; meldt je dit vóór aanvang van de training bij je trainer. Dit kan misverstanden voorkomen.**
6. **Leg je spullen voor de training vast op de kant van het startblok. Dit voorkomt dat je tijdens de training spullen moet pakken.**
7. **Doe goed mee met de training, en luister naar de trainer. Als de trainer praat ben je stil.**
8. **Je blijft in het water en komt er pas uit wanneer de trainer het zegt.**
9. **Na de training help je mee om de vlaggetjes en lijnen op de ruimen.**
10. **Na de training douchen en je voeten goed drogen (dit i.v.m. zwemmerseczeem).**
11. **Tijdens het omkleden ben je rustig en laat je de kleedhokjes netjes achter.**
12. **Bij ontoelaatbaar gedrag is de trainer bevoegd om je het zwembad tijdens de training te ontfemen.**

Coronamaatregelen

Vanwege het coronavirus gelden er vanaf het begin van het seizoen de volgende maatregelen. Deze kunnen gedurende het seizoen nog veranderen. Dit wordt gecommuniceerd via de nieuwsdruppel.

1. Als je ziek bent, koorts hebt, of verkoudheidsklachten hebt blijf je thuis!
2. Iedereen houdt 1,5m afstand van iedereen die 12+ is *buiten het zwemwater*.
3. In het water mag je binnen de 1,5m komen, ongeacht leeftijd.
4. Was je handen bij binnenkomst.
5. Ga thuis al naar het toilet.
6. Wees uiterlijk 5 minuten van tevoren aanwezig op het bad.
7. Doe thuis al je badkleding aan onder je kleren.
8. Je mag douchen, maar zonder doucheproducten. Blijf op 1,5m afstand van elkaar.
9. Je houdt je strikt aan de baan- en badindeling. Dit i.v.m. contactonderzoek. Wisselen van trainingsmoment gaat in overleg met de trainers.
10. Ouders/begeleiders hebben geen toegang tot het zwembad. De kantines zullen geopend zijn, hier is een consumptie verplicht. Blijf niet in het gebouw hangen.

4.6 Materiaal

Dit zit er in je zwemtas voor een training. Zorg ervoor dat je alles altijd netjes bij je hebt:

Trainingsroep	Inhoud zwemtas
Iedereen (incl. Swimkick)	- Zwembroek of badpak - Slippers - Zwembril - Handdoek(en) - Badmuts (optioneel) - Fles/bidon met water of ranja - Iets te eten voor na de training
Minoren en ouder	- Pull-buoy - Zoomers - Plankje
Wedstrijdploeg	- Paddels - T-shirt zonder mouwen (en plastic tas) - Snorkel (optioneel) - Weerstandsbroekje (optioneel, voor oudere zwemmers)

We trainen regelmatig met een T-shirt (zonder mouwen). Er wordt dus verwacht dat die in je tas zit. Alleen zwemmers die een blessure hebben of zeer blessuregevoelig zijn (bekend bij de trainers) hoeven bij de opdracht geen T-shirt aan. Mocht je geen T-shirt bij je hebben, dan zwem je de helft van de opdracht in vlinderslag.

Zwembril



Badmuts



Pull-buoy



Zoomers



Plankje



Paddels



Snorkel



Weerstandsbroekje



5 Wedstrijden

5.1 Startvergunning

Alle wedstrijd- en masterzwemmers die deelnemen aan zwemwedstrijden moeten in bezit zijn van een startvergunning. Dit is een (digitale) registratie bij de KNZB (Nederlandse zwembond). Aan deze startvergunning zijn kosten verbonden (zie [2.7](#)). Voor kinderen tot 12 jaar (op 31 december) zijn deze kosten minimaal. Een startvergunning wordt aangevraagd door de ledenadministratie (zie [2.3](#)).

5.2 Clubkleding

Tijdens wedstrijden vertegenwoordig je TRB-RES. Om eenheid uit te stralen verwachten wij dat je het clubshirt draagt tijdens de wedstrijd en prijsuitreiking. Alléén het shirt is verplicht, de rest is optioneel (korte broek en trainingspak).

Je kunt de clubkleding zelf (onbedrukt) aanschaffen. Het sportshirt komt uit de Masita Forza Sky line, kleur Sky/Marine. Het bedrukken van het logo (en eventueel naam) is nog niet mogelijk. Zodra wij hier meer over weten wordt dit gecommuniceerd naar de leden.

Zie ook de links op de website: trbres.nl/clubkleding.

5.3 Uitnodigingen en inschrijvingen

Wanneer je bent ingeschreven voor een wedstrijd ontvang je uiterlijk één week van te voren een mail met daarin waar je moet zwemmen, de afstanden die je moet zwemmen, waar je je in geval van nood kunt afmelden, en overige informatie (let op: voor de zwemcompetitie kun je alleen met **hele goede redenen** afmelden, zie [6.1](#)). Bij uitnodiging wordt er vanuit gegaan dat je aanwezig bent. Wanneer je zonder afmelden niet aan de start verschijnt krijgen we een boete opgelegd door de KNZB, deze wordt doorberekend aan jou als zwemmer.

Let op! Heb je een uitnodiging? Dan wordt je verwacht op de wedstrijd! Niet afmelden leidt tot een boete. Houd dus je mailbox en de wedstrijdkalender in de gaten.

Voor de meeste reguliere wedstrijden krijg je automatisch een uitnodiging en hoeft je niet in te schrijven. Er zijn alleen ook wedstrijden waar je jezelf wél voor in moet schrijven: zonder inschrijving geen deelname. Om in te schrijven stuur je een mail naar wedstrijdinschrijving@trbres.nl voor de wedstrijd ploeg of masterinschrijving@trbres.nl voor masterwedstrijden. Hoe je in moet schrijven voor bepaalde wedstrijden staat per wedstrijd vermeld in hoofdstuk 6. Op de [wedstrijdkalender](#) van onze website staat per wedstrijd hoe de inschrijving verloopt in de kolom "Voor wie?".

- **Deelname verplicht:** Je wordt automatisch ingeschreven. Je ontvangt een uitnodigingsemail.
- **Op inschrijving:** Je moet zelf de inschrijving versturen.
- **Op uitnodiging:** Je wordt door de trainers benaderd voor de inschrijving.
- **Limieten:** Je wordt door de trainers benaderd voor inschrijving als je voldoet aan limieten.
- **Top/ranglijsten:** Je wordt door de trainers benaderd als je je geplaatst hebt.

5.4 Leeftijdscategorieën

Alle zwemmers zwemmen het hele seizoen van 1 september tot en met 31 augustus in dezelfde leeftijdsgroep. De peildatum is 31 december, dat betekent dat het geboortjaar de leeftijdsgroep bepaalt. Voor de jongere leeftijden (minioren) gelden beperkingen voor wat ze tijdens wedstrijden mogen zwemmen. Deze staan op de [website van de KNZB](#) onder “Leeftijdsbeperkingen”.

Van 1 september 2020 tot en met 31 augustus 2021 gelden de volgende categorieën:

Meisjes	Categorie	Jongens	Opmerkingen
2014 + 2015	Minioren 1	2014 + 2015	2015 vanaf de 6 ^e verjaardag
2013	Minioren 2	2013	
2012	Minioren 3	2012	
2011	Minioren 4	2011	
2010	Minioren 5	2010	
nvt	Minioren 6	2009	Alleen bij de jongens
2009	Junioren 1	2008	
2008	Junioren 2	2007	
2007	Junioren 3	2006	
2006	Junioren 4	2005	
2005	Jeugd 1	2004	
2004	Jeugd 2	2003	
2003	Senioren Open	2002	En ouder
	Masters*		Vanaf het jaar dat je 20 wordt

*Masters zijn opgedeeld in groepen van 5 jaar, vanaf het jaar dat je 20 wordt. Dus 20+ voor de leeftijd 20–24, 25+ voor de leeftijd 25–29, enzovoorts. Masters kunnen ook uitkomen in de categorie Senioren Open. Internationaal beginnen masterwedstrijden met de categorie 25+. De KNZB heeft echter besloten om in Nederland de 20+ categorie toe te voegen om het masterzwemmen te promoten.

5.5 Parazwemmen

Een beperking moet de ambities van een zwemmer niet in de weg komen te staan. Om een eerlijk en spannend speelveld te creëren bestaan er zogenaamde *classificaties*. Dit is een code die zwemmers indeelt op basis van hun functionele mogelijkheden. Deze zul je vaak ook terugvinden in programmaboekjes bij de desbetreffende zwemmers en lopen van S1 tot en met S15. Hoe lager de code, hoe meer hinder de zwemmer ervaart aan hun beperking. In wedstrijden zullen de verschillende categorieën vaak samengevoegd worden op basis van zogenaamde “*IPC punten*”. Hiermee kunnen prestaties uit verschillende classificaties worden vergeleken.

Parazwemcompetitie

Gedurende het seizoen worden er klassementen bijgehouden voor het parazwemmen in IPC punten. Op het einde van het seizoen worden medailles verdeeld over de snelste 3 zwemmers uit het klassement. Er zijn 4 verschillende klassementen:

- Heren Senioren
- Dames Senioren
- Jongens Junioren/Jeugd
- Meisjes Junioren/Jeugd

Er kunnen punten verdiend worden op een vastgesteld aantal programma's gedurende 4 periodes. De beste 2 resultaten per periode tellen voor je eindscore en je moet minstens in 3 van de 4 periodes gezwommen hebben. De afstanden kunnen in iedere officiële wedstrijd gezwommen worden en worden automatisch verwerkt. De tussenstanden staan op de [website van de KNZB](#).

Per.	Van	Tot en met	Afstanden
#1	1 september	25 oktober	50m rugslag, 100m vrije slag, 200m wisselslag
#2	26 oktober	20 december	50m schoolslag, 100m rugslag, 200m vrije slag
#3	21 december	14 februari	50m vlinderslag, 100m schoolslag, 400m vrije slag
#4	15 februari	18 april	50m vrije slag, 100m vlinderslag, 200m wisselslag

5.6 Diskwalificaties

Wanneer zwemmers zich niet houden aan de regels (bijv. te vroeg starten) of technisch verkeerd zwemmen (bijv. niet met 2 handen aantikken bij de schoolslag) kunnen ze gediskwalificeerd worden. Bij een diskwalificatie wordt de gezwommen tijd ongeldig verklaard en komt de zwemmer buiten het klassement te staan. Tijdens de trainingen wordt de zwemmers geleerd waar ze op moeten letten om de wedstrijden goed te zwemmen.

Word je gediskwalificeerd? Maak je dan geen zorgen, er komt altijd een nieuwe kans om het beter te doen. Door fouten te maken leer je om beter te worden. Iedere zwemmer die wedstrijden zwemt is wel eens gediskwalificeerd, van jong tot oud.

Een lijst van de huidige diskwalificaties en hun codes is te vinden in bijlage A.

5.7 Officials

Officials zijn de vrijwilligers in witte pakken die er voor zorgen ervoor dat wedstrijden soepel verlopen. Zo controleren zij of de zwemmers technisch correct zwemmen, starten ze de series weg, registreren ze de tijden, en verwerken ze de resultaten. Bij iedere wedstrijd waar wij ons voor inschrijven moeten we officials aanleveren in verhouding tot het aantal ingeschreven zwemmers. Zonder officials zijn er geen wedstrijden! Dit is een leuke manier om tijdens de wedstrijd te helpen terwijl je jouw kind kunt zien zwemmen. Neem contact op met wz-officials@trbres.nl als je geïnteresseerd bent (zie [2.5](#) officialzaken) en de club wilt helpen.

5.8 Baanlengte (25m/50m)

Er zijn in Nederland twee gebruikelijke baanlengtes: 25m ofwel kortebaan, en 50m ofwel langebaan. De meeste zwembaden (inclusief de Drieburcht) hebben een lengte van 25m. Tijden gezwommen op langebaan zullen vaak ietsje langzamer zijn dan op kortebaan door het zogenaamde 'keerpuntvoordeel'.

De eerste helft van het seizoen (tot grofweg februari) is het kortebaanseizoen: de meeste wedstrijden en kampioenschappen vinden plaats in 25m baden. De tweede helft van het seizoen (vanaf februari) is het langebaanseizoen: hier vinden de meeste wedstrijden en kampioenschappen plaats in een 50m bad. Let op dat *limieten* voor 50m bad wedstrijden alleen op een 50m bad gezwommen kunnen worden. Limieten voor een 25m bad mogen zowel in 25m als 50m bad gezwommen worden. Minioren zwemmen (bijna) altijd in een 25m bad.

5.9 Het juiste gedrag vóór, tijdens en na de wedstrijd

1. Wanneer je zonder afmelding niet komt opdagen krijg je een boete van de KNZB.
2. Ben altijd een half uur vóór het inzwemmen aanwezig.
3. Vraag aan een leidinggevend persoon aan (bij eigen wedstrijden) hoe je kunt helpen met het opbouwen van het bad.
4. Tenzij een trainer het anders aangeeft, ga je **minimaal 10 minuten inzwemmen** zodat jouw lichaam goed warm is voor je aan de wedstrijd begint.
5. Het kan handig zijn om bij het inzwemmen een paar korte sprintjes te trekken van ongeveer een halve baan om je gevoel voor tempo en slagfrequentie op peil te brengen.
6. **Na het inzwemmen en zwemmen van je afstand ga je niet spelen of zwemmen in een van de kleine badjes rond het zwembad.** Dit levert overlast op, maar hiermee verspil je ook energie voor je volgende afstand. Soms is het toegestaan om in een dergelijk badje uit te zwemmen. Er mag dan alleen serieus uitgezwommen worden.
7. **Zwemmers zijn er zelf verantwoordelijk voor dat ze op tijd bij de voorstart verschijnen.** Bij elke wedstrijd zullen er ploegleiders aanwezig zijn die dit ook mee in de gaten houden. Maar de zwemmer blijft zelf verantwoordelijk.
8. **Zeg tegen de ploegleider dat je naar de voorstart gaat.** Dit voorkomt dat mensen naar je gaan zoeken.
9. **Ga altijd langs een trainer** voor de laatste tips en doelstellingen voordat je naar de voorstart gaat.
10. Trainers zullen tijdens de wedstrijden kijken naar de technieken en de gezwommen tijden van de zwemmers. **Voor vragen over het programma moet je dus bij de ploegleiders zijn.**
11. Trainers staan bij wedstrijden niet alleen aan het bad om jullie tijden te klokken. Zij kijken bij iedere afstand naar iedere zwemmer om te kijken wat er technisch, tactisch en qua raceopbouw goed, maar ook minder goed gaat. Zij kunnen je waardevolle tips, voor en na de wedstrijd, geven hoe je de wedstrijd het beste kunt zwemmen. **Ga dus vóór en na de race altijd even naar de trainer voor de laatste tips.** Alleen zo kom je te weten wat je goed doet en waar je nog aan kunt werken.
12. **Loop nadat je gezwommen hebt niet naar je ouders, maar eerst naar de trainer** om te praten over de race en de vooraf gestelde doelstellingen. Daarna kun je naar je ouders in overleg met de ploegleider.
13. Tijdens een wedstrijd **blijf je**, tenzij je toestemming hebt van een ploegleider om ergens anders naar toe te gaan, **bij je eigen ploeg zitten.**
14. **Moedig elkaar aan!** Dit bevordert de teamsfeer en zorgt vaak ook voor betere prestaties.
15. Wanneer je aan een wedstrijd deelneemt waar je prijzen kunt verdienen, is het de bedoeling **dat je zelf de prijs ophaalt.**
16. **Iedereen blijft bij de ploeg op het bad tot het einde van de wedstrijd.** Ook zwemmers die in de laatste programma's zwemmen willen aangemoedigd worden.
17. **Alleen zwemmers die vóór de wedstrijd aangeven dat ze eerder weg moeten, mogen van een trainer eerder weg.** Het moet hierbij wel om een belangrijke reden gaan.
18. **Als je al eerder gaat omkleden, kom dan terug in het TRB-RES tenue.**
19. **Alle zwemmers helpen na een thuiswedstrijd met het afbreken van het bad.**
20. **Draag altijd slippers!** Dit voorkomt dat je voetschimmel krijgt en moeilijker uitglijdt.
21. **Draag als je niet zwemt altijd een clubshirt en een broek.** Dit is niet alleen zodat je er netjes uitziet, maar ook zodat je je opgewarmde spieren warm kunt houden.
22. **Trainers bepalen welke zwemmers welke afstanden zwemmen.** Trainers zullen zwemmers nooit inschrijven op afstanden die de zwemmer niet uit zou kunnen voeren. Vaak zien we dat, met name ouders, twijfels hebben wanneer hun kind wordt ingeschreven voor een bepaalde afstand. Wanneer je deze zorgen hebt, kom dan even naar de trainers zodat we uit kunnen leggen waarom een bepaalde keuze is gemaakt. Bij de competitiewedstrijden kan het betekenen dat je wordt ingeschreven op een afstand die je misschien zelf niet zo heel goed kunt, maar waarschijnlijk ben je op deze afstand voor de ploeg wel heel erg belangrijk en daar draait het bij een competitiewedstrijd toch om.

23. **Trainers bepalen welke zwemmers deelnemen aan een estafetteploeg.** Te allen tijden zal bij iedere wedstrijd de snelste estafetteploeg worden opgesteld. *Na het samenstellen van de ploeg worden er geen wijzigingen meer aangebracht zonder toestemming van de trainers.* Een estafette wordt vaak gezwommen bij een belangrijke (competitie)wedstrijd en dan moet iedereen blijven denken in het ploegbelang. Het ploegbelang stelt dan ook dat de snelste ploeg al zwemmen en dus kan het zijn dat de trainers de estafette aanpassen wanneer zij denken dat een andere opstelling sneller kan zijn. Een uitzondering hierop kan een funtoernooi zijn, waar de trainerse ervoor kiezen zoveel mogelijk mensen te laten deelnemen.

5.10 Materiaal

De volgende spullen zitten in je tas bij een wedstrijd:

- Meerdere zwembroeken/pakken
- Meerdere [zwembrillen](#)
- Meerdere [badmutsen](#)
- Meerdere handdoeken
- Je clubkleding
- Slippers of trimschoenen
- Minimaal 500ml drinken per 1,5 uur
- Voldoende gezonde voeding (géén snoep en chips)

Tijdens wedstrijden wordt vaak gezwommen in strakke en (erg) dure wedstrijdskleding. Voor jongere zwemmers (minioren en begin junioren) raden wij aan niet te veel geld te besteden aan dure wedstrijdpakken maar te zwemmen in goedkopere modellen of in trainingskleding. Op deze leeftijd is de tijdwinst minimaal, en kan er vooral heel veel winst geboekt worden door goed op technieken te letten. Daarnaast scheelt het ook een hoop geld. Zolang de badkleding goed genoeg aansluit is het goed.

6 Soorten wedstrijden

Hieronder een overzicht van de wedstrijden die tijdens het seizoen gezwommen worden. Per wedstrijd staat vermeld wat het doel is, voor wie de wedstrijd bedoeld is, hoe de inschrijving/plaatsing verloopt, en wie de inschrijfgelden betaald. Het complete overzicht van de gezwommen wedstrijden is te vinden op de [wedstrijdkalender](#) op onze website. Deze linkt ook naar de programma's, bepalingen, limieten en dergelijke.

6.1 Nationale Zwemcompetitie (NZC)

Deelname: Verplicht, op uitnodiging van de vereniging

Voor wie: Junioren, Jeugd en Senioren (Masters indien nodig voor punten)

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

Dit is de belangrijkste soort wedstrijd voor de vereniging. Verspreid over 5 verschillende wedstrijden (of ronden) gaan wij *als ploeg* de strijd aan met andere zwemverenigingen in Nederland. Per wedstrijd is er een vast programma dat gezwommen moet worden. Voor ieder programmanummer in de wedstrijden worden de twee snelste tijden bij elkaar opgeteld (1 seconde is gelijk aan 1 punt). Alle tijden bij elkaar opgeteld in een wedstrijd vormen de totaalscore voor de vereniging. Dus hoe sneller we zwemmen, hoe minder punten. Je zwemt deze wedstrijd dus niet voor jezelf, maar voor de ploeg en de vereniging! De wedstrijden zwemmen we dit seizoen samen met ZPV Nuenen en ZVVS.

De zwemcompetitie kent verschillende klassen van ongeveer 18 teams. Het team met de *minste punten* wordt kampioen. De beste teams promoveren naar een hogere klasse, de laagst geplaatste teams degraderen naar een lagere klasse. De kampioen van de Eredivisie is ook kampioen van Nederland. We kennen de volgende klassen (op volgorde):

- Eredivisie (landelijk)
- Eerste Divisie (landelijk), hierin komt TRB-RES uit in seizoen 2020–2021 na promotie
- A-klasse (regionaal)
- B-klasse (regionaal)
- C-klasse (regionaal)

Het is dus belangrijk dat we voldoende zwemmers uit alle leeftijdscategorieën hebben die snel kunnen zwemmen. Het kan dus mogelijk zijn dat zwemmers soms niet in hun eigen leeftijd uitkomen, maar met oudere zwemmers moeten zwemmen om *als team* sneller te kunnen zwemmen. Wanneer dit niet gebeurt, of wanneer opgestelde zwemmers zich afmelden zal de vereniging zogenaamde *vervangende tijden* krijgen: dit zijn relatief slechte tijden waardoor de vereniging kostbare punten kan verliezen! Zet daarom de volgende dagen alvast in je agenda:

- Ronde 1: Zondag 4 oktober 2020
- Ronde 2: Zondag 8 november 2020
- Ronde 3: Zondag 17 januari 2021
- Ronde 4: Zondag 7 maart 2021
- Ronde 5: Zondag 18 april 2021

Voor meer informatie, zie de [bepalingen](#).

Let op! Competitiewedstrijden zijn verplicht voor iedereen die opgesteld wordt.

Let op! Afzeggen kan in principe niet! Afmelden kan alleen met hele goede redenen.

Let op! Afzeggen heeft grote gevolgen voor het verenigingsresultaat! Dit kan het verschil betekenen tussen promotie, behoud of degradatie. Hiermee doe je andermans prestatie teniet.

6.2 Minioren Circuit (en Finale)

Deelname: Verplicht, op uitnodiging van de vereniging

Voor wie: Swimkick en Minioren

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

Per seizoen worden er 4 wedstrijden georganiseerd voor de jongste zwemmers (minioren leeftijd, zie [9](#)). De zwemmers zijn verplicht mee te doen aan deze wedstrijden, we zitten immers op wedstrijdzwemmen. Voor swimkick zwemmers is deze eis minder streng: afzien kan in overleg met de trainers (zie [2.2](#)). De wedstrijdnummers die gezwommen worden zijn vastgesteld door de KNZB, de trainers bepalen de uiteindelijke afstanden en estafettes die gezwommen worden. Per leeftijdscategorie zijn er medailles te winnen.

Regio Minioren Finales

Deelname: Op uitnodiging van de vereniging

Plaatsing: Top 12 of 16 van de regio + 2 reserve zwemmers

Voor wie: Minioren

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

De snelste 12 of 16 (aantal hangt af van de organisatie), plus 2 reserve minioren zwemmers in de regio per zwemafstand plaatsen zich automatisch voor de Minioren Finales. Dit zijn de 'Regiokampioenschappen voor minioren'. Hiermee wordt gedurende 2 dagen de strijd aangegaan met de beste minioren zwemmers van de regio en wordt er gestreden om individuele prijzen.

6.3 Minioren Club Meet (en Finale)

Deelname: Verplicht, op uitnodiging van de vereniging

Voor wie: Minioren 2–6

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

Dit zijn de teamwedstrijden voor de minioren. Hier wordt niet individueel gestreden, maar als team. Deze wedstrijden lijken in zekere zin op de Nationale Zwemcompetitie (zie [6.1](#)), maar dan voor de jongere zwemmers. De 2 snelste teams uit de regio plaatsen zich voor de Nationale Arena Club Meet.

6.4 Junioren-Jeugd/Senioren Circuit

Deelname: Verplicht voor Junioren-Jeugd. Optioneel voor Senioren. Inschrijven via lijst op het bad.

Voor wie: Junioren, Jeugd en Senioren

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

Deze wedstrijden bieden een gevarieerd programma voor jeugdzwemmers om tijden te verbeteren en/of limieten te halen voor regionale en Nederlandse kampioenschappen. Voor de junioren en jeugd zwemmers wordt ook een landelijk klassement, een regionaal klassement, en een verenigingsklassement bijgehouden. Voor de beste zwemmers in deze klassementen zijn prijzen beschikbaar. Om mee te doen in het klassement moet ten minste één 400m en twee 200m afstanden zijn gezwommen. De resultaten worden automatisch bepaald door de best gezwommen afstanden.

Senioren mogen ook meedoen met deze wedstrijden, maar mogen maar 3 afstanden zwemmen (in plaats van 4). Zij doen ook niet mee voor de prijzen.

Je kunt je enkele weken van te voren inschrijven op de inschrijflijsten aan het zwembad. Weet je niet wat je wil zwemmen? Vraag het dan aan de trainer. Die kan je helpen met kiezen. De trainers bepalen de afstanden voor alle junioren en jeugd zwemmers die zich niet op tijd hebben ingeschreven.

6.5 Team Meet Senioren

Deelname: Inschrijven als team

Voor wie: Senioren en Masters

Inschrijfgeld: Betaald door de teams zelf

De Team Meet is een nieuw wedstrijdconcept gebaseerd op de nieuwe *International Swimming League* (ISL). Het is vooral gericht op senioren zwemmers met ambitie, maar vooral met het idee om met gelijkgestemden de strijd aan te binden in teamverband. Een team van maximaal 8 heren en 8 dames van één of meerdere verenigingen strijden samen tegen andere teams. Iedere team krijgt de gehele wedstrijd een eigen baan aangewezen waarin gezwommen wordt. Nieuw is dat er gerekend wordt met een puntentelling. Hiermee is de tijd minder belangrijk, maar gaat het vooral om het verslaan van je tegenstander. Er zijn 3 voorrondes in de regio. De beste teams van Nederland plaatsen zich uiteindelijk voor de nationale finale.

6.6 Regio Kampioenschappen (BWK/RZK/REK)

Deelname: Limieten halen, op uitnodiging van de vereniging. Estafettes zijn verplicht bij opstelling.

Voor wie: Junioren, Jeugd en Senioren

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

Voor de meeste (jeugd)zwemmers is dit hét spektakel om naar uit te kijken. Eind herfst vinden de Brabantse Winter Kampioenschappen (BWK, kortebaun) plaats en aan het eind van het seizoen worden de Regio Zomer Kampioenschappen (RZK, langebaun) georganiseerd. In deze wedstrijden wordt er gestreden om het Brabantse- of Regiokampioenschap. De beste zwemmers van de regio komen hier samen. In maart zijn ook de Regionale Estafette Kampioenschappen (REK), dit is hetzelfde idee maar dan met enkel estafettes.

Om mee te doen moeten je *limieten* halen. Deze worden gepubliceerd op de [website van de KNZB Regio Zuid](#). Dit zijn harde limieten. Eén honderdste te langzaam is helaas niet genoeg. Enkele weken voor de regiokampioenschappen wordt contact opgenomen door de trainees om te laten weten voor welke afstanden je geplaatst bent. Tevens kun je met hun in overleg gaan over welke afstanden je gaat zwemmen. Bij inschrijving wordt een maximale inzet vereist bij de wedstrijd. De trainers zorgen voor gepaste trainingsschema's zodat de zwemmers zich goed kunnen voorbereiden.

6.7 Regio B-kampioenschappen

Deelname: Omgekeerde limieten halen, op uitnodiging van de vereniging.

Voor wie: Junioren, Jeugd en Senioren

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

Voor de zwemmers die de regiokampioenschappen (deels) niet weten te halen zijn er de regio B-kampioenschappen. Je mag hier alleen inschrijven voor afstanden waar je *geen limiet* hebt voor de reguliere regiokampioenschappen.

6.8 Nederlandse Kampioenschappen (NJJK/ONK) en Swim Cups

Deelname: Limieten halen, op uitnodiging van de vereniging. Estafettes zijn verplicht bij opstelling.

Voor wie: Junioren en Jeugd (NJJK), Jeugd en Senioren (ONK, Swim Cups)

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

Voor de echte doorzwemmers zijn er de Nederlandse Kampioenschappen. Hier wordt gestreden om het Nederlands kampioenschap. Voor de junioren en jeugd zijn er de Nederlandse Junioren Jeugd Kampioenschappen (NJJK) en voor de senioren is er het Open Nederlands Kampioenschap (ONK).

Deze worden twee keer per jaar georganiseerd, in de winter op kortebaan en in de zomer op langebaan. Dit jaar is er een uitzondering: vanwege het uitstellen van de Olympische Spelen worden de ONK in de winter op langebaan gehouden.

Juniores 1 en 2 plaatsen zich voor het NJJK gebaseerd op een nationale ranglijst. Juniores 3–4 en jeugd hebben afzonderlijke *limieten* per afstand.

Voor het ONK plaats je ook door middel van limieten. Voor zwemmers die de limiet niet halen is er een bonusmarge (0.5 seconde per 50m) waarmee je toch mag inschrijven. Series kunnen dan mogelijk bijgevuld worden met enkele bonusinschrijvingen.

Swim Cups lijken erg veel op Nederlandse Kampioenschappen, maar dan heet het geen NK en heeft de wedstrijd een internationaal karakter. Hiervoor gelden ook limieten.

6.9 Limietwedstrijden

Deelname: Op inschrijving

Voor wie: Iedereen

Inschrijfgeld: Zelf inschrijfgeld betalen, gratis voor limietwedstrijden van TRB-RES

Deze wedstrijden zijn vooral bedoeld om limieten te zwemmen voor grote toernooien. Ook kun je ze gebruiken om te oefenen en wedstrijdritme vast te houden, of om een nieuwe afstand te proberen. In de wedstrijdkalender staat naar welke limietwedstrijden we gaan. Inschrijven kan met een mail naar de wedstrijdinschrijving (zie [2.4](#)). Je kunt altijd met de trainers overleggen welke afstanden slim zijn om te zwemmen.

Maximaal 2 limietwedstrijden **die we zelf organiseren** zijn gratis om aan mee te doen. Je krijgt de uitnodiging via de nieuwsdruppel. In ruil daarvoor verwachten we wel dat ouders meehelpen bij het mogelijk maken van de wedstrijden.

Ieder jaar selecteren we een aantal **externe limietwedstrijden** waar we als club heen gaan. Voor deze wedstrijden regelen wij de officials en de trainers. Wij kondigen deze wedstrijden aan in de nieuwsdruppel en op de website. Het startgeld betaal je zelf. Vooraf overleg je het programma met je trainer. Wil je deelnemen aan een andere limietwedstrijd? Dat is geen probleem. We schrijven je in na toestemming van de trainer. We verwachten dan wel dat je dan ook een official en eventueel een trainer hebt geregeld.

6.10 Toernooien en andere wedstrijden

We zullen als vereniging ook meedoen aan andere kleinere wedstrijden of toernooien die niet in de standaardkalender voorkomen. Bijvoorbeeld sprintwedstrijden (Dommeltrofee, Sprintwedstrijd Echt) of meerdaagse toernooien (Swimmeet Maastricht). Hiervoor zul je een aparte uitnodiging krijgen via de nieuwsdruppel. Heb jij een leuke wedstrijd of toernooi gevonden? Laat het dan weten aan de trainers (zie [2.2](#)) of de activiteitencommissie (zie [2.6](#)).

Swimmeet Maastricht

Dit is een driedaags toernooi (28 tot en met 30 december) waar een selectie van de wedstrijdploeg aan deelneemt. We verblijven dan met een ploeg van 25 zwemmers in een boerderij vlak bij Maastricht. In de ochtend worden er series gezwommen, in de avond finales en estafettes. Het is een toernooi vol gekkigheid en gezelligheid.

Rond oktober zal in de inschrijving aangekondigd worden. Wanneer er te veel zwemmers mee willen zullen de trainers onderling bepalen wie er wel en niet meegaat. Er wordt dan gekeken naar leeftijdspreiding, prestaties, maar ook naar inzet en motivatie tijdens trainingen en wedstrijden.

6.11 Lange Afstand Circuit (LAC)

Het LAC is niet een normale wedstrijd, maar een klassement dat bijgehouden wordt over het gehele seizoen. Gedurende het seizoen moet je enkele lange afstanden zwemmen. Dit kan in iedere wedstrijd, maar er zijn ook speciale LAC-wedstrijden waar alleen maar lange afstanden gezwommen worden. De tijden worden omgezet in punten, en de zwemmers met de meeste punten in het landelijke klassement krijgen een prijs. Wanneer je alle afstanden hebt gezwommen krijg je een herinneringsmedaille, ongeacht het resultaat. Daarnaast is er ook een verenigingsklassement.

Hieronder het programma van dit seizoen. Het seizoen is opgedeeld in 3 periodes. In elke periode moeten de aangegeven afstanden gezwommen worden. Periode 3 (open water) is niet verplicht, maar kan wel bonuspunten opleveren. Deze datums van de periodes zijn als volgt:

- **Periode 1:** 19 september 2020 tot en met 15 januari 2021
- **Periode 2:** 16 januari 2021 tot en met 13 juni 2021
- **Periode 3:** 14 juni 2021 tot en met het einde van het open water seizoen 2021

De volgende afstanden moeten worden gezwommen per leeftijd in de aangegeven periode:

Categorie	Periode 1	Periode 2	Periode 1 of 2	Open water (3)
Minoren 3–4	200m vrije slag*	400m vrije slag 200m wisselslag		250m
Minoren 5–6**	400m vrije slag* 200m wisselslag*	800m vrije slag 200m wisselslag*		500m
Junioren 1–2	800m vrije slag 200m wisselslag*	1500m vrije slag 400m wisselslag*		1000m
Junioren 3–4	800m vrije slag 200m wisselslag*	2000m vrije slag 400m wisselslag*	1500m vrije slag	1500m
Jeugd 1–2	800m vrije slag 200m wisselslag*	2000m vrije slag 400m wisselslag*	1500m vrije slag	2000m
Senioren	800m vrije slag 200m wisselslag*	2000m vrije slag 400m wisselslag	1500m vrije slag	3000m

*Deze onderdelen worden in het Minoren of Junioren-Jeugd circuit gezwommen (zie [6.2](#), [6.4](#)) in de juiste periodes.

7 Masterzwemmen

Een zwemmaster is een zwemmer van 20 jaar en ouder die werkt aan techniek- en conditieverbetering door zwemplezier. De masters zwemmen op maandag en/of donderdag van 20:00 tot 21:00 in de Drieburcht.

Voor wie?

- Je wilt je conditie verbeteren door wekelijks één of meerdere keren te zwemmen.
- Ook kun je meedoen als je alle zwemslagen redelijk beheerst maar iets meer aan je techniek wilt gaan doen.
- Wanneer je nog niet zo goed kunt zwemmen en graag de slagen goed wilt leren (bijvoorbeeld de borstcrawl). Hiervoor hebben we op maandag een speciale techniekgroep.
- Er zijn ook masters die meer willen en af en toe hun voortuitgang willen testen. Zij kunnen meedoen aan de sfeervolle masters wedstrijden. Je vraagt een startvergunning aan en betaalt apart het startgeld. Zie meer in de volgende paragraaf ([7.1](#)).

Al met al ben je dus van harte welkom als je bijvoorbeeld vroeger aan (wedstrijd)zwemmen of waterpolo hebt gedaan en je weer lekker een baatje wilt gaan trekken. Maar ook als je nooit op een zwemvereniging hebt gezeten en gewoon lekker wilt zwemmen.

7.1 Masterwedstrijden

De fanatieke masters kunnen ook wedstrijden zwemmen. Hiervoor moet je een startvergunning voor aanvragen. Het inschrijfgeld voor wedstrijden zit, met uitzondering van de zwemcompetitie, niet inbegrepen bij de contributie. Je zult deze dus zelf moeten betalen. Doorgaans doen wij mee aan de volgende wedstrijden:

Zuidelijke Cirkel

Dit zijn 6 relatief kleine wedstrijden georganiseerd door Brabant, Zeeland en Limburg. Je kiest zelf welke afstanden je wilt zwemmen. Er worden ook verschillende klassementen bijgehouden over de wedstrijden.

Open Nederlandse Masters Kampioenschappen (ONMK)

Twee keer per jaar worden er ONMK's georganiseerd. In de winter op kortebaan, in de zomer op langebaan. Dit is een vierdaags toernooi, vaak ook met een georganiseerde overnachting. Hier komen masters uit heel Nederland samen om de sport te vieren.

Nationale Zwemcompetitie (NZC)

Normaal gesproken doen masters niet mee aan de nationale zwemcompetitie (zie [6.1](#)). Maar wanneer het zo uitkomt dat een master nodig is voor het klassement, wordt er dringend verzocht mee te doen uit clubbelang. Wanneer je als master gewoon mee wilt doen met de competitie kan dat in overleg met de trainer. Dan wordt je gewoon opgesteld. Inschrijfgelden voor de nationale zwemcompetitie worden betaald door de club. Wanneer je eenmalig mee wilt doen, laat dat dan op tijd weten bij de trainers.

Overige wedstrijden

Er zullen ook andere wedstrijden komen waar we als vereniging heen gaan. Deze worden gemaïld en staan vermeld op de [website](#). Daarnaast kun je gewoon meedoen aan de wedstrijden voor senioren (inschrijfgeld is dan verschuldigd). Wil je andere wedstrijden zwemmen? Dan kun je daar in overleg ook voor inschrijven. Je moet dan zelf regelen voor officials als dat nodig is.

8 Open water zwemmen

Van medio juni tot ongeveer medio september worden op verschillende locaties in Nederland open water wedstrijden georganiseerd. Allemaal officiële wedstrijden onder de vlag van de KNZB. Een doorsnee programma op een wedstrijd bevat vrije slag en schoolslag nummers. De afstanden zijn afhankelijk van de leeftijdscategorie waar je in (mag) zwemmen. Voor de allerjongste minioren is dus een afstand van 250m het maximum, terwijl de oudste minioren al afstanden van 500m en 1000m zwemmen. Jeugd en senioren komen al snel uit op afstanden van 1000m, 2000m of zelfs 10000m.

Heb je interesse in het zwemmen van open water wedstrijden of wil je kennis maken met de tak van sport, neem dan contact op met de trainers via trainers-wz@trbres.nl.

9 Sport en voeding

Natuurlijk is gezond eten voor iedereen belangrijk, maar als je aan sport doet is het extra van belang. Je lichaam verbruikt steeds energie, zelfs als je slaapt. Hoe harder je werkt en zeker hoe harder je sport, hoe meer energie je verbruikt en dus hoe meer voedsel je nodig hebt. Bij een zwemmer denk je snel aan een gespierd lichaam. Ons lichaamsgewicht bestaat voor 45–45% uit spieren. Als je traint, vooral op bepaalde spieren, worden deze spieren groter. Spiercellen bestaan vooral uit eiwit, in je voedsel moeten dus eiwitten zitten.

Eiwitten

Deze heb je in bekende producten als melk, yoghurt, kwark, kaas en eieren. Maar ook in plantaardige producten zoals: volkorenbrood, aardappelen, peulvruchten, maar in mindere mate. Met deze eiwitten kunnen jouw spieren en de rest van je lichaam herstellen.

Koolhydraten

Dit is de energie voor je lichaam. De belangrijkste is zetmeel, dit komt voor in brood, bescuit, aardappelen, rijst, pasta, enzovoort. Als je flinke prestaties moet leveren, mag je best van te voren wat meer koolhydraten eten.

Vitamines

Vitamines zijn voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft voor de groei en ontwikkeling en leveren verder geen energie. Deze heb je als je gezond en afwisselend genoeg eet, niet extra nodig. Ze zijn voldoende aanwezig in je voedsel. Als je vaak en intensief (aan de opdracht houden, dus precies doen wat er gezegd wordt) sport heb je per dag ongeveer nodig:

- Veel volkorenbrood of roggebrood.
- 0,75–1 liter halfvolle melk en/of melkproducten.
- Iedere dag kaas, 75–100 gram vlees of het dubbele aan vis (dus 150–200 gram).
- Ongeveer 100 gram fruit en 200 gram groenten.
- Weinig vet. Ook vet heb je nodig, maar wel veel minder dan de meeste mensen lief is.

Drinken

Drinken vóór, tijdens, en na de training is erg belangrijk. Als je intensief sport, zweet je veel en verliest je lichaam veel vocht. Dorst is een teken dat je al vochtgebrek hebt. Drink dus bij een zware training en tijdens wedstrijden regelmatig, maar niet in hele sloten tegelijk. Probeer dorst te voorkomen, te maar te veel drinken is een overbelasting van je maag. Neem dus altijd een bidon mee met ranja, of water met een snufje zout.

Handige tips

- Vermijd koolzuurhoudende dranken (ga je van boeren en geeft je een opgeblazen gevoel).
- Eet 2–3 uur voor de wedstrijd geen zware vette kost vanwege langdurige vertering.
- Eet tijdens de wedstrijd eventueel een klein beetje fruit of ander licht verteerbaar voedsel, bijvoorbeeld een banaan.
- Eet vlak na de wedstrijd of training minimaal iets kleins. Na een inspanning heeft je lichaam namelijk veel energie nodig om te herstellen.

10 Hoe kan ik helpen?

Een vereniging kan alleen opbloeien door het hebben van vele vrijwilligers die alles mee aan de praat houden. Van grote taken zoals voorzitter tot kleine taakjes als ouders opvangen bij de ingang, iedereen wordt van harte aangemoedigd te helpen! Hieronder een lijst met *voorbeeld*taken die je als ouder, zwemmer of betrokkene op je zou kunnen nemen. Het hoeft niet veel te zijn. Alle beetjes helpen! **Wil je helpen? Spreek een trainer aan of een andere commissielid!** (zie hoofdstuk 2)

- Presentielijsten maken en verwerken
- Opbouwen van het bad bij wedstrijden
- Schrijven voor de website/nieuwsbrief
- Nieuwe ouders begeleiden
- Ploegleider worden bij wedstrijden
- Official worden bij wedstrijden
- Helpen met training geven
- Wedstrijdinschrijving voor wedstrijden
- Activiteiten organiseren
- Kaartjes lopen/catering bij wedstrijden
- Bestuurstaken (voor de fanatiekelingen)
- Sponsoring vinden

11 Handige Links

Hieronder een lijst met links naar websites die handig kunnen zijn.

Website	Wat kan ik er vinden?
TRB-RES Website	Laatste nieuws en informatie over de vereniging. Hier staan ook de trainingstijden, wedstrijdkalender, contactinformatie en dergelijke.
KNZB	Website van de bond. Hier staat het laatste nieuws uit de zwemwereld en alle informatie over de sport, inclusief landelijke wedstrijden.
KNZB Regio Zuid	Website van de regio. Hier vind je informatie over de regionaal georganiseerde wedstrijden (kampioenschappen + limieten, circuits).
Swimrankings	Ranglijsten en wedstrijduitslagen van voornamelijk Europese landen.
Webkalender KNZB	Hier worden alle officiële Nederlandse wedstrijden (en uitslagen) geregistreerd.
Competitiestanden	De huidige tussenstand van de Nationale Zwemcompetitie (zie 6.1).
Wedstrijdkalender TRB-RES	Een overzicht van alle wedstrijden, uitslagen, bepalingen en overige informatie.
Zwemwater.nl	Een overzicht van veilige open water badplaatsen.
Dopingwaaier	Alles over wel- of niet toegestane stoffen/medicatie.
SplashMe	App om live wedstrijduitslagen te volgen.

A. Diskwalificatiecodes

KNZB Diskwalificatiecodelijst – Per 1 september 2019 ([bron](#))

Bepalingen over zwemslagen gaan voor op de algemene bepalingen d.w.z. zaken die volgens de omschrijvingen bij de slagen 'geoorloofd zijn' kunnen niet leiden tot diskwalificatie op basis van verwijzing naar de algemene "A" codes. Bij twijfel -> "voordeel zwemmer". Bij onduidelijkheid gaat het reglement voor op deze diskwalificatie-codelijst.

Algemeen

- AA Gestart voor het startsignaal (en wel gezwommen).
- AB Gestart voor het startsignaal en de start is afgefloten (uitsluiten voor dat progr.nr.).
- AD Gestart nadat het vertrek heeft plaatsgehad.
- AE De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd.
- AF De aangegeven afstand niet uitgezwommen.
- AH Gezwommen in een andere baan dan waarin is gestart.
- AI Gelopen over en/of afgezet van de bodem.
- AJ Te water gegaan tijdens het zwemmen van een nummer, waarop men niet is ingeschreven.
- AK Na het beëindigen van de race niet onmiddellijk het water verlaten.
- AL Tijdens het water verlaten een deelnemer gehinderd die de race nog niet heeft beëindigd.
- AM Gebruik maken van hulpmiddelen (het meelopen met de deelnemer - in het zwembad – wordt gelijkgesteld met gebruik van hulpmiddelen) of tape gebruikt op het lichaam.
- AN Leeftijdsbepalingen overschreden.
- AO Niet gerechtigd gestart.
- AP Schuldig gemaakt aan ongepast gedrag. Bij ernstige vorm (wangedrag) uitsluiten van (verdere) deelneming aan en/of aanwezigheid bij de wedstrijd.
- AQ Draagt zwemkleding niet conform het bepaalde in het reglement.

Schoolslag

- SA Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte van de 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.
- SB Een deel van het hoofd heeft gedurende de gehele race niet tijdens iedere volledige of onvolledige cyclus het wateroppervlak daadwerkelijk doorbroken.
- SC De bewegingen van de armen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.
- SD De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig en/of in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.
- SE De handen niet te zamen van de borst naar voren gebracht.
- SF Tijdens de race de ellebogen niet onder het wateroppervlak gehouden.
- SG Na de 1e armslag na start en/of keerpunt de handen voorbij de heuplijn gebracht.
- SH Bij de achterwaartse beweging van de beenslag de voeten niet naar buiten bewogen.
- SI Stond tijdens de race.

SJ	Na start en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.
SK	Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met 2 handen aangetikt.
SL	Het keer- en/of eindpunt met 1 hand aangetikt.
SM	Bij het keer- en/of eindpunt niet aangetikt met de handen (wel afgezet).
SN	Keer- of eindpunt in het geheel niet aangeraakt.
SO	Tijdens de race op de rug gedraaid.
SP	1 of meerdere vlinderbeenslagen gemaakt na de 1e schoolslagbeenslag.
SQ	Bij de laatste slag voor keer- of eindpunt een beenslag gemaakt, die niet vooraf is gegaan door een armslag.
SR	Meer dan 1 vlinderbeenslag na start en/of keerpunt gemaakt.
SS	Met handen over elkaar keer- of eindpunt aangetikt.
ST	Bij het loslaten van de wand na het keerpunt de borstligging niet aangenomen.
SU	Niet gezwommen in de cyclus van eerst armslag dan beenslag of een onvolledige cyclus (behalve bij delaatste slag voor keer- of eindpunt).

Rugslag

RA	Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
RB	Stond tijdens de race.
RC	Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten.
RD	Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.
RE	Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.
RF	Bij het loslaten van de wand na het keerpunt de rugligging niet aangenomen.
RH	Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.
RI	Tijdens de start de tenen over de overloopgoot of over de bovenkant van de aantikplaat geklemd.
RJ	Lichaam geheel onder water gedurende de race of bij het eindpunt (geldt niet voor keerpunt en 1e 15 m na start en keerpunt)
RK	Keer- of eindpunt niet in eigen baan aangeraakt.
RL	Niet met tenminste 1 teen van elke voet in contact met de wand of met de aantikplaat indien er bij de start een rugslagvoetsteun is gebruikt.

Vlinderslag

VA	Na de start en/of keerpunt meer dan 1 armdoortrekbeweging onder water gemaakt.
VB	Beide armen niet gelijktijdig naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht.
VC	Armen niet over het water naar voren gebracht.
VD	Schoolslagbenen gezwommen of andere stuwende beweging in horizontale vlak.
VE	De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.
VF	Stond tijdens de race.

VG	Bij de laatste armslag voor keer- en/of eindpunt de armen niet over het water naar voren gebracht.
VH	Niet met 2 handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.
VI	Met 1 hand keer- en/of eindpunt aangetikt.
VJ	Niet aangetikt met de handen bij het keer- en/of eindpunt (wel afgezet).
VK	Keerpunt of eindpunt in het geheel niet aangeraakt.
VL	Tijdens de race op de rug gedraaid.
VM	Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 meter met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
VN	Lichaam geheel onder water gedurende de race (geldt niet voor keerpunt en 1e 15 m na start en keerpunt).
VO	De armen niet gedurende de gehele race over het water naar voren gebracht (meerdere beenslagen achter elkaar zonder armslag).
VP	Met handen over elkaar keerpunt of eindpunt aangetikt.
VQ	Bij het loslaten van de wand na het keerpunt de borstligging niet aangenomen.

Vrije slag

VRA	Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.
VRB	Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
VRC	Lichaam geheel onder water gedurende de race (geldt niet voor keerpunt en 1e 15m na start en keerpunt).

Estafettes

EA	Te vroeg overgenomen.
EB	De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde (rug-, school-, vlinder- en vrije slag).
EC	De estafette niet gezwommen met de opgegeven zwemmers.
ED	De estafette niet gezwommen conform de opgegeven startvolgorde.
EE	Bij de estafette wisselslag de vrije slag gezwommen als school-, vlinder-, of rugslag.
EF	Een ander ploeglid van de zwemmer die de afstand moet zwemmen, te water gegaan voordat alle ploegen de wedstrijd hebben beëindigd.

Wisselslag

WA	De vrije slag gezwommen als school-, vlinder- of rugslag.
WB	De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde.

Openwaterzwemmen

- OA Niet gedurende de race, van (voor-) start tot en met finish, de cap op het hoofd gedragen.
- OB Na waarschuwing(en) toch voor de startlijn blijven liggen.
- OC Bij het ingehaald worden de inhalende deelnemer gehinderd.
- OD Onvoldoende afstand gehouden tot de andere deelnemer(s).
- OE Buiten het aangegeven parcours gezwommen.
- OF Gebruik gemaakt van "gangmaking" door begeleidingsboot.
- OG Lichamelijk contact gemaakt met de begeleidingsboot.
- OH Aanwijzingen van de kamprechter(s) te water of op de kant niet opgevolgd.
- OI Trekken aan, duwen tegen of anderszins manipuleren van boeien en/of obstakels langs de baan gedurende de race bij keerpunt en/of start en finish.
- OJ Boei(en) verkeerd en/of niet gerond.
- OK Niet (tijdig) aanwezig bij briefing of inchecken.

B. Woordenlijst

Woord	Uitleg
25-meterbad	Zwembad met 25m lengte (zie 5.8)
50-meterbad	Zwembad met 50m lengte (zie 5.8)
activiteitencommissie	Commissie die buitengewone activiteiten regelt (zie 2.6)
afdelingsmanager	Voorzitter van de afdeling wedstrijdzwemmen. Neemt plaats in het bestuur namens de afdeling (zie 2.1).
badmuts	Elastisch hoofdkapje voor op je hoofd tijdens het zwemmen. Verlaagt de weerstand en beschermt het haar enigszins (zie plaatje).
bonusinschrijving	Inschrijving als je een limiet niet gehaald hebt, maar er wel dicht genoeg bij zit. Garandeert geen deelname.
borst	Borstcrawl
BWK	Brabantse Winter Kampioenschappen (zie 6.6)
circuit training	Training met verschillende oefeningen die afgewisseld worden.
circuitwedstrijd	Minioren Circuit (zie 6.2), Junioren-Jeugd Circuit (zie 6.4), Lange Afstand Circuit (zie 6.11).
competitie	Nationale Zwemcompetitie (zie 6.1), wedstrijd waar je je niet voor af kunt melden.
DIS	Diskwalificatie
diskwalificatie	Een handeling die volgt na het niet naleven van de zwemregels. Hiermee val je buiten het klassement (zie 5.6).
doelstelling	Een resultaat waar een persoon naar streeft. Zie ook procesdoel en prestatiedoel.
doodgaan	Zo hard zwemmen (<i>diep gaan</i>) dat je daarna bijna niks meer kunt, en op adem moet komen.
Drieburcht	Sportcomplex Drieburcht, zwembad in Tilburg Noord. Ons thuisbad (zie 4.1).
estafette	Een zwemafstand waar (meestal) 4 zwemmers van elkaar overnemen.
FINA	Wereld zwembond. <i>Fédération Internationale de Natation</i> .
FINA-punten	Het aantal punten dat een tijd waard is ten opzichte van het desbetreffende wereldrecord. Het wereld record is 1000 punten.
finale	Een wedstrijd waar gestreden wordt om de eindklassificatie (vaak ook medailles).
inschrijflijs	Lijst op het zwembad waarop je kunt inschrijven voor de desbetreffende wedstrijd.
inzwaaien	Je spieren opwarmen door te zwaaien.
inzwemmen	Je spieren opwarmen door te zwemmen.
IPC punten	Speciale punten voor gezommen afstanden bij het parazwemmen (zie 5.5).
jaarplanning	Een trainingsplan voor het zwemseizoen. Hierin staat hoe we naar alle wedstrijden toe werken.

jeugd	Leeftijdscategorie, zie 0 .
juniores	Leeftijdscategorie, zie 0 .
jurysecretariaat	Verwerkt de resultaten tijdens een wedstrijd (zie 5.7).
kaartjesloper	Vrijwilliger die, na iedere serie in een wedstrijd, kaartjes ophaalt waar de gezwommen tijden op geschreven staan.
kamprechter	Controleert tijdens wedstrijden of de zwemmers de verschillende zwemslagen volgens de regels uitvoeren (zie 5.7).
keerpunt	Een snelle manier om bij de kant van zwemrichting te veranderen.
klokker	Official die tijdens wedstrijden de gezwommen tijden waarneemt (zie 5.7).
KNZB	Nederlandse zwembond. <i>Koninklijke Nederlandse Zwembond</i> .
kortebaan	Zwembad met 25 meter lengte (zie 5.8).
landtraining	Training op het land in plaats van in het water.
langebaan	Zwembad met 50 meter lengte (zie 5.8).
LCM	<i>Long Course Metres</i> . Zwembad met 50 meter lengte (zie 5.8).
ledenadministratie	Zie 2.3 .
leeftijdscategorie	Zie 0 .
LEN	Europese zwembond. <i>Ligue Européenne de Natation</i> .
limiet	Een bepaalde tijd die gezwommen moet worden voor een wedstrijd om deel te mogen nemen aan die wedstrijd.
livetiming	Wanneer resultaten in een wedstrijd officiële zijn worden ze 'live' bekend gemaakt op de livetiming.
manager	Afdelingsmanager, zie 2.1 .
masters	Iemand die aan masterzwemmen doet (zie 7).
masterzwemmen	Zwemmen voor mensen van 20 jaar en ouder, zie 7 .
minioren	Leeftijdscategorie, zie 0 .
minipolo	De voorloper van het waterpolo.
nieuwsdruppel	De nieuwsbrief van de afdeling wedstrijdzwemmen (zie 1).
NJJK	Nederlandse Junioren Jeugd Kampioenschappen (zie 6.8).
official	Een jurylid bij een wedstrijd (zie 5.7).
omgekeerde limiet	Een bepaalde tijd die <i>niet gehaald</i> mag worden om deel te mogen nemen aan die wedstrijd. Tegenovergestelde van een limiet.
onderwaterfase	Het onderwater zwemmen na het afzetten van de muur, maar vóór het bovenkomen.
ONK	Open Nederlandse Kampioenschappen (zie 6.8).
open water zwemmen	Zwemmen in buitenwater (zie 8).
parazwemmen	Zwemmen voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking (zie 5.5).
peddels	Een soort plankjes voor aan je handen die de weerstand van je handen op het water vergroten. Hierdoor kun je meer kracht Zetten (plaatje).

pieken	Topvorm bereiken op een bepaalde wedstrijd.
plank(je)	Een schuimen plankje dat blijft drijven. Wordt vaak gebruikt wanneer je alleen benen mag zwemmen (plaatje).
ploegleider	Manager van de ploeg tijdens wedstrijden. Zorgt ervoor dat iedereen op tijd bij de start is.
PR	<i>Persoonlijk record</i> , een nieuwe snelste tijd op een afstand op een bepaalde baanlengte.
prestatiedoel	Doelstellingen voor een bepaalde prestatie. Zie ook procesdoel.
procesdoel	Doelstellingen voor <i>hoe</i> je een bepaald prestatiedoel gaat halen.
programmaboekje	Boekje waar de gezwommen afstanden staan, en de serie-indeling staat voor een wedstrijd.
pull-buoy	Drijver van schuim tussen je benen. Hierdoor blijven je benen drijven (plaatje).
Reeshof	Zwembad Reeshof, zwembad in de Reeshof (zie 4.1).
Regio Zuid	Regiocommissie van de KNZB voor Zeeland, Noord-Brabant en Limburg.
REK	Regionale Estafette Kampioenschappen (zie 6.6).
reserve zwemmer	Reserve zwemmers zijn niet direct geplaatst voor een wedstrijd, maar vallen in wanneer er afmeldingen plaatsvinden.
Robbenbad	Het achterste 4-banen bad in Recreatiebad Stappegoor, zwembad in Tilburg Zuid (zie 4.1).
rug	Rugslag
RZK	Regionale Zomer Kampioenschappen (zie 6.6).
scheidsrechter	Official die tijdens wedstrijden de leiding heeft (zie 5.7).
school	Schoolslag
schredestart	Start vanaf het startblok met één been voor, en één been achter.
SCM	<i>Short Course Metres</i> . Zwembad met 25 meter lengte (zie 5.8).
SCY	<i>Short Course Yards</i> . Zwembad met 25 yard lengte. Dit zie je praktisch alleen in de Verenigde Staten.
seizoen	Het zwemseizoen loopt van 1 september tot en met 31 augustus.
senioren	Leeftijdscategorie, zie 0 .
serie	Meerdere zwemmers die samen wegstarten. Een programma kent meestal meerdere series.
series	De voorrondes van een wedstrijd. Bij kleinere wedstrijden gelden de series vaak ook als finale.
sessie	Een deel van een wedstrijd. Er kunnen meerdere sessies op één dag plaatsvinden.
snorkel	Een buis waarmee je met je gezicht in het water kunt ademen (plaatje).
SplashMe	App waar live resultaten van wedstrijden worden bijgehouden.
Stappegoor	Recreatiebad Stappegoor, zwembad in Tilburg Zuid (zie 4.1).
startvergunning	Digitale registratie bij de KNZB die je nodig hebt om officiële wedstrijden te mogen zwemmen (zie 5.1).

stroomlijn	Een optimale ligging in het water, waar zo min mogelijk weerstand ervaren wordt.
swimkick	Beginnende minioren. Bij de swimkick worden de wedstrijdregels minder streng nageleefd (zie 2.9).
S-zwemmer	Parazwemmer (zie parazwemmen, 5.5).
taper	De rust- en voorbereidingsperiode voor een belangrijke wedstrijd. Duurt een paar dagen tot 2 weken.
techniek	De manier waarop er gezwommen wordt.
toegangspas	Pasje dat je nodig hebt om de Drieburcht binnen te komen (zie 4.1). Aan te vragen bij de ledenadministratie (zie 2.3).
trainingsschema	Een van te voren bedacht trainingsprogramma dat gezwommen wordt tijdens de training.
uitnodiging	Een email met daarin de uitnodiging voor een wedstrijd (zie 5.3).
uitzwemmen	Cooling-down door te zwemmen.
VCP	Vertrouwenscontactpersoon
vertrouwenscontact-persoon	Persoon waar je vertrouwelijke zaken aan kwijt kunt (zie 3.2).
vervangende tijd	Tijd die wordt gerekend in een klassement wanneer: iemand gediskwalificeerd wordt, je langzamer zwemt dan de vervangende tijd, of wanneer niemand zwemt. Afgekort tot VVT.
verzuring	Het branderige gevoel in je spieren wanneer er bij het sporten meer afvalstoffen gemaakt worden dan weggewerkt kunnen worden.
vlaggetjes	Er hangen vlaggetjes 5 meter voor het keerpunt zodat je bij de rugslag weet dat je de muur nadert.
vlinder	Vlinderslag
voorstart	Plek waar zwemmers verzameld worden voordat ze moeten zwemmen.
wedstrijdinschrijving	Regelt alle in- en uitschrijvingen voor wedstrijden (zie 2.4).
wedstrijdploeg	De groep die zich serieus richt op het zwemmen van wedstrijden, vanaf junioren leeftijd (zie 2.9).
weerstandsbroekje	Klein gazig broekje voor over de gewone zwemkleding. Veroorzaakt extra weerstand waardoor er harder gezwommen moet worden (plaatje).
wissel	Wisselslag
wisselslag	Een zwemafstand waar er een kwart vlinderslag, rugslag, schoolslag en borstcrawl gezwommen wordt. In deze volgorde.
zoomers	Kleine vinnen voor aan je voeten om meer stuwung te genereren (plaatje).
zwembril	Waterafsluitend brilletje dat gedragen wordt tijdens het zwemmen. Hier bescherm je de ogen mee en kun je beter onderwater zien (plaatje).
zwemcommissie	Het bestuur van de afdeling wedstrijdzwemmen (zie 2.1).