



WZK WEDSTRIJDZWEMMEN



SEIZOEN 2017-2018



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Introductie	3
Wedstrijdcommissie WZK	3
Laatste nieuws	3
Jouw tijden	3
Presentielijst.....	3
Trainingsafspraken.....	4
Indeling groepen.....	5
Materialen van een wedstrijdzwemmer.....	5
Clubkleding	6
Wat wel en wat niet bij wedstrijden.....	6
Deelnemen aan wedstrijden	7
Thuiswedstrijden.....	8
Kosten wedstrijden.....	9
Boetes.....	9
Adressen van zwembaden	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Officials / medewerkers.....	9
Soort wedstrijden	10
Vooruitgangstrainingen	12
Opstellingen bij wedstrijden	12
Puntenbekers	13
Leeftijdsindeling	13
Kalender 2017-2018	14

Introductie

In dit informatieboekje vind je de algemene informatie over WZK wedstrijdzwemmen. Neem dit boekje zorgvuldig door en mocht je vragen hebben, stel ze dan aan een van de leden van de wedstrijdcommissie

Wedstrijdcommissie WZK

De wedstrijdcommissie bestaat uit de onderstaande personen. Heb je vragen, wil je iets weten, zit je ergens mee, neem dan contact op met een van deze hen.



Wies Simons
(secretaris)



Izet Fraanje



Lillian
Vermeulen



Mirjam Franken

Corine Breed

wies@wzk-wedstrijdzwemmen.nl

izet@wzk-wedstrijdzwemmen.nl

lillian@wzk-wedstrijdzwemmen.nl

mirjam@wzk-wedstrijdzwemmen.nl

corine@wzk-wedstrijdzwemmen.nl

De taken van de wedstrijdcommissie zijn heel divers: samenstellen van de wedstrijdkalender, contact onderhouden met andere verenigingen, Regio West en de KNZB, organiseren van thuiswedstrijden, organiseren van vooruitgangstrainingen, maken van opstellingen, verzorgen van inschrijvingen voor wedstrijden, versturen van uitnodigingen naar zwemmers, regelen van officials, regelen van medewerkers, zorgen voor de inkoop (o.a. medailles, bekens), bijhouden clubrecords, bijhouden puntentellingen, website bijhouden, maken van de Wie-wat-waar, oorkondes maken en nog veel meer.

Laatste nieuws

Alle informatie die je nodig hebt is te vinden op de website:

<http://www.wzk-zwemmen.nl/wzk-wedstrijdzwemmen>

Je vindt er de meest actuele wedstrijdkalender, de wedstrijdprogramma's, alle uitnodigingen, alle uitslagen, foto's van wedstrijden, trainingsafspraken, wedstrijdregels, clubrecords. De website wordt heel vaak bijgewerkt en is daardoor zeer actueel.

Jouw tijden

Op Swim Rankings ([klik hier](#)) zijn je zwemtijden te vinden. Niet alleen je persoonlijke records maar alle tijden van de afgelopen jaren.

Op SwimTimes ([klik hier](#)) kun je ook jouw tijden vinden en daarnaast statistische gegevens over jouw prestaties.

Presentielijst

Om te kunnen bijhouden wie er komen trainen, wordt er een presentielijst bijgehouden. Uiterlijk een kwartier vóór de training meld je je in de clubruimte zodat de presentielijst ingevuld kan worden.

Waarom is dit?

- Bijhouden wie er op de trainingen zijn.
- Een stukje veiligheid, deze lijst kan gebruikt worden als checklist bij een ontruiming.
- Aanpassingen van de groepsindeling als er drukke/rustige trainingen zijn.
 - Hulpmiddel voor het maken van opstellingen voor wedstrijden.

Het is dus in jullie en ons belang dat de lijst wordt ingevuld. Zorg er dus voor op tijd aanwezig te zijn! Zwem je op een tijdstip dat onze trainers al aan de badrand staan? Kleed je dan eerst om en zorg dat je 5 minuten voor aanvang van de training klaarstaat in de douchruimte waarna de trainers je in het bad laten.

Trainingsafspraken

Om de trainingen zo goed mogelijk te laten verlopen, zijn er devolgende trainingsafspraken.



Afspraken Trainingstijden

- Meld je voor je gaat omkleden in de clubruimte bij een van de trainers. Uiterlijk 10 minuten voor aanvang van de training ben je aanwezig.
- Twee minuten voor de training begint mag je de zwemzaal in, niet eerder i.v.m. het verstoren van zwemlessen die gegeven worden. Later binnenkomen: liever niet omdat je de wedstrijdtraining dan verstoort.
- Te laat in het bad? Jammer, dan kun je niet meer meetraineren.

- De warming up is een verplicht onderdeel van een training.

Afspraken Zwembad

- Iedereen helpt bij de opbouw/afbouw van het bad (lijnen e.d.)
- Als de beweegbare bodem van hoogte veranderd mag er niemand in het water zijn.
- Duwen en rennen is gevaarlijk in verband met de gladde tegels!
- Alleen duiken als het kan! Je mag alleen duiken als het voldoende diep is en dat is minimaal 1,40 meter. Kijk dus hoe diep de beweegbare bodem staat als je aan de ondiepe kant duikt. Kijk ook of er genoeg ruimte is om te duiken. Dit voorkomt ongelukken.

Afspraken Training

- Inzwemmen is rustig! Dat klinkt logisch, maar veel zwemmers gaan te hard van start. Rustig inzwemmen kan blessures en het niet volhouden van een training voorkomen. Inhalen bij het inzwemmen is dan ook niet nodig en voorkomt ook dat je elkaar opjaagt.
- Luister naar je trainer! Zorg ervoor dat je de opdrachten goed gehoord en begrepen hebt. Vraag anders om uitleg.
- Met tussenruimte starten! Zwem niet op elkaar, geef elkaar de ruimte. Start ongeveer 5 - 10 seconden na elkaar.

Afspraken banen

- Indeling in de baan is op snelheid. De snelste gaat voorop, maar als een andere zwemmer toch kan/wil passeren, moet de voorste (na een tikje op de voet) ruimte geven. De inhaler kan dan links passeren.
- Blijf zo rechts mogelijk van de baan zwemmen. zodat een andere zwemmer je in het midden kan inhalen.
- Keerpunten. Als het druk is in je baan is de regel dat je keerpunt zo links mogelijk maakt, zodat de zwemmers achter je ook kunnen keren. Is het rustig, dan keer je in het midden.



Afspraken communicatie

- Is er iets, zeg het je trainer! Mocht je tijdens de training het bad willen verlaten, meld je dan af bij een van de trainers.
- Elke eerste week van de maand is er een flippertraining. De juiste datum & groep vind je op de website. Zorg er dan voor dat je eigen vinnen bij je hebt.
- Is er iets waar je mee zit (de training, trainer, medezwemmers, baanindeling) ga ermee naar een van de trainers! Als de problemen bekend zijn kan er een oplossing gezocht worden!

Indeling groepen

De wedstrijdafdeling bestaat uit 5 groepen:



Groep E is de groep waarin zwemmers voor het eerst kennismaken met de wedstrijdswemmen. Veel begeleiding noodzakelijk voor de ontwikkeling van de technieken. Kunnen per uur tot 1500 meter zwemmen. Doen voornamelijk mee aan Jeugd in Opleiding, Swimkick-Minioren Circuit wedstrijden. Trainen 2 keer per week en worden incidenteel uitgenodigd voor een speciale techniek training.

Groep D bestaat uit zwemmers die al even bezig zijn en de techniek redelijk beheersen. Hebben nog wel veel begeleiding nodig om de technieken er in te slijpen, en hebben veel aanwijzingen nodig met de nadruk op techniek. Kunnen per uur tot 1000 meter zwemmen. Doen voornamelijk mee aan Niveauwedstrijden en Minioren Circuit. Trainen 3 keer per week.

Groep C is weer iets meer gevorderd. De beheersing van de techniek is beter en de zwemmers kunnen langere afstanden zwemmen. Kunnen per uur ongeveer 2000 meter zwemmen. Doen voornamelijk mee aan Niveauwedstrijden en Meerkamp, de jongere zwemmers ook aan Miniorenwedstrijden. Trainen 3 keer per week.

Groep B is weer iets meer gevorderd. De beheersing van de techniek is beter en de zwemmers kunnen langere afstanden zwemmen. Kunnen per uur ongeveer 2000 meter zwemmen. Doen voornamelijk mee aan Niveauwedstrijden en Meerkamp, sommigen ook aan de Verenigingscompetitie. Afhankelijk van de leeftijd kan er deelgenomen worden aan miniorenwedstrijden en Junioren-jeugd-Seniorenwedstrijden. Trainen 3 keer per week.

Groep A is de gevorderdengroep. De snelste en meest vaardige zwemmers. Zwemmen volledig zelfstandig. Veel zwemmen en gerichte techniekcoëfeningen om de techniek te onderhouden en / of te verscherpen. Kunnen per uur 2500 - 3000 meter zwemmen. Doen voornamelijk mee aan Competities, Junioren-Jeugd-Seniorenwedstrijden, Regiowedstrijden, Lange afstandswedstrijden en de Nederlandse Kampioenschappen. Zwemmen 4 keer per week en op uitnodiging 5 keer per week.

Materialen van een wedstrijdzwemmer

Iedere wedstrijdzwemmer heeft materialen nodig bij het zwemmen.

Bij de **training** heb je nodig:

- een zwembroek of badpak
- een zwembriljetje
- een handdoek
- een badmuts
- slippers (tegen zwemmerseczeem)
- een bidon met drinken (zonder prik)
- eventueel andere materialen als plankje – beendrijvers – handpaddles
- 1 x per maand flippers (juiste dag zie website. Gevorderden nemen eigen plank, drijver, flippers mee)



Deze materialen van de twee onderste bullets zijn in beperkte voorraad bij WZK aanwezig. Het is wenselijk dat zwemmers eigen spullen hebben. Misschien een goede tip om voor je verjaardag, of aan Sinterklaas of met Kerst deze materialen als cadeautje te vragen.

Alle materialen kosten geld, dus wees zuinig met zowel je eigen en het verenigingsmateriaal! Let op je spullen. Als je ze niet gebruikt stop ze dan in een afgesloten tas, want maar al te vaak gebeurt het dat er brillen en andere spullen zoek raken. Zet op je eigen materiaal je naam met watervast stift.

Wat je beslist niet nodig hebt bij zowel een training als een wedstrijd zijn telefoons, sieraden, geld, bankpasjes etc. Laat deze thuis en laat ze vooral niet in de kleedkamers achter.

Bij een **wedstrijd** heb je nodig:

- een wedstrijdtas
- je zwembroek(ken) of badpak(ken) + evt. een reserve
- je zwembril, goed afgesteld + eventueel een reservebril
- een WZK-badmuts (LET OP: badmutsen van schoolteams zijn niet toegestaan)
- een WZK-shirt en een WZK-short
- een handdoek
- een bidon of plastic fles met drinken, goed afsluitbaar
- een broodtrommel, waar je al je eten in stopt
- een plastic tas, waar alle natte spullen na de wedstrijd in gaan
- slippers (tegen zwemmerseczeem)
- een boek of een spelletje, als je moet wachten tot je mag zwemmen.

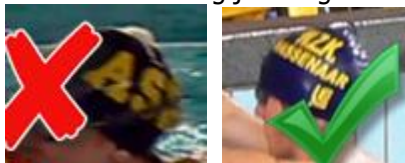
Ook tijdens een wedstrijd geldt: LET OP JE SPULLEN. Controleer voor je naar huis gaat of alles weer in je tas zit! Daarmee voorkom je dat je iets kwijtraakt of dat een van de trainers jouw spullen mee moet nemen!

En een belangrijke tip: laat nooit spullen achter in een kleedkamer. Neem bij iedere training of wedstrijd al je spullen mee het bad in.

Clubkleding



Om een uniforme en professionele uitstraling te hebben tijdens wedstrijden dragen onze zwemmers de WZK kleding. Clubkleding is verkrijgbaar bij LJ Sport in Wassenaar. WZK badmutsen kun je bij coach Mirjam kopen. Tijdens wedstrijden gebruik je alleen je WZK badmuts, of een blanco model. Badmutsen van school- of andere teams mag je niet gebruiken.



Wat wel en wat niet bij wedstrijden

Met enige regelmaat krijg je een uitnodiging voor een wedstrijd. In deze uitnodiging staat precies wat je moet zwemmen in welk programma. In de uitnodiging staat ook in welk zwembad je moet zwemmen en hoe laat je moet verzamelen. Dus: een belangrijke uitnodiging!

- Zorg ervoor dat je al tijdens de trainingen weet wat jouw afstanden bij de komende wedstrijd zijn zodat je er extra aandacht aan kan besteden.
- Op de dag van de wedstrijd check je of al je spullen in de tas zitten.
- Zorg dat jij je op de wedstrijddag op tijd meld bij de ploegleider. Op de website vind je de juiste tijd. Ga inzwemmen. Beetje loskomen, keerpunten doen, starten, sprintje trekken, enz. De ploegleider geeft je een inzwemprogramma. Tijdens het inzwemmen **mag je beslist niet**

duiken en ga altijd vanaf de startblokjezijde het water in. De laatste 10-15 minuten van het inzwemmen geeft speaker aan wat sprintbanen zijn. Sprintbanen zijn eenrichtingsverkeer en aan de overzijde moet de zwemmer direct het bad verlaten. In de sprintbanen mag wel gedoken worden. Voel ook eens goed aan de kant, zodat je weet hoe het aanvoelt als je een keerpunt moet maken.

- Als de wedstrijd begint, houd dan zelf ook in de gaten waar we zijn in het programma, sta op tijd bij de voorstart.
- Als je gezwommen hebt, loop dan naar de trainer/ploegleider. Deze kan je dan vertellen hoe het ging, wat in orde was en waar je de volgende keer rekening mee moet houden. Omdat we doorgaans een grote ploeg hebben, kan de ploegleider niet altijd zelf naar je toekomen omdat de volgende zwemmer(s) dan vaak al weer in het water ligt.
- We zijn een team en moedigen elkaar aan.



- Heb je prijs, dan moet je die zelf ophalen. Ploegleiders en ploeggenoten zijn hier niet verantwoordelijk voor. Bij diverse wedstrijden worden medailles overigens alleen uitgedeeld aan de persoon die de prijs gewonnen heeft. Ben je er niet, dan gaat men er van uit dat je de medaille niet wilt
- Bij het ophalen van een prijs, ben je gekleed in de WZK outfit.
- Ben je klaar met zwemmen, ruim je rommel op.

Als je deze dingen een beetje in de gaten houdt zul je zien dat alles goed verloopt en dat de prestaties niet zullen achter blijven.

Deelnemen aan wedstrijden

Om als WZK zwemmer of zwemster deel te kunnen nemen aan wedstrijden zijn er een aantal spelregels:

1. Word je lid van WZK wedstrijdzwemmen, dan krijg je een startvergunning van de KNZB. Dat is simpelweg een nummer dat je nodig hebt om wedstrijden te zwemmen. Het wedstrijdsecretariaat heeft dit nummer nodig om je in te schrijven voor wedstrijden. Je startvergunning is één kalenderjaar geldig en betaling gebeurt aan het begin van een kalenderjaar via de ledenadministratie. Als je een startvergunning bij WZK wedstrijdzwemmen hebt, mag je geen wedstrijden zwemmen voor een andere vereniging. Dit is een regel van de KNZB. Het is wel mogelijk om met een WZK startnummer uit te komen voor een studentenzwemvereniging. Neem contact op met het secretariaat wedstrijdzwemmen voor verdere toelichting.
2. Als je opgesteld wordt voor een wedstrijd krijg je ongeveer drie weken voor de wedstrijd een officiële uitnodiging, altijd per e-mail. Ook wordt de uitnodiging op "onze" kast in de clubruimte gehangen en staat natuurlijk ook op onze website.
3. In de uitnodiging staat de naam en datum van de wedstrijd. Ook staat op de uitnodiging wat je moet zwemmen. Dit kunnen zowel individuele nummers als estafettes zijn. Op onze website staat bij de wedstrijdkalender in welk zwembad je moet zijn, wat het tijdstip is waarop jij aanwezig moet zijn, wie de ploegleider is en welke officials/medewerkers namens WZK zijn opgesteld.
4. Bij een wedstrijd draagt iedereen WZK kleding. Je badmuts is de speciale WZK-cap (schoolbadmutsen zijn niet toegestaan).
5. Krijg je een uitnodiging voor een wedstrijd en kan je niet meedoen, dan moet je afmelden. Dit kan alleen via het mailadres dat op je uitnodiging staat. Het e-mailadres is: afmeldingen@wzk-wedstrijdzwemmen.nl. Afmelden via de trainer of andere personen of ander e-mailadres is niet toegestaan!! Meld jij je af voor een wedstrijd, dan krijg je van ons altijd een ontvangstbevestiging.
6. Voor de Verenigingscompetitie kan NIET afgemeld worden.

7. BIJ FOUT OF TE LAAT AFMELDEN KRIJG JE EEN BOETE!! Boete niet betalen betekent: niet meer meedoen aan wedstrijden totdat de boete wel betaald is. Ook je lidmaatschap kun je niet opzeggen totdat de boete betaald is en je mag niet overstappen naar een andere vereniging totdat alles betaald is.
8. Ben je op het laatste moment ziek, al is het de ochtend voor de wedstrijd, dan is afmelden toch nodig! Er wordt immers op je gerekend. Ben je ziek en meld je dit niet, dan staat in de uitslag achter je naam NG ZA en dit betekent in de praktijk een flinke boete. Ook als je ziek bent moet je afmelden bij het afmeld e-mailadres!



Als je lid bent van de wedstrijdafdeling, ben je **verplicht** deel te nemen aan minimaal 4 wedstrijden per seizoen. Uiteraard kun je niet meedoen aan alle wedstrijden die je in de kalender vindt, maar we schrijven je in voor de wedstrijden die bij jou passen. Als je precies wilt weten welk type wedstrijd voor jou geschikt is, vraag dit dan aan een van de trainers of lees het hoofdstukje in dit informatieboekje over het maken van opstelling.

Thuiswedstrijden

Voor het organiseren van thuiswedstrijden zijn er een aantal zaken waar we rekening mee moeten houden. Allereerst moeten wij als organiserende vereniging zorgen dat het bad "opgebouwd" en opgeruimd wordt. Dat betekent dat er spullen klaargezet moeten worden om de deelnemende verenigingen te ontvangen, er moeten wedstrijdlijnen in het bad gelegd worden, stoelen en banken klaargezet etc. En na afloop moet alles weer opgeruimd worden. Dit wordt gedaan door onze zwemmers. Een van onze oudere zwemmers heeft de leiding over de groep en coördineert de werkzaamheden. De overige zwemmers krijgen vooraf een bericht dat zij verwacht worden om te helpen. In dat bericht wordt ook verteld wat precies de taken zijn.

Daarnaast zijn er voor een thuiswedstrijd diverse medewerkers nodig. Vaste taken bij een thuiswedstrijd zijn: speaker –voorstart – uitdelen medailles – kaartjes lopen – valse startlijn – drankjes verzorgen – clubhuis opruimen. Aangezien WZK een vereniging is die bestaat dankzij vrijwilligers, schakelen wij ouders in voor deze taken. Voorafgaand aan de wedstrijd worden ouders/zwemmers benaderd door leden van onze wedstrijdcommissie het verzoek aanwezig te zijn bij de wedstrijd om een van deze taken op zich te nemen. Bent u medewerker bij een thuiswedstrijd, dan wordt u ruim voor aanvang van de wedstrijd verwacht in ons clubhuis, waar u uitleg krijgt over hetgeen van u verwacht wordt.



Kosten wedstrijden

Voor wedstrijden waar WZK aan deelneemt, moet inschrijfgeld betaald worden. Omdat dit behoorlijk forse bedragen zijn (soms € 10,- per zwemmer voor één enkele start), laten we iedere deelnemer een kleine bijdrage betalen. Voor het seizoen 2017-2018 is dit vastgesteld op **€ 2,-** per wedstrijd. Iedere zwemmer met startnummer betaalt voor aanvang van het seizoen € 40,- als depot. De € 40,- per zwemmer wordt contant betaald aan Lillian en zij geeft (uiteeraard) een betalingsbewijs. Voor iedere wedstrijd waarvoor je ingeschreven staat, en waarvoor niet is afgemeld bent voor de datum & tijdstip die in de uitnodiging is vermeld, wordt ook € 2,- in mindering gebracht op het totaal van je depot. Per wedstrijd wordt per zwemmer bijgehouden wat de stand is en uiteraard kun je altijd een overzicht krijgen van jouw actuele stand van zaken. Als depot leeg is, wordt gevraagd bij te betalen en als je stopt met wedstrijdzwemmen (niet doen), wordt het restant natuurlijk terugbetaald. Wil je deelnemen aan wedstrijden die niet op de WZK kalender staan, dan kan dat. De inschrijfkosten zijn dan voor eigen rekening.

Boetes

De Nederlandse zwembond KNZB rekent boetes voor zwemmers die wel ingeschreven worden voor wedstrijden maar niet zwemmen. Deze boetes worden door ons doorberekend aan de betreffende zwemmer. De regels voor seizoen 2017-2018 zijn:

- Niet opkomen dagen bij een wedstrijd betekent een boete van maar liefst **€ 15,- PER START**. In de uitslag van de wedstrijd staat achter je naam NG ZA.
- Meld jij je af na de datum & tijdstip die in de uitnodiging is vermeld (ongeacht de reden) dan betaal je een boete van € 3,00 per wedstrijd. In de uitslag van de wedstrijd krijg je een NG of AFG achter je naam.

Staat op internet lijkt me....

Officials / medewerkers

WZK kan uitsluitend bestaan dankzij de inzet van veel vrijwilligers. WZK moet voor iedere wedstrijd waar we aan deelnemen, een aantal officials leveren en voor verschillende wedstrijden ook medewerkers. Sterker nog, leveren wij niet voldoende officials, dan mogen de zwemmers niet deelnemen aan een wedstrijd.



Het betekent dat wij alle ouders vragen hun steentje bij te dragen. Een vast groepje ouders van de wedstrijdafdeling is altijd bereid om als official of als medewerker te helpen bij wedstrijden. Maar dit groepje is te klein voor het grote aantal zwemmers dat wij hebben, het zijn namelijk vaak dezelfde ouders die klaar staan.

Daarom doen wij een dringend beroep op u. Als uw kind lid is van onze vereniging, gaan we er van uit dat u het verenigingsleven steunt en dat u als vrijwilliger mee wilt werken. Wij willen het liefst de "lasten" zo evenredig mogelijk verdelen. Dus als uw kind aan een wedstrijd deelneemt, zouden we ook graag zien dat u inzetbaar bent als vrijwilliger. Wij hopen dat veel ouders bereid zijn te helpen, want dit is de enige manier waarop we kunnen garanderen dat WZK kan deelnemen aan wedstrijden.

Voor diverse wedstrijden zoeken we extra (assistent) ploegleiders die onze zwemmers kunnen begeleiden en aanmoedigen. Er is altijd behoefte aan assistent-trainers. En we willen graag extra officials laten opleiden. Deelnemen aan de cursus is gratis, en als er 5 of meer ouders zijn die de officialcursus willen volgen, dan kan geregeld worden dat deze in onze eigen clubruimte gegeven wordt. Mocht er minder belangstelling zijn, dan wordt de cursus in een ander zwembad georganiseerd.

Belangstelling? U kunt zich aanmelden via officials@wzk-wedstrijdzwemmen.nl

Soort wedstrijden

Aan welke wedstrijden kunnen WZK zwemmers meedoen?

Verenigingscompetitie

Dit zijn voor WZK de belangrijkste wedstrijden waar we aan deelnemen.

De KNZB organiseert jaarlijks een competitie. Alle zwemverenigingen die bij de KNZB zijn aangesloten, kunnen hieraan deelnemen. Er worden wedstrijden gezwommen met ploegen die ongeveer even sterk zijn. De gezwommen tijden van de zwemmers worden bij elkaar opgeteld en vergeleken met de rest van Nederland. Het resultaat na een seizoen is promoveren, in dezelfde poule blijven of degraderen, en dat hangt natuurlijk helemaal van jullie resultaten af! WZK zwemt in de landelijke C-competitie. We gaan dit seizoen 4 competitiewedstrijden zwemmen samen met de volgende verenigingen: SG Albion-d'Elft & SG SCOM/Zeehond.

Voor de verenigingscompetitie kan niet afgezegd worden!!!

Jeugd in opleiding / Swim kick

Kinderen die net beginnen met wedstrijdzwemmen, kunnen hun eerste wedstrijdervaring opdoen in de jeugd in opleiding en swim kick wedstrijdjes. Er worden korte afstanden gezwommen (25 – 50 meter) en estafettes.



Miniorencircuit

Dit zijn 6 wedstrijden die bedoeld zijn voor zwemmers van 6 tot en met 12 jaar. Na de eerste kennismaking met wedstrijden tijdens de Jeugd in opleiding / Swimkick kunnen de kinderen doorstromen naar het Miniorencircuit. De afstanden die gezwommen worden zijn 25 – 50 -100 – 200 - 400m. In november is er een Minioren Club Meet waar we als team voor de punten gaan strijden. Aan het einde van het seizoen zijn er finales voor de snelste zwemmers van het seizoen.

Junioren-Jeugd-Senioren

Voor meisjes vanaf 11 jaar en jongens vanaf 12 jaar worden junioren-jeugd-senioren wedstrijden georganiseerd. Bij deze wedstrijden moeten de deelnemers meerdere afstanden zwemmen en kunnen zij aan het einde van de wedstrijd mogelijk een finaleronde zwemmen. Deze wedstrijden, 4 in totaal, zwemmen we samen met De Watervogels, Link en Albion/d'Elft.

Regiokampioenschappen



De Winterkampioenschappen worden in een 25 meter bad gezwommen en zijn voor zwemmers die een limiet hebben gehaald op de te zwemmen afstanden. De zomerkampioenschappen worden in een 50 meter bad gezwommen en zijn voor zwemmers die een limiet hebben op de te zwemmen afstanden. Er worden 50, 100, 200,400, 800 en 1500 meters gezwommen plus een aantal estafettes.

Niveauwedstrijden

Gedurende het seizoen worden een niveauwedstrijden georganiseerd door Regio West en deze zijn bedoeld voor zwemmers die langzamer zijn dan een bepaalde limiet. Er worden 50, 100 en 200 meters gezwommen plus een aantal estafettes.

Meerkamp

De Meerkamp is een serie wedstrijd voor dezelfde groep zwemmers als de Niveauwedstrijden. De Meerkamp wordt per seizoen 4 x gezwommen met in totaal 4 verenigingen. Dat zijn DSZ, SG De Vliet, ZPC Alkemade en WZK.

LAC-wedstrijden

Voor de zwemmers met de lange adem zijn er lange afstand wedstrijden. 400, 800, 1500 en 2000 meter vrije slag staan op het programma en niet te vergeten de 400m wisselslag. Iedere zwemmer die belangstelling heeft kan meedoen.

Wasschende Maen

Ieder jaar organiseren we een thuiswedstrijd die "De Wasschende Maen" heet. Het is een sprintwedstrijd waarbij uitsluitend 50 meters gezwommen worden. Aan deze wedstrijd doen zwemmers vanaf minioren 6 mee.

Andere wedstrijden

Met enige regelmaat krijgen wij uitnodigingen voor vriendschappelijke wedstrijden die andere verenigingen organiseren. Afhankelijk van de wedstrijdkalender, schoolvakanties etc. kijkt de wedstrijdcommissie of we meedoen.

Vooruitgangstrainingen

Zes keer per jaar zijn er vooruitgangstrainingen voor WZK leden die op de basisschool zitten. Om beter voorbereid te zijn op wedstrijden bootsen we in de vertrouwde trainingsomgeving van het Sterrenbad een wedstrijd na. Met een echte starter en tijdwaarnemers kunnen de deelnemers 25m schoolslag en 50m vrije slag zwemmen. Van iedere deelnemer wordt per keer berekend hoeveel ze vooruitgegaan zijn. Alle leden van WZK (dus niet alleen wedstrijdzwemmers) die minstens 2 diploma's hebben, en in de juiste leeftijdsgroep vallen, mogen aan deze wedstrijdjes meedoen. Beloning: iedere deelnemer krijgt een oorkonde en de 3 jongens en de 3 meisjes die de meeste tijd verbeterd hebben, krijgen een medaille. Als richtlijn hanteren we dat zwemmers die meedoen aan de Swim Kick – Jeugd in Opleiding wedstrijden ook meedoen aan de vooruitgangstraining. Zodra zij toe zijn aan meer uitdagende wedstrijden (bijvoorbeeld minioren) dan stromen zij ook door van de van de Vooruitgangstraining naar de Vooruitgangstraining PLUS. Zij zwemmen iets langere afstanden om goed voorbereid te zijn op wedstrijden en op een grote stempelkaart wordt afgetekend wat er al gezwommen is. De beloning is een prachtige medaille als de hele kaart vol is. Zie de wedstrijdkalender voor de exacte datums.

Opstellingen bij wedstrijden

Er worden verschillende wedstrijden gezwommen tijdens een seizoen. En de opstellingen van die wedstrijden worden niet zo maar gemaakt. Daarom wordt hier uitgelegd hoe de opstelling voor een wedstrijd tot stand komt.

De competitie wedstrijden zijn voor de club de belangrijkste wedstrijden! De snelste zwemmers worden voor deze wedstrijden uitgenodigd. Voor de competitie geldt de regel dat een zwemmer individueel maar in één leeftijdsgroep mee kan tellen voor de punten. Dat betekent dat wij je ook maar in 1 leeftijdsgroep zullen inschrijven en dat is niet altijd je eigen leeftijdsgroep of favoriete afstand maar de programma's waar jij meeste kunt bijdragen aan het groepsresultaat.

De Meerkamp: deze wedstrijden zijn met name bedoeld voor onze zwemmers uit groep B en C. Belangstellenden uit andere groepen kunnen zich aanmelden voor deze wedstrijden m.u.v. onze deelnemers aan de Swimkick/JIO wedstrijden.

De Jeugd in opleiding en Swimkick wedstrijden zijn voor beginnende zwemmers. Ter beoordeling van de trainers worden de kinderen hiervoor uitgenodigd.

Bij Regiowedstrijden zijn er vaak bepalingen waarmee rekening gehouden moet worden. Bij de niveauwedstrijd kunnen we zwemmers inschrijven die langzamer dan bepaalde limieten zwemmen. Bij de winter- en zomerkampioenschappen moet men binnen bepaalde periode bij de snelste zwemmers uit de regio horen.

Bij de Wasschende Maen worden zwemmers opgesteld waarvan de trainers vinden dat ze zich goed hebben ingezet, gemotiveerd zijn en een aanwinst voor de ploeg zijn.

Voorafgaand aan het seizoen heb je een overzicht ontvangen van de wedstrijden waar jij voor uitgenodigd wordt. Zijn er andere wedstrijden waar je aan deel zou willen nemen neem dan contact op met wies@wzk-wedstrijdzwemmen.nl

Voor iedere wedstrijd geldt dat de wedstrijdcommissie zijn best doet om een goede opstelling te maken! Mochten er vragen zijn kom dan naar een van de trainers toe, zij kunnen uitleggen hoe een opstelling voor een bepaalde wedstrijd tot stand komt.

Puntenbekers



Gedurende het seizoen wordt van alle zwemmers bijgehouden of zij hun tijden verbeteren. Iedere verbetering levert punten op en de zwemmer die aan het einde van het seizoen de meeste punten van zijn of haar leeftijdsgroep heeft verdiend, ontvangt een puntenbeker. We weten inmiddels dat de zwemmers die veel trainen en vaak aan wedstrijden meedoen, de meeste kans hebben om een puntenbeker te winnen. Dus als jij een kans wilt maken adviseren we je om lekker vaak in het bad te komen! Op de website vind je uitgebreidere informatie over deze bijzondere prijs!

Leeftijdsindeling

In het onderstaande overzicht kun je zien in welke leeftijdscategorie je in seizoen 2016-2017 zwemt. Tijdens wedstrijden zwem je in je eigen leeftijdscategorie. Staat in het programma achter je leeftijdscategorie "en later" vermeld, dan mogen daar ook jongere zwemmers aan deelnemen.

Benaming	Geboortjaar meisjes	Geboortjaar jongens	Eventuele beperking
Minioren 1	2012/2011	2012/2011	6 jaar en ouder max. 50 meter per nummer max. 3 nummers per dag incl. estafette alleen samen starten met min. 2 en 3
Minioren 2	2010	2010	Maximaal 500 meter per dag Vlinderslag max. 100 meter Wisselslag persoonlijk max. 200 meter Max. 4 nummers per dag incl. estafette Mag samen starten met zwemmers t/m min. 4
Minioren 3	2009	2009	Maximaal 500 meter per dag Vlinderslag max. 100 meter Wisselslag persoonlijk max. 200 meter Max. 4 nummers per dag incl. estafette Mag samen starten met zwemmers t/m min. 5
Minioren 4	2008	2008	Maximaal 1000 meter per dag Vlinderslag max. 100 meter Wisselslag persoonlijk max. 200 meter Max. 4 nummers per dag incl. estafette Mag samen starten met zwemmers t/m min. 6 jongens / jun. 1 meisjes
Minioren 5	2007	2007	Maximaal 1000 meter per dag Vlinderslag max. 100 meter Wisselslag persoonlijk max. 200 meter Max. 4 nummers per dag incl. estafette Mag samen starten met zwemmers t/m jun. 1 jongens / jun. 2 meisjes
Minioren 6		2006	
Junioren 1	2006	2005	
Junioren 2	2005	2004	
Junioren 3	2004	2003	
Junioren 4		2002	
Jeugd 1	2003	2001	
Jeugd 2	2002	2000	
Senioren 1	2001	1999	
Senioren 2	2000	1998	
Open	1999 e.l.	1997 e.l.	



Kalender 2017-2018

De wedstrijdkalender is beschikbaar op de website www.wzk-wedstrijdzwemmen.nl . U vindt hier het meest actuele overzicht van alle wedstrijden.

Mocht een zwemmer weten dat hij/zij een bepaalde datum niet kan zwemmen, laat dat dan tijdig aan de trainers weten, dan kan daar rekening mee gehouden worden bij de opstelling voor een wedstrijd!