



Programma  
&  
Bepalingen



# 20<sup>ste</sup> Nederlandse Masters Kampioenschappen





# 20<sup>ste</sup> ONMK korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen Programma & bepalingen



## Algemeen

De ONMK korte baan wordt gehouden van donderdag 16 t/m zondag 19 februari 2023 in [Sportstad Heerenveen](#). Adres: Abe Lenstra Boulevard 23Q, 8448 JA Heerenveen, tel.nr. +31(0)513614800. Overdekt zwembad, baanlengte 25 meter, 8 banen, elektronische tijdregistratie. De organisatie is in handen van de KNZB Taakgroep Masters Zwemmen in samenwerking met [HZ&PC Heerenveen](#).

<b>ALGEMEEN</b> .....	<b>1</b>
<b>1. PROGRAMMA &amp; AANVANGSTIJDEN</b> .....	<b>2</b>
.....	2
<b>2. BEPALINGEN ONMK KORTE BAAN 2023</b> .....	<b>3</b>
2.1 LEEFTIJDGROEPEN .....	3
2.2 INDIVIDUEEL .....	3
2.3 ESTAFETTES .....	3
<b>3. INSCHRIJVINGEN</b> .....	<b>4</b>
3.1 ALGEMEEN .....	4
3.2 WIJZE VAN INSCHRIJVEN .....	4
3.3 ONGERECHTIGE, ONVOLLEDIGE OF TE LATE INSCHRIJVING .....	4
<b>4. SERIES, INDELING, STARTLIJSTEN, AFMELDEN EN UIT DE WEDSTRIJD NEMEN</b> .....	<b>5</b>
<b>5. LIMITERING, AFGELASTING OF ANDERE AANPASSING VAN HET ONMK</b> .....	<b>5</b>
<b>6. STARTPROCEDURE</b> .....	<b>5</b>
<b>7. UITSLAGEN, CEREMONIE, PRIJSUITREIKING EN PRIJZEN</b> .....	<b>6</b>
<b>8. INSCHRIJFGELDEN, TARIEVEN EN VERREKENING</b> .....	<b>6</b>
8.1 INSCHRIJFGELDEN .....	6
8.2 OVERIGE TARIEVEN .....	6
8.3 VERREKENING .....	7
<b>9. OVERIG</b> .....	<b>7</b>
9.1 OFFICIALS .....	7
9.2 PRESTATIE BEVORDERENDE MIDDELEN .....	7
9.3 FOTOGRAFIE EN FILM/VIDEO .....	7
<b>10. INLICHTINGEN, BEREIKBAARHEID EN INFORMATIE ONMK</b> .....	<b>8</b>
10.1 INLICHTINGEN .....	8
10.2 BEREIKBAARHEID TIJDENS DE ONMK .....	8
10.3 INFORMATIE OVER DE ONMK .....	8
<b>11. SLOTBEPALINGEN</b> .....	<b>8</b>





# 20<sup>ste</sup> ONMK korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen Programma & bepalingen



## 1. Programma & aanvangstijden

Dag 1 donderdagmiddag sessie 1		
2	1500m vrije slag	Heren
Pauze 15min		
3	1500m vrije slag	Dames

Dag 2 vrijdagochtend sessie 2		
4	400m vrije slag	Heren
5	400m vrije slag	Dames
Pauze 15min		
6	100m rugslag	Heren
7	100m rugslag	Dames

Dag 2 vrijdagmiddag sessie 3		
8	50m vlinderslag	Heren
9	50m vlinderslag	Dames
10	200m schoolslag	Heren
11	200m schoolslag	Dames
12	50m vrije slag	Heren
13	50m vrije slag	Dames
Pauze 15min		
14	200m wisselslag	Heren
15	200m wisselslag	Dames
Pauze 5min		
16	4x200m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 3 zaterdagochtend sessie 4		
17	800m vrije slag	Dames
18	400m wisselslag	Heren
Pauze 5min		
19	4x100m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 3 zaterdagmiddag sessie 5		
21	50m rugslag	Dames
22	50m rugslag	Heren
23	200m vlinderslag	Dames
24	200m vlinderslag	Heren
25	100m wisselslag	Dames
26	100m wisselslag	Heren
27	200m vrije slag	Dames
28	200m vrije slag	Heren
29	100m schoolslag	Dames
30	100m schoolslag	Heren
Pauze 5min		
31	4x50m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagochtend sessie 6		
32	800m vrije slag	Heren
Pauze 15min		
33	400m wisselslag	Dames
Pauze 5min		
34	4x100m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagmiddag sessie 7		
36	100m vrije slag	Heren
37	100m vrije slag	Dames
38	200m rugslag	Heren
39	200m rugslag	Dames
Pauze 15min		
40	50m schoolslag	Heren
41	50m schoolslag	Dames
42	100m vlinderslag	Heren
43	100m vlinderslag	Dames
Pauze 5min		
44	4x50m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Overzicht sessies			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag 16 februari 2023			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 17 februari 2023			
2	08:00	09:00	12:00
3	12:00	13:00	18:00
Zaterdag 18 februari 2023			
4	08:00	09:00	12:00
5	12:00	12:30	18:00
Mastersbuffet		18:00	20:00
Zondag 19 februari 2023			
6	08:00	09:00	12:00
7	12:00	13:00	17:30

### Let Op!

Pauzes van 15min midden in een sessie zijn afhankelijk van gekozen official samenstelling en worden bepaald na sluiting inschrijving.



## 20<sup>ste</sup> ONMK korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen Programma & bepalingen



### 2. Bepalingen ONMK korte baan 2023

#### 2.1 Leeftijdsgroepen

##### Individueel

- 20+ 1999-2003	- 50+ 1969-1973	- 80+ 1939-1943
- 25+ 1994-1998	- 55+ 1964-1968	- 85+ 1934-1938
- 30+ 1989-1993	- 60+ 1959-1963	- 90+ 1929-1933
- 35+ 1984-1988	- 65+ 1954-1958	- enz.
- 40+ 1979-1983	- 70+ 1949-1953	
- 45+ 1974-1978	- 75+ 1944-1948	

##### Estafettes

- 80+, 100+, 120+, 160+, 200+, 240+, 280+, 320+, 360+ enz.

#### 2.2 Individueel

- Per persoon mag men zich opgeven voor maximaal 2 persoonlijke starts per sessie.
- Inschrijftijden dienen controleerbaar te zijn **vanaf 1 mei 2019**.
- Inschrijftijden zijn controleerbaar indien deze exact:
  - Vermeld staan op [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)
  - Als niet voldaan kan worden aan bovenstaande dient u de officiële uitslag van de betreffende wedstrijd met de inschrijving mee te sturen.
  - De snelste tijd is uit de limietperiode. Tijden mogen gezwommen zijn in een 25m of 50m bad. Het is aan de deelnemer welke baanlengte gekozen wordt. Geadviseerd wordt de baanlengte te kiezen welke de meeste punten oplevert, zie de bepaling over het limiteren.
- Tijden gezwommen tijdens een onderlinge wedstrijd, een training of bij ongerechtigd uitkomen, worden niet geaccepteerd.
- Tussentijden van individuele nummers of startzwemmers in de estafette mogen gebruikt worden als inschrijftijd. Zij zullen worden geaccepteerd indien deze in het proces-verbaal als zodanig zijn gewaarmerkt.

#### 2.3 Estafettes

- Per vereniging kunnen meerdere estafetteploegen worden ingeschreven op een nummer.
- In verband met de juiste werking van SplashMe, dienen de estafettes per programmanummer onafhankelijk van het geslacht een uniek volgnummer te hebben. Hetzelfde volgnummer mag niet voorkomen bij de heren, dames of gemengde estafettes. Bijvoorbeeld als de damesestafette de nummers 1 t/m 3 hebben, dan dienen de heren estafette te beginnen met volgnummer 4.
- De deelnemers in een estafette behoeven geen officiële tijd in de limietperiode op de betreffende afstand te hebben gezwommen. Wel dient er met een realistische totaal tijd van de estafette te worden ingeschreven.
- **Let op!** Bij alle estafettes bepaalt het totaal van de leeftijden per 31 december van het jaar waarin de wedstrijd plaatsvindt in welke leeftijdsklasse uitgekomen wordt. Estafettes met één of meer 20-plussers kunnen geen WMR of EMR vestigen en komen ook niet in aanmerking voor plaatsing in LEN- of FINA ranglijsten.
- Per programmanummer kan een deelnemer/-ster slechts eenmaal in een estafette team uitkomen.
- Vervangingen in de estafetteploeg zijn alleen toegestaan indien de estafette van hetzelfde geslacht (dames, heren of gemengd) en de leeftijdsgroep hetzelfde blijft.



## 20<sup>ste</sup> ONMK korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen Programma & bepalingen



### 3. Inschrijvingen

#### 3.1 Algemeen

- De inschrijving **start op maandag 2 januari 2023** en sluit op **vrijdag 27 januari 2023 om 23.59 uur (CET)**.
- **LET OP:** Voor de buitenlandse verenigingen sluit de inschrijving op **vrijdag 20 januari 2023, 23.59 uur (CET)**.
- Er kan alleen met KNZB erkende startnummers worden ingeschreven.
- Inschrijvingen worden uitsluitend geaccepteerd indien zij zijn ingezonden via het (masters)zwemsecretariaat van de betreffende vereniging.
- Indien een deelnemer/-ster een recordpoging wil doen voor een Europees Masters Record, dient men dit op te geven bij de inschrijving. Het recordformulier van deze ONMK is te vinden op de [Mastersprint website](#).

#### 3.2 Wijze van inschrijven

- Inschrijven kan uitsluitend met behulp van een Lenex v3 compatibel computerprogramma.
  - Het lxf uitnodigingsbestand is te vinden in de [webkalender](#) van de KNZB en op de [Mastersprint website](#).
  - U kunt uw inschrijving met bijbehorende bestanden versturen via dit [formulier](#).
  - U dient in het formulier de volgende bestanden bij te voegen:
    - 1 x lxf (Lenex v3 compatibel) met alle digitale data voor het wedstrijdprogramma.
    - 1 x pdf met overzicht alle te zwemmen nummers, op volgorde van naam, met vermelding van startnummer, plaats en datum van inschrijftijd en namen estafette deelnemers.
    - 1 x doc, het recordformulier voor een EMR-recordpoging, indien van toepassing.
  - Dus twee of drie bestanden met bij alle bestanden uw verenigingsnaam erin, volgens de volgende naamstelling:
    - 2023-02-16=(Naam van uw Zwemvereniging)-ONMK2023kb-inschr.lxf
    - 2023-02-16=(Naam van uw Zwemvereniging)-ONMK2023kb-inschr.pdf
    - 2023-02-16=(Naam van uw Zwemvereniging)-ONMK2023kb-recordform.doc
  - Inschrijvingen voor diverse dagen dienen als 1 totaalbestand ingestuurd te worden.
  - NB. Alle bestandsnamen dienen uw verenigingsnaam te bevatten.
  - NB. Zorg dat uw emailadres correct is ingevoerd, anders kunnen wij u niet bereiken.
  - NB. Het lxf dient de contact gegevens van het (masters)wedstrijdsecretariaat te bevatten. Kijk op onze wedstrijd webpagina voor een [instructie](#).
  - Bij inschrijving via het [formulier](#) krijgt u tweemaal een ontvangstbevestiging:
    1. Automatisch als bevestiging dat het [formulier](#) is aangekomen, bel of mail als u deze niet ontvangen heeft (zie laatste blad van deze bepalingen bij inlichtingen).
    2. Persoonlijk van de organisatie of de inschrijving correct is verlopen. Alleen met deze tweede ontvangstbevestiging is uw inschrijving definitief door de organisatie ontvangen en geaccepteerd.
- Het eerste bericht volgt snel, voor het tweede bericht streven we naar maximaal 24 uur. Dit kan rond de sluiting van inschrijven langer zijn.

#### 3.3 Ongerechte, onvolledige of te late inschrijving

- Ongerechte en onvolledige inschrijvingen worden gesanctioneerd (zie hiervoor de [Tarievenlijst](#)).
- Inschrijvingen die te laat worden ingestuurd, gewijzigd of bijgevoegd, worden verwerkt tot publicatie inschrijflijsten met een administratieve toeslag, zie hiervoor de [Tarievenlijst](#).
- Inschrijflijsten worden gepubliceerd op de [Mastersprint website](#) als de inschrijvingen zijn verwerkt. Hierna zijn geen wijzigingen op de inschrijvingen meer mogelijk.
- Inschrijvingen na publicatie van de inschrijflijsten worden niet in behandeling genomen.





## 20<sup>ste</sup> ONMK korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen Programma & bepalingen



### 4. Series, indeling, startlijsten, afmelden en uit de wedstrijd nemen

- Alle series worden ingedeeld op snelheid.
- Startlijsten worden uiterlijk 1 uur voor aanvang van de betreffende sessie gepubliceerd op de [Mastersprint Live Timing webpagina](#).
- De Nederlandse Masters Kampioenschappen Zwemmen vormen per dag één wedstrijd, wat inhoudt dat schriftelijke afschrijvingen uiterlijk voor aanvang van de eerste juryvergadering van de betreffende wedstrijddag in het bezit van het jurysecretariaat moeten zijn.
- Afschrijvingen die later worden gedaan zullen overeenkomstig het gestelde in artikel C 14.5 worden gesanctioneerd (zie hiervoor de [Tarievenlijst](#)).
- Wijzigingen van estafetteploegen dienen te geschieden door het inleveren van een wijzigingsformulier bij het jurysecretariaat voor aanvang van het inzwemmen van de sessie waarin de estafette gezwommen wordt.
- Niet gestart (NG) wordt per start gesanctioneerd!
- De wedstrijdleiding kan besluiten een deelnemer uit de wedstrijd te nemen, indien deze een te grote achterstand heeft opgelopen t.o.v. de inschrijftijd.

### 5. Limitering, afgelasting of andere aanpassing van het ONMK

- Indien er bij sluiting van de inschrijving meer starts zijn dan er per geplande sessieduur verwerkt kunnen worden, behoudt de organisatie zich het recht voor inschrijvingen te limiteren. Dit in overleg met de KNZB Taakgroep Masters Zwemmen.
- Limitering vindt plaats op basis van WMR-punten met een correctie voor de leeftijdscategorie volgens de formule:
  - $\text{Punten} = \text{WMR} / \text{inschrijftijd} * 1000 + \text{Categorie Leeftijd}$
  - Hierbij wordt het WMR gebruikt van de badlengte waarop de inschrijftijd is gezwommen.
- Deelnemers in de leeftijdscategorieën van 65+ en ouder worden niet gelimiteerd op de 50m nummers. Tevens worden deelnemers in de leeftijdscategorieën van 80+ en ouder niet gelimiteerd op de 100m nummers.
- In geval van limitering zal er tot aan de definitieve programma-indeling worden gewerkt met reserves op volgorde van punten. Na indeling worden er geen reserves meer toegewezen.
- Indien er bij sluiting van de inschrijving minder dan 3000 starts zijn, behoudt de organisatie zich in overleg met de KNZB Taakgroep Masters Zwemmen het recht voor de ONMK niet door te laten gaan of in aangepaste vorm. Dit wordt uiterlijk binnen een week na sluiting van de inschrijving met de betrokkenen gecommuniceerd.

### 6. Startprocedure

- Er is geen voorstart. Men dient er zelf voor zorg te dragen tijdig bij de start aanwezig te zijn. Er wordt niet gewacht.
- Er wordt over elkaar heen gestart (overhead) start, behalve bij de estafettes.
- Na de finish dient men in de eigen baan in het water te blijven liggen tegen de lijn op 1 meter afstand van de aantikplaat. Na de start van de volgende serie of op aanwijzing van de jury dient men het water zo snel mogelijk te verlaten.



## 20<sup>ste</sup> ONMK korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen Programma & bepalingen



### 7. Uitslagen, ceremonie, prijsuitreiking en prijzen

- Uitslagen worden opgehangen op centrale locaties in het zwembad en zo snel mogelijk geplaatst op de [Mastersprint Live Timing webpagina](#).
- De behaalde prijzen kunnen bij de prijzentaal worden afgehaald. Prijzen die niet afgehaald worden, worden niet nagestuurd.
- Deelnemers die een Europees - of Wereld Mastersrecord hebben gezwommen kunnen worden opgeroepen voor een extra ceremonie. Deze vinden plaats aan het einde van elke sessie of als vermeld in het programma. Niet aanwezig betekent geen prijs.
- Per individueel nummer wordt (indien van toepassing) een gouden, zilveren en bronzen medaille per leeftijdsgroep uitgereikt. Dit geldt sowieso voor de top 3 van de Nederlandse zwemmers.
- Per estafettenummer wordt (indien van toepassing) een gouden, zilveren en bronzen medaille per estafette deelnemer per leeftijdsgroep en -klasse uitgereikt. Dit geldt sowieso voor de top 3 van de Nederlandse ploegen.

### 8. Inschrijfgelden, tarieven en verrekening

#### 8.1 Inschrijfgelden

De inschrijfgelden voor de Nederlandse Kampioenschappen bedragen:

- Persoonlijke nummers 50m t/m 400m € 9,00 per start
- Persoonlijke nummers 800m & 1500m € 10,00 per start
- Estafettes € 25,00 per start
- Bij ziek- en afmeldingen na sluiting van de inschrijving zijn inschrijfgelden verschuldigd.

#### 8.2 Overige tarieven

- Er zijn geen toegangsprijzen voor publiek.
- Startlijsten per sessie (uitsluitend via voorverkoop) € 2,00 aantal opgeven via het inschrijfformulier
- Mastersbuffet (niet alleen voor deelnemers):
  - Vooraf aanmelden via het inschrijfformulier € 20,00 o.v.b.
  - Tijdens toernooi € 22,50 o.v.b. (zolang de voorraad strekt)  
Kinderen t/m 10 jaar € 10,00 o.v.b.
- Indien er rekening gehouden moet worden met allergieën dan kunt u dat via het inschrijfformulier aangeven.



## 20<sup>ste</sup> ONMK korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen Programma & bepalingen



### 8.3 Verrekening

- Na publicatie inschrijffijsten/limitering zullen de verschuldigde startgelden, bestelde startlijsten en mastersbuffetten worden gefactureerd aan de betreffende Nederlandse vereniging na publicatie geaccepteerde inschrijvingen. Overige kosten als eventuele heffingen worden gefactureerd na de ONMK.
- Let Op! Informeer en maak een afspraak met uw verenigingspenningmeester dat deze via hun zwembond-mailadres de factuur in Afas Outsite kan ophalen en ervoor zorgt dat deze in de periode na publicatie inschrijffijsten tot sluiting betaling wordt betaald.
- Indien na sluiting betaling de startgelden niet ontvangen zijn kan de betreffende vereniging uit de inschrijving worden verwijderd.
- Buitenlandse deelnemers dienen per vereniging een borg te betalen van 100 euro.
- De borgsom wordt z.s.m. na afloop van de ONMK teruggestort, verminderd met eventuele heffingen i.v.m. sanctioneringen.
- **Buitenlandse verenigingen** dienen de inschrijfgelden (inclusief € 100 borg en eventueel buffetgelden en kosten startlijsten) **uiterlijk 26 januari 2023\*** overgemaakt te zijn naar:

T.n.v. : HZ&PC Heerenveen  
Plaats : Heerenveen  
IBAN : NL27 ABNA 0500 399 891  
BIC/SWIFT : ABNANL2A

Onder vermelding van: Startgeld ODMC2023sc + "naam zwemvereniging"

*\*Alleen wanneer de inschrijfgelden tijdig, dus **uiterlijk donderdag 26 januari 2023**, zijn overgemaakt naar de organisatie, worden de inschrijvingen van de betreffende club gepubliceerd op de lijst met inschrijvingen.*

## 9. Overig

### 9.1 Officials

Officials kunnen zich aanmelden via het [inschrijfformulier op de Mastersprint website](#). De benodigde officials ontvangen een uitnodiging van de organisatie. Deze officials ontvangen geen onkostenvergoeding van de organisatie.

### 9.2 Prestatie bevorderende middelen

- Doping: dopingcontroles zijn vastgelegd in het dopingreglement van de KNZB. Hierin worden de dopingprocedures beschreven en deze zijn van toepassing op alle wedstrijdssporters die deelnemen aan een onder verantwoordelijkheid van de KNZB en/of één of meer van haar leden georganiseerde wedstrijd en/of lid zijn van de KNZB, dan wel van een bij de KNZB aangesloten organisatie. Meer informatie vindt u op de [website](#) van de KNZB.
- Het gebruik van tape is uitsluitend toegestaan indien vooraf aangemeld en voorzien van een toestemming van de Bondsarts, via e-mail bereikbaar: [bondsarts@knzb.nl](mailto:bondsarts@knzb.nl).
- De KNZB volgt de FINA-regels m.b.t. zwempakken: [website FINA](#).
- De volledige Reglementen Zwemmen KNZB vindt u [hier](#).

### 9.3 Fotografie en film/video

- Tijdens de ONMK is het toegestaan te fotograferen en te filmen mits de deelnemers, officials, vrijwilligers en publiek hierdoor niet gehinderd worden en niet in hun persoonlijke levenssfeer aangetast worden. Bij het maken van actie opnames is gebruik van hulplicht, zoals flits, **niet** toegestaan.
- Professionele fotografie en video is uitsluitend toegestaan na toestemming van de KNZB Taakgroep Masters. Voorafgaand aan de ONMK kan een verzoek worden ingediend via [masters@knzb.nl](mailto:masters@knzb.nl). Afspraken zullen ter plekke worden gemaakt.





## 20<sup>ste</sup> ONMK korte baan 16 t/m 19 februari 2023 Heerenveen Programma & bepalingen



### 10. Inlichtingen, bereikbaarheid en informatie ONMK

#### 10.1 Inlichtingen

- Gerard Eghuizen (organisatie) t: 06-54322207 [e-mail](#)
- Kees-Jan van Overbeeke (KNZB Masters) t: 0543-533717 [e-mail](#)
- Annet Kootstra (KNZB Masters) [e-mail](#)

#### 10.2 Bereikbaarheid tijdens de ONMK

De wedstrijdorganisatie is tijdens de wedstrijd bereikbaar via telefoonnummer 06-54322207 en via het e-mailadres: [mastersinschrijvingen@knzb.nl](mailto:mastersinschrijvingen@knzb.nl).

**Nb afmeldingen en wijzigingen (estafettes) kunnen uitsluitend via dit [e-mailadres](#) worden doorgegeven en schriftelijk bij het jurysecretariaat in het zwembad gedurende wedstrijd!**

#### 10.3 Informatie over de ONMK

- [Mastersprint ONMK informatie pagina](#) [KNZB website](#) [Live Timing](#)

### 11. Slotbepalingen

- De organisatie in samenwerking met de KNZB Taakgroep Masters Zwemmen behoudt zich het recht van wijzigingen voor indien de omstandigheden, zoals Corona maatregelen, dit noodzakelijk maken.
- Deelnemers kunnen de organisatie nooit aansprakelijk stellen voor de gevolgen van deelname.
- Door inschrijving bevestigt de deelnemer/-ster fit genoeg te zijn om aan de wedstrijd deel te nemen.
- De deelnemer/-ster verklaart zich, in het kader van de AVG, akkoord met het opnemen van zijn/haar naam en tijdens de registratie ingevoerde wedstrijd gerelateerde gegevens in de startlijsten, alsmede de te publiceren uitslagen en de mogelijkheid dat de deelnemer/-ster op foto/video/audio, welke door pers of organisatie(gelieerde) personen gepubliceerd wordt, kan voorkomen. Deze beelden/opnames zullen alleen in directe relatie met de ONMK gebruikt worden.

