

# Informatieboekje

## Wedstrijdafdeling



**2010-2011**

**Koninklijke Amsterdamsche Zwemclub 1870**

<b>VOORWOORD</b> .....	<b>3</b>
<b>1 ALGEMENE ZAKEN</b> .....	<b>4</b>
1.1 WAT IS DAT ?.....	4
1.2 WAAR KUN JE TERECHT ALS JE VRAGEN HEBT? .....	4
1.3 WIE EN WAT BINNEN WEDSTRIJDZWEMMEN.....	4
1.4 LID WORDEN.....	5
1.5 TIJDELIJK “NIET-ACTIEF” .....	5
1.6 CONTRIBUTIE .....	5
1.7 OPZEGGEN LIDMAATSCHAP.....	7
<b>2 TRAININGEN</b> .....	<b>8</b>
2.1 TRAININGSTIJDEN.....	8
2.2 TRAININGEN EN KALENDER.....	8
2.3 AANMELDEN .....	8
2.4 HET DEELNEMEN AAN TRAININGEN .....	11
2.5 NA DE TRAINING.....	13
<b>3 LICHAAMELIJKE VERZORGING</b> .....	<b>14</b>
3.1 ALGEMENE LICHAAMELIJKE VERZORGING.....	14
3.2 LICHAAMELIJKE VERZORGING OP TRAININGSDAGEN .....	16
3.3 LICHAAMELIJKE VERZORGING OP WEDSTRIJDDAGEN.....	16
<b>4 DEELNEMEN AAN WEDSTRIJDEN</b> .....	<b>17</b>
4.1 TOELATING WEDSTRIJDEN.....	17
4.2 INSCHRIJVING/UITNODIGING WEDSTRIJDEN .....	17
4.3 AFMELDEN VOOR WEDSTRIJDEN.....	18
4.4 NIET-GEMELDE AFWEZIGHEID BIJ EEN WEDSTRIJD / WANGEDRAG.....	19
4.5 BOETES .....	19
4.6 STARTGELD .....	20
4.7 WAT NEEM IK MEE NAAR EEN WEDSTRIJD.....	20
4.8 KON. AZ CLUBKLEDING.....	21
4.9 VERVOER NAAR EEN ZWEMBAD .....	21
4.10 WEDSTRIJDREGELS .....	22
<b>5 WEDSTRIJDEN</b> .....	<b>23</b>
5.1 LEEFTIJSBEPALINGEN.....	23
5.2 SOORT WEDSTRIJDEN .....	24
5.3 CLUBKAMPIOENSCHAP .....	30
5.4 WEDSTRIJDKALENDER .....	31
5.5 TIJDENREGISTRATIE .....	31
5.6 DISKWALIFICATIECODES.....	32

## VOORWOORD

Beste zwemmers, zwemsters en ouders/verzorgers,

Dit boekje geeft jullie informatie over het wedstrijdzwemmen bij de Koninklijke AZ 1870. "Boekje" is misschien een verkeerde benaming; naslagwerk zou beter zijn, want zo'n beetje alles wat voor de wedstrijdafdeling van belang is, is hier te vinden: trainingstijden, soorten wedstrijden, adviezen, diskwalificatiecodes, enz.

Dit boekje wordt regelmatig bijgewerkt, maar kan uiteraard nooit alle actuele zaken bevatten. Als jullie dingen missen in dit boekje, kun je dit altijd melden door een bericht te versturen aan [zwemcommissie@konaz1870.nl](mailto:zwemcommissie@konaz1870.nl). Het wordt dan in het volgende informatieboekje verwerkt. Voor de laatste informatie wordt iedereen aangeraden regelmatig de website [www.konaz1870.nl](http://www.konaz1870.nl) te bezoeken.

De communicatie binnen de wedstrijdafdeling verloopt per e-mail. Mededelingen, uitnodigingen en uitslagen zullen per e-mail aan de zwemmers worden toegestuurd. Iedereen moet daarom goed zijn e-mail bekijken.

# 1 ALGEMENE ZAKEN

## 1.1 WAT IS DAT ?

Binnen het (wedstrijd)zwemmen gaan een aantal afkortingen en benamingen rond die handig zijn om te kennen:

- District = Nederland is verdeeld in 5 districten waaronder diverse Kringen ressorteren. Kring Amsterdam-'t Gooi valt samen met Kring Utrecht en Kring Noord-Holland onder District 3. District 3 telt rond de 45 zwemverenigingen.
- KNZB = Koninklijke Nederlandse Zwem Bond
- Kon. AZ 1870 = Onze vereniging: Koninklijke Amsterdamsche Zwemclub 1870
- Kring = Ieder district is verdeeld in een aantal kringen. Onze vereniging zwemt in Kring Amsterdam-'t Gooi. Binnen deze kring zijn ongeveer 17 zwemverenigingen.
- VZC = Verenigings Zwem Competitie: competitie tussen zwemverenigingen, Organisatie KNZB en verder door de verenigingen en haar partners

## 1.2 WAAR KUN JE TERECHT ALS JE VRAGEN HEBT?

In de eerste plaats kun je terecht op onze website [www.konaz1870.nl](http://www.konaz1870.nl). Wellicht vind je hier een antwoord op jouw vraag.

Heb je na het lezen van dit boekje en het bekijken van de website nog vragen, kun je deze stellen aan de trainer of door een bericht te versturen aan [zwemcommissie@konaz1870.nl](mailto:zwemcommissie@konaz1870.nl).

## 1.3 WIE EN WAT BINNEN WEDSTRIJDZWEMMEN

Train(st)ers	
Coördinator:	Valdiny Tolud
Coördinator:	Katinka van Vastenhoven
	Cesi Savut
	Elly de Galan
Ondersteuning:	Seren Savut



## 1.4 LID WORDEN

Om lid te worden van de wedstrijdafdeling, moet aan de volgende voorwaarden worden voldaan:

- De zwemmer moet geregistreerd zijn bij de Kon. AZ 1870;
- Er volgt een kennismakingstraining en wanneer de aspirant-zwemmer de kennismakingstraining leuk vindt mag je daarna deelnemen aan 9 gratis proeflessen;

Wanneer tijdens de kennismakingstraining blijkt dat je over voldoende kwaliteit beschikt, is het mogelijk om direct lid te worden van de wedstrijdafdeling.

Zie voor een uitvoerige beschrijving § 2.3 (Aanmelden)

## 1.5 TIJDELIJK "NIET-ACTIEF"

Een lidmaatschap is op basis van 1 jaar. Wanneer blijkt dat een lid langdurig ziek is of om andere onvoorziene redenen voor lange tijd niet kan zwemmen, kan men als niet-actief in de administratie opgenomen worden. Het basistarief is € 50,00 per jaar. Wanneer men in hetzelfde jaar de activiteiten weer hervat, wordt de contributie vanaf dat moment berekend.

## 1.6 CONTRIBUTIE

Inschrijfgeld (éénmalig)	: € 10,00
Junioren (tot 18 jaar)	: € 225,00 per jaar
Senioren (18 jaar en ouder)	: € 240,00 per jaar
Masterzwemmen	: € 170,00 per jaar

Korting	
2e kind	€ 9,00
3e kind	€ 18,00
4e kind	€ 27,00

(Masterzwemmen voor € 170,00 is beperkt zwemmen (2x per week), zonder startvergunning. Indien men vaker mee traint, of deelneemt aan KNZB wedstrijden (startvergunning nodig), is het volledige bedrag verschuldigd)



### Contributieverplichting

- Ieder nieuw lid is eenmalig inschrijfgeld verschuldigd;
- De contributie dient te worden voldaan na ontvangst van een door de penningmeester toe te zenden verzoek tot contributiebetaling;
- Jaarlijks wordt de contributie op de algemene jaarvergadering vastgesteld;
- Afhankelijk van de financiële situatie, kan een tussentijdse contributieverhoging doorgevoerd worden;
- Indien de contributie niet tijdig betaald is, wordt het lid geschorst: mag men niet meer deelnemen aan enige activiteit van Kon. AZ (dus ook de trainingen en wedstrijden), totdat aangetoond kan worden dat het bedrag overgemaakt is;

Helaas komt het nog steeds voor dat de contributie door leden niet tijdig betaald wordt. Dit veroorzaakt heel **veel** extra administratieve handelingen. Om te voorkomen dat de contributiebriefjes de ouders/verzorgers niet bereiken, worden deze niet meer in het zwembad uitgedeeld, maar met de post verstuurd.

Daarnaast is het volgende besloten:

### Algemeen

- Bij onze club dient van de totaal verschuldigde contributie in het geheel voldaan te zijn vóór 15 juli van het contributiejaar. Voor betaling gelden hierbij de volgende mogelijkheden:
  - 1e helft vóór 15 april en
  - 2e helft vóór 15 juli of
  - Geheel vóór 15 april

### Herinnering

- Wanneer de contributie niet tijd betaald is, zal hiervoor een boete van € 10,00 in rekening worden gebracht.
- Via de post ontvangt men een herinnering om uiterlijk binnen 10 dagen na dagtekening van de herinnering het openstaande contributiebedrag plus de boete van € 10,00 over te maken.
- Zolang na het verstrijken van de termijn niet aan de contributieverplichting is voldaan is, is het betreffende lid uitgesloten van deelname aan trainingen en wedstrijden.

### Aanmaning

- Als uit de administratie blijkt dat na de herinnering nog niet aan de contributieverplichting is voldaan, is hiermee de betalingstermijn onaanvaardbaar overschreden. Het lid ontvangt een aanmaning dat binnen 5 dagen na dagtekening van de aanmaning het openstaande contributiebedrag betaald moet zijn.
- Als de betaling wederom uitblijft, zijn wij genoodzaakt de vordering na de hiervoor genoemde termijn definitief uit handen te geven aan een incassobureau. Het lid zal aansprakelijk worden gesteld voor alle daaruit voortvloeiende rentes en bijkomende (incasso)kosten.
- Zolang niet aan de contributieverplichting is voldaan blijft het lid als gevolg van de geldende regels uitgesloten van deelname aan trainingen en wedstrijden.

Voor de contributiebetaling kan met de Kon. AZ 1870 een betalingsregeling getroffen worden. Een betalingsregeling kan getroffen worden onder voorwaarde dat een **automatische incasso** wordt toegepast. Voor een dergelijke betalingsregeling kan contact opgenomen worden met de penningmeester Berry Dekker, tel. 020-6999147 of via e-mail [penningmeester@konaz1870.nl](mailto:penningmeester@konaz1870.nl)

Voorts geven wij de mogelijkheden aan voor financiële tegemoetkomingen tot 18 jaar bij jeugdzorg ([www.bja.nl](http://www.bja.nl), 0900-200 3004) en/of de scholierenvergoeding ([www.dwi.amsterdam.nl](http://www.dwi.amsterdam.nl), 020-346 3684).

Mocht je onverhoopt geen brief voor de contributie ontvangen hebben, laat het dan weten aan de penningmeester. Tevens geven wij een verwijzing naar de website => De Club => Contributie waar de contributie aangegeven staat.

Benodigde gegevens voor overmaken:

ING 180700

t.n.v. Kon Amsterdamsche Zwemclub 1870, Amsterdam

o.v.v. naam zwemmer/zwemster

## 1.7 OPZEGGEN LIDMAATSCHAP

Een lidmaatschap kan alleen beëindigd worden door een opzegging schriftelijk in te dienen bij de ledenadministratie. Opzeggingen bij (Hoofd)trainer of kaderleden worden niet door de ledenadministratie in behandeling genomen

De ledenadministratie heeft een voorkeur voor communicatie per e-mail, Het contactadres van de ledenadministratie is [ledenadmin@konaz1870.nl](mailto:ledenadmin@konaz1870.nl).

Een lidmaatschap van de wedstrijdafdeling kan alleen beëindigd worden per 1 januari en 1 juli van het jaar. Om dit mogelijk te maken, moet een opzegging 2 weken voor die datum ontvangen zijn door de ledenadministratie wedstrijdzwemmen:

- Beëindiging lidmaatschap per 1 januari - Opzegging vóór **15 dec.** ontvangen door de ledenadministratie
- Beëindiging lidmaatschap per 1 juli - Opzegging vóór **15 juni** ontvangen door de ledenadministratie

Na ontvangst van de opzegging wordt gecontroleerd of de contributie volledig voldaan is en alle spullen die in bruikleen ontvangen zijn, zoals trainingspak, bekers, enz, teruggegeven zijn aan de vereniging.

Als dit in orde is, wordt de ontvangst van de opzegging schriftelijk bevestigd door de ledenadministratie. Het lidmaatschap eindigt pas na de definitieve bevestiging van de penningmeester.

Het is belangrijk erop te letten dat de brief met opzegging dus niet pas 2 weken van tevoren op de post wordt gedaan, maar ruim voor de hierboven genoemde data. Indien opzeggingen na de genoemde data worden ontvangen, kan het lidmaatschap pas een half jaar later beëindigd worden. **De contributie voor het volgende half jaar dient volledig betaald te worden.**

## 2 TRAININGEN

### 2.1 TRAININGSTIJDEN

Alle trainingen vinden plaats in het Bijlmer Sportcentrum.

De wedstrijdafdeling biedt de mogelijkheid voor zwemtrainingen op de volgende dagen:

Dag	Tijd	Doelgroep	
		Leden	Niet-leden
Maandag	18.40 - 19.30 uur	t/m basisschool	proefzwemmers
	19.30 - 20.15 uur	Vanaf voortgezet onderwijs	-
Woensdag	18.15 - 19.00 uur	t/m basisschool	proefzwemmers
	19.00 - 20.00 uur	Vanaf voortgezet onderwijs	-
Donderdag	18.40 - 19.30 uur	<b>Alle leden</b>	proefzwemmers
Vrijdag	18.40 - 19.30 uur	t/m basisschool Overbruggingstraining	Wachtlijst- /proefzwemmers
	19.30 - 20.15 uur	Vanaf voortgezet onderwijs	-
Zaterdag	09.00 - 10.00 uur	<b>Alle leden</b>	-

Uitzonderingen op bovenstaande leeftijdsindelingen kunnen alleen door de (hoofd)trainer /coördinator gemaakt worden, na voorafgaand overleg.

### 2.2 TRAININGEN EN KALENDER

Trainingen worden gedurende het hele jaar verzorgd, behalve op feestdagen en in de zomervakantie. Voor de trainingen is het belangrijk te letten op de kalender die op de website is geplaatst:

[www.konaz1870.nl](http://www.konaz1870.nl) => [Activiteiten](#) => [Wedstrijdafdeling](#) => [Kalender](#)

### 2.3 AANMELDEN

De wedstrijdafdeling kan alleen leden aannemen, die de meeste zwemslagen redelijk beheersen. Om kennis te maken met de wedstrijdsport kunnen aspirant-zwemmers na een kennismakingstraining gedurende 6 weken deelnemen aan 9 gratis proeftrainingen. Voorafgaand aan deelname aan de proeftrainingen dient de kandidaat-zwemmer geregistreerd te zijn.

De proeftrainingen worden alleen gegeven op maandag, woensdag en vrijdag (woensdag van 18:15-19:00 uur en maandag/vrijdag van 18:40-19:30 uur). Voor voldoende voortgang zouden aspirant-zwemmers minstens 2 proeftrainingen per week moeten volgen.

De proeflessen geven niet automatisch het recht om toegelaten te worden tot de wedstrijdafdeling. Er wordt beoordeeld of de zwemmer genoeg potentieel heeft en mag blijven deelnemen aan de trainingen. Deze beoordeling door de trainers vindt plaats tijdens de proeflessen. Het kan dus zijn dat het aspirant-lid na de proeflessen nog niet toegelaten kan worden tot de wedstrijdafdeling. Dit zal door de trainers aan de zwemmer worden meegedeeld.

Na deze proefperiode volgt een advies of je lid mag worden van de wedstrijdafdeling of dat het beter is om eerst nog wat lessen bij het diplomazwemmen te volgen. Bij twijfel mag je eventueel deelnemen aan de overbruggingstraining op vrijdagavond. De contributie voor de overbruggingstraining bedraagt € 12,50 per maand plus eenmalig € 10,00 inschrijfgeld. In tegenstelling tot het lidmaatschap op jaarbasis kan dit lidmaatschap per maand opgezegd

worden. Afhankelijk van de vorderingen kan je later alsnog deel uit gaan maken van de wedstrijdafdeling. Vanaf dat moment gaat de contributie op jaarbasis in. Deze wordt dan berekend over de resterende maanden van het lopende jaar.

Wanneer tijdens de kennismakingstraining blijkt dat je over voldoende kwaliteit beschikt, is het mogelijk om direct lid te worden van de wedstrijdafdeling.

Indien de proeftrainingen goed worden afgesloten en de zwemmer vindt de trainingen zelf ook leuk, mag de zwemmer lid worden van de wedstrijdafdeling. De zwemmer start dan in de kweekgroep. Later na meer ervaring opgedaan te hebben wordt een startnummer voor je aangevraagd waardoor je aan de wedstrijden mag deelnemen.

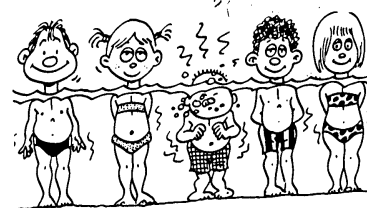
## LEDEN VAN DE WEDSTRIJDADFDELING

### Kweekgroep

Deze groep is bedoeld voor leden die instromen in de wedstrijdafdeling. De leden van kweekgroep zwemmen nog geen wedstrijden, zij worden in deze groep op een structurele wijze voorbereid op het wedstrijdzwemmen. Door de structurele wijze waarop aandacht besteed wordt aan wedstrijdzwemtechniek (slag, starts, keerpunten, conditie, etc.), is het zowel voor de trainers als de zwemmers inzichtelijk of en wanneer zij voldoende vaardigheden bezitten om in te kunnen stromen in de wedstrijdgroep.

### Wedstrijdgroep

Zwemmers in deze groep hebben genoeg zwemtechniek in huis om de zwemsport op een goede manier te kunnen bedrijven. Dit betekent dat ze ook deel mogen nemen aan wedstrijden (zie hiervoor hoofdstuk 4).



5-jarigen kunnen genoeg vaardigheden bezitten om lid zijn van de wedstrijdgroep. De regelgeving van de KNZB geeft echter aan dat zwemmers pas vanaf 6 jaar wedstrijden mogen zwemmen. Voor de leeftijd van 6 jaar is een beperkt aantal wedstrijden.

### Masters

#### *Leeftijd*

Het enige onderscheid met andere zwemmers bestaat uit leeftijd: masters hebben een leeftijd van 25+. Deze zwemmers volgen de normale trainingen van de wedstrijdploeg.

#### *Wedstrijden voor masters*

Wedstrijdzwemmen is geen verplichting voor masters. Indien gewenst, kan deelgenomen worden aan masterwedstrijden, die door heel Nederland plaatsvinden. De masterwedstrijden vinden plaats op persoonlijke titel en vereisen het bezit van een KNZB startnummer. Masterwedstrijden zijn normaliter toegankelijk voor zwemmers vanaf 25 jaar. De zwemmers tussen 20 en 25 jaar worden gedoopt en mogen meezwemmen, alleen niet meedoen aan master-klassementen/competities (Pre-masters).

Aan de masters worden uitnodigingen verstrekt voor master-wedstrijden. Dit betreft in eerste instantie 3 van de 6 wedstrijden van het Zuiderzee Master Circuit (ZMC), die in de buurt van Amsterdam worden gehouden, te weten: Almere, Lelystad, Grootebroek. Verder kan er deelgenomen worden aan de Open Nationale Master Kampioenschappen.

Er zijn een aantal Masters die ook deelnemen aan de reguliere competitiewedstrijden.

## 2.4 HET DEELNEMEN AAN TRAININGEN

### VOORBEREIDING OP DE TRAINING

*Nooit meenemen:*

Een zwembad is helaas een slecht te controleren gebouw en kan niet worden afgesloten voor publiek van buiten. Denk eraan géén kostbaarheden mee te nemen naar het zwembad. Laat geld, horloges, oorbellen, armbanden, kettingen en mobiele telefoons zoveel mogelijk thuis. Als je spullen afgeeft aan de trainer, is deze er nog steeds **NIET** voor verantwoordelijk.

Sieraden en horloges kunnen tijdens de trainingen jezelf of andere zwemmers beschadigen en zijn daarom ook niet gewenst bij de zwemmers.

*WEL Meenemen: je **ZWEMUITRUSTING***

- Wedstrijdzwemkleding, niet lubberend. Bij meisjes mag i.v.m. stroomlijnen geen decolleté zichtbaar zijn, anders schept het badpak vele liters water (iedere liter water = 1 kilogram!);
- Handdoek;
- Bij lang haar: elastiekjes, badmuts. Géén speldjes, die verlies je;
- Chloorbril;
- Zwemvliezen (vinnen / flippers). Zwemvliezen worden bij de trainingen zeer veel gebruikt! Op de website van Kon. AZ komt een plek waar voorbeelden gegeven worden van goede zwemvliezen en een ruilhoek waar je kunt zien of je zwemvliezen van andere zwemmers kunt overnemen, als je op zoek bent naar andere zwemvliezen;
- Flesje drinken voor **NA** de training. Je bent een uur (of meer) actief in een ruimte van ruim 30°C, dus je verliest minimaal een halve liter zweet;
- Grote sporttas (NIET de sporttas die wegens het 140-jarig bestaan van AZ ter beschikking is gesteld) om alle spullen in mee te nemen en om na het omkleden je kleren in te doen. Het liefst een apart schoenvak aan de tas;
- Slippers voor in het zwembad. Je loopt in het zwembad door aanwezig vuil (vooral in de kleedkamers) makkelijk een voetschimmelinfectie of wratten op, loop dus in het zwembad **ALTIJD** op slippers.

### Eten & drinken

- Tot 2 uur voor de training mag je zwaar (= veel / uitgebreid / erg vet) eten, daarna niet meer;
- Tot 1 uur van tevoren mag je nog een lichte maaltijd gebruiken;
- Ben je vanwege het tijdstip van de training niet in staat om te eten, neem dan tot  $\frac{1}{2}$  uur van tevoren iets te drinken met suikers en een koekje/sultana/liga. Een grote appel eten is ook goed;
- Binnen een half uur voor aanvang van de training niets meer eten **EN OOK NIET SNOEPEN!** Ga je toch eten/snoepen, dan gaat de lever insuline aanmaken, waardoor tijdens de training het bloedsuikerniveau te laag is. Je kunt niet optimaal presteren en kan bij een zware training zelfs problemen krijgen met flauwvallen;
- Denk aan je flesje drinken voor **NA** het zwemmen. Tijdens de training drinken heeft geen zin, behalve als je alleen water drinkt. Tijdens de training zoete drank drinken heeft voor de training hetzelfde effect als vlak voor de training eten/snoepen (zie hierboven);
- **Eet zoveel als jezelf nodig hebt en kijk niet naar een ander.** Hoeveel je per dag moet eten en drinken is voor iedereen verschillend. Het hangt onder andere af van hoe oud je bent en wat je allemaal op een dag doet. Daarbij komt dat je de ene dag gewoon meer trek hebt dan de andere dag.



### Toiletbezoek

Voordat je aan een training begint moet je nog even naar het toilet gaan. Je hoeft dan tijdens de training niet meer.

## DEELNEMEN AAN DE TRAINING - TRAININGSREGELS

### Omkleden en voorbereiden bad



- 10 minuten voor aanvang van de training gaat iedereen zich omkleden. De kleedhokjes zijn alleen voor kinderen die geholpen moeten worden door ouders.
  - Doe je kleren in je zwemtas en neem de tas mee naar de zwemzaal. Er mogen geen spullen achterblijven in de kleedkamers en/of hokjes. Je bent zelf verantwoordelijk voor je spullen.
- In de tassen die de kleedkamers en de zwemzaal ingaan, mogen uitsluitend dingen zitten die voor het zwemmen en/of voor de persoonlijke verzorging nodig zijn. Indien de tas van u of uw kind door omstandigheden een andere inhoud heeft, moet dit voor het betreden van de kleedkamers altijd bij een van de trainers gemeld worden! Overtreding heeft disciplinaire gevolgen.
  - Zorg dat je op tijd in de zwemzaal bent. Als je op tijd voor de training aanwezig was in de hal, kan je ook op tijd aanwezig zijn in de zwemzaal.
  - Als je in de zwemzaal bent, leg je jouw zwemspullen op de badrand klaar (dus niet in je tas laten zitten !!!). Tassen worden in de zwemzaal alleen bij de banken neergezet.
  - Vervolgens help je direct mee met het gereed maken van het bad voor de training: meestal het inleggen of uithalen van de lijnen c.q. het ophangen van de vlaggetjeslijnen.
  - Zodra het bad klaar is, worden badmutsen en brillen opgezet.
  - Badmutsen dienen voor het begin van de training op de hoofden te zitten.
  - De brillen dienen voor de training in orde te zijn. Het kost teveel tijd om de brillen passend te maken tijdens de training.

### Inzwemmen

- Als een trainer in de zwemzaal is en het tijd is om te beginnen met de training, begin je zelfstandig met het inzwemprogramma dat aan je is uitgelegd. Je hoeft niet te wachten op een opdracht, 300 of 400 meter wisselslag is altijd goed om in te zwemmen.
- Als er onverhoopt geen trainer in de zwemzaal is, blijven alle zwemmers uit het water, ook al is het tijd om te beginnen met de training.

### Te laat???

Als je te laat in de zwemzaal komt (wat kan gebeuren), ga je direct naar de trainer en geef je de reden voor te laat zijn; je gaat dus niet eerst je tas wegzetten en je spullen uitpakken. Wanneer het te laat komen herhaaldelijk voorkomt bij een zwemmer zal overwogen worden of je aan de geplande training mag deelnemen of dat je een straoefening krijgt. Als de trainer besluit dat je niet wordt toegelaten tot de training, dien je in de zwemzaal te wachten tot de training is afgelopen - je mag niet terug naar de kleedkamers.

### Luisteren naar de train(st)ers

- Het deelnemen aan trainingen is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Je komt vrijwillig naar een training omdat je zwemmen leuk vindt en beter wil worden in wedstrijdzwemmen - dus voer je de training uit. Het is géén vrij zwemmen!
- Tijdens een training is luisteren heel belangrijk, tevens worden er voorbeelden getoond. Als een trainer iets vertelt, kijk je de trainer dus aan, anders kun je de opdracht niet goed uitvoeren. De trainers zijn er voor jou!!
- Tijdens de training dienen de zwemmers/zwemsters zich aan de opdrachten van de trainer te houden. Indien men zich na een waarschuwing nog niet aan de opdracht(en) houdt of bij wangedrag, volgt een straftraining en kan dit, afhankelijk van het soort wangedrag, gemeld worden aan het bestuur.



### Gedrag in het water

- Het kan op bepaalde trainingsavonden druk zijn in de banen, dus het kan gebeuren dat je elkaar raakt. Denk dan niet direct dat dit expres gedaan wordt. Accepteer elkaar en houdt afstand!
- Als je klaar bent met je opdracht, houd je rekening met degenen die nog zwemmen. Je gaat dus niet voor het keerpunt hangen, maar zoekt de hoeken van de baan op, bij voorkeur de linkerhoek. Als het erg druk is, ga je zelfs de kant op.  
Basisregel: **zwemmers** hebben **ALTIJD** voorrang. Degenen die zwemmen, hoeven dus niet op te letten of er aan de kant of in het ondiepe gedeelte iemand in de weg staat. Zwemmers hoeven bij een keerpunt ook niet uit te kijken voor anderen en mogen ervan uitgaan dat de kant leeg is. Je mag bv. bij rugcrawl dus niet omkijken om het keerpunt te controleren of er andere zwemmers staan.
- Mocht er een onaangename situatie in jouw baan ontstaan, neem dit dan op met de trainer in jouw baan om deze situatie op te lossen. Los dit in geen geval zelf op door b.v. (terug) te schoppen of te slaan. Dit geldt trouwens ook voor problemen voor of na de training!

### En dan ook nog....:

- Blessures kun je ook met zwemmen oplopen, maar heb je ergens last van, meld dit dan aan je trainer. Misschien kan er met een aangepaste training verbetering optreden. Is dit niet het geval, dan moet een arts of fysiotherapeut naar je blessure kijken. Kun je om een bepaalde reden een tijdje niet trainen, geef dit dan aan je train(st)er door.
- Het is niet toegestaan dat zwemmers/zwemsters (die niet deelnemen aan de training), ouders, vrienden, e.a. tijdens het omkleden voor en na de training zich in de kleedkamers bevinden. Indien een ouder wil helpen met omkleden van haar/zijn kind, wordt diegene vriendelijk verzocht naar de kleine kleedcabines te gaan.

## **2.5 NA DE TRAINING**

Direct na de training moet je voldoende rust nemen. Ga niet meteen hollen en draven als de training afgelopen is, maar zorg dat je lijf rustig kan herstellen. Dus niet hardlopend of racend op de fiets naar huis, maar rustig aan.

Na de training moet je eten en drinken om de verbruikte energie weer aan te vullen. Zorg er voor dat je binnen twee uur na de training eet, dan herstel je het snelst van de training.

## 3 LICHAMELIJKE VERZORGING

### 3.1 ALGEMENE LICHAMELIJKE VERZORGING

Voor wedstrijdzwemmen is het van belang dat je lichaam in optimale conditie is. In je normale levensritme betekent dit: goede voeding (maar niet teveel), rust nemen, gezond leven (weinig ziek zijn, geen drugs en doping gebruiken)

#### Voeding

Voeding speelt een belangrijke rol bij de energievoorziening in het lichaam en dus bij sport. De belangrijkste voedingsstoffen zijn koolhydraten, vetten en eiwitten.

Zwemmen behoort tot de duursporten. Duursporten hebben als kenmerk het vermogen om een korte, intensieve of lange, rustige belasting zo goed mogelijk vol te houden. Naarmate de intensiteit van de inspanning hoger is, zullen er meer koolhydraten en minder vetten als brandstof gebruikt worden. Bij inspanningen met een lagere intensiteit zal de vetverbranding hoog zijn en de koolhydraatverbranding lager.

#### *Koolhydraten*

Koolhydraten zijn voor de duursporter de belangrijkste bron van energie. De koolhydraatverbranding verloopt namelijk effectiever dan de vetverbranding, omdat minder zuurstof nodig is voor de verbranding van koolhydraten. Koolhydraten worden in het lichaam opgeslagen als glycogeen. Door het gebruik van een koolhydraatrijke voeding kan het moment dat de glycogeenvoorraden leeg raken en het lichaam moet overschakelen op de vetverbranding, worden uitgesteld. Dit moment kent elke zwemmer wel; het staat wel bekend als 'het dode punt' of 'de man met de hamer tegen komen'. Duursporters worden dan ook aangeraden om een voeding te gebruiken met zo'n 60% - 70% energie verkregen uit koolhydraten. Om deze hoeveelheid binnen te krijgen zul je veel koolhydraatrijke producten moeten eten. De volgende voedingsmiddelen bevatten veel koolhydraten: Brood (ook krentenbollen, ontbijtkoek, crackers, enz.), aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten (bruine/witte bonen, kapucijners, enz.) en fruit (vooral bananen).

#### *Vetten*

Vetten zijn de belangrijkste vorm van brandstof in rust en bij lichte inspanningen. Het lichaam gaat vet verbranden wanneer de glycogeenvoorraden leeg zijn. De vetreserves in het lichaam zijn echter bijna onbeperkt. De vetvoorraden in het lichaam hoeven dus niet met de voeding aangevuld te worden. Toch heeft ieder mens vet nodig omdat er essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines in zitten, zoals vitamine A en D. Aan te raden is om **niet meer dan 20%** van de energie uit vet te halen. Je zult dus moeten proberen om de hoeveelheid vet in je voeding te beperken. Dit kun je doen door gebruik te maken van (dieet) halvarine, magere of halfvolle melkproducten en magere vleessoorten en door het gebruik van erg vette producten als snacks en sauzen te beperken.

#### *Eiwitten*

Eiwitten spelen een belangrijke rol bij de opbouw en het herstel van spierweefsel. Eiwitten worden normaal gesproken niet als brandstof gebruikt. Bij een tekort aan koolhydraten worden eiwitten wel als brandstof gebruikt. Dat gaat dan ook ten koste van het spierweefsel.

Omdat bij sporters soms toch eiwitten worden afgebroken als energiebron, is de behoefte aan eiwitten bij sporters iets verhoogd ten opzichte van niet-sporters. Toch hoeft je geen speciale maatregelen te nemen om voldoende eiwitten binnen te krijgen. De gemiddelde Nederlandse voeding bevat namelijk van zichzelf al meer eiwit dan aanbevolen is. Bovendien bevatten voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten, zoals brood, meestal ook veel eiwitten.

Voedingstips: Uit onderzoek is gebleken dat overslaan van het ontbijt zeer slecht is; Het is beter je eten te verspreiden over meerdere kleine maaltijden (bijvoorbeeld 5 of 6 keer een beetje eten).

### Rust

Je moet altijd zorgen dat je voldoende rust krijgt. Als richtlijn kun je stellen: Volwassenen 8 uur slaap, kinderen 11-12 uur slaap per etmaal. Je moet zeker niet teveel slapen, dat is ook niet goed.

### Ziektes en pijntjes

Een zwembad is een zeer besmettelijke omgeving (vochtig, lekker warm), er wordt niet voor niets zoveel chloor gebruikt. Heb je een besmettelijke ziekte - anders dan een verkoudheid - dan kun je beter niet gaan zwemmen ter bescherming van andere zwemmers. Als je pijn aan je ogen hebt door een ontsteking mag je wel zwemmen, maar **NOOIT** een chloorbrilletje lenen van een ander, of op dat moment je eigen chloorbril uitlenen. Als je oogpijn over is, moet je jouw chloorbril ontsmetten met Sterilon of een bleekwateroplossing.

Bij blessures of spierpijn kun je gewoon (aangepast) zwemmen, want beweging bevordert in het algemeen de genezing van een blessure.

### Drugs & Doping

Het lijkt haast overbodig om te vermelden, maar toch: **Gebruik geen doping of aanverwante middelen** (cannabis, heroïne, cocaïne, anabolen, hippers, dippers, trippers, EPO en wat er nog meer te krijgen is). Doping is schadelijk voor je lijf. Verder maakt het de (zwem)sport oneerlijk. In de zwemsport zijn tot nog toe geen positieve effecten van doping aangetoond, maar desondanks vinden toch dopingcontroles plaats.

Al je nu doping gebruikt in de hoop er beter van te worden, of drugs omdat je het zo lekker vindt: Mocht het zo zijn dat je in de toekomst onverhoopt een goede zwemmer wordt, dan zul je gecontroleerd worden op dopinggebruik. Met de huidige technieken is doping-/drugsgebruik tot meer dan 2 jaar geleden te traceren. Betrapt worden betekent: 2 jaar uitsluiting bij de eerste keer en bij de 2<sup>e</sup> keer: **levenslange** uitsluiting **van alle competitie sporten** (dus niet alleen zwemmen!).

### Alleen voor de meisjes: zwemmen tijdens een menstruatieperiode

Normaal gesproken worden alle meisjes op den duur ongesteld. Veel meisjes vinden het eng om te gaan zwemmen als ze ongesteld zijn, het geeft ze een "vies" idee. Op medische gronden is er geen enkel bezwaar tegen. Je kunt ter bescherming gewoon tampons gebruiken. Na de training wel even de tampon verschonen, dus een nieuwe meenemen met je trainingsspullen. Tamponbakken zijn in de dames-wc's in het zwembad aanwezig. Zwemmen tijdens de menstruatie zonder tampons wordt afgeraden. Verder voor alle meisjes het volgende: Al die andere meiden hebben er óók last van, je bent echt niet de enige!

(Informatie van het Sport Medisch Advies Centrum Rotterdam, Bondsarts KNZB)

### 3.2 LICHAAMELIJKE VERZORGING OP TRAININGSDAGEN

Dit is hiervoor al besproken in §2.4: Voorbereiding op de training - eten&drinken

### 3.3 LICHAAMELIJKE VERZORGING OP WEDSTRIJDDAGEN

Voor het grootste deel lijkt dit op de voorbereiding bij trainingen. Je moet ten opzichte van een training beter uitgerust zijn, dus het kan geen kwaad de avond tevoren een uurtje eerder naar bed te gaan. Verder is het net als voor het trainen belangrijk dat je voldoende hebt gegeten, maar dan ruim voor de wedstrijd.

Als je evengoed trek krijgt, mag je tot 1 uur voor je eerste start nog af en toe iets eten wat veel energie bevat en hongerstillend is. Fruit is ideaal, vooral bananen. Ook goed: liga, sultana. Energy-bars zijn af te raden i.v.m. de chocola die hier vaak in zit (chocola is vet).

Daarna kun je beter niets meer eten, alleen drinken. Dus niet zoals velen doen: snoep eten, chips eten, ijsje halen, etc. Ook geen Dextro (druivensuiker) eten omdat het zo lekker is, dit heeft alleen zin direct **NADAT** je na een race uit het water komt. Na je laatste race van een wedstrijd kun je direct weer eten en drinken wat je wilt. Begin met kleine hoeveelheden, want door de spanning van een race is je maag ineengekrompen. Eet je dan direct veel, dan bestaat de kans dat je moet overgeven.

De meeste zwemmers staan er niet bij stil, maar 2 uur zitten in een zwembad van 30°C betekent wel dat je 1 liter water verdampt, wat voornamelijk uit je bloed komt (en daar heb je maar 5 liter van). Doe je daar niets aan, dan droog je uit en kun je goed zwemmen wel vergeten. Een vochtverlies van 2% zorgt al voor prestatieverlies, bovendien kan het maagdarmproblemen veroorzaken. Bij een wedstrijd moet je dus altijd drinken bij je hebben, minimaal een halve liter, liefst méér. Het drinken moet je in niet-breekbare, hersluitbare verpakkingen meenemen. Bidons, AA-flesjes, etc. zijn daar ideaal voor. Je moet drinken voordat je dorst krijgt en het liefst continu kleine hoeveelheden drinken, bv. per 10 minuten een paar slokken. Wees niet bang dat je daardoor naar de wc moet, die hebben ze in elk zwembad!

Wat kun je drinken? Gewoon water is altijd goed. Ideaal zijn Isostar, Extran, Aquarius, AA of limonade. Geen koolzuurhoudende dranken.

## 4 DEELNEMEN AAN WEDSTRIJDEN

### 4.1 TOELATING WEDSTRIJDEN

De train(st)er beoordeelt in overleg met de (hoofd)trainer/coördinator wanneer men kan deelnemen aan de wedstrijd(en). Gestelde eisen zijn:

- Een goede beheersing van de zwemslagen. De tijden moeten op een acceptabel wedstrijdniveau liggen;
- Men moet in het bezit zijn van een startnummer. Dit wordt op verzoek van de (hoofd)trainer/coördinator door de ledenadministratie aangevraagd;
- De contributie moet betaald zijn;
- Aangezien alle communicatie met het wedstrijdsecretariaat verloopt per e-mail, is het van belang dat je in het bezit bent van een e-mail account.

### 4.2 INSCHRIJVING/UITNODIGING WEDSTRIJDEN

- **Alleen het wedstrijdsecretariaat** is bevoegd om je in te schrijven voor een wedstrijd. Dus wanneer je jezelf wilt inschrijven voor een wedstrijd bij een andere vereniging is dit niet toegestaan. Een boete voor jou en de betreffende vereniging is het gevolg. Speciaal voor de masters is dit een punt van aandacht.
- In het algemeen ontvang je **op vrijdag**, ongeveer 14 dagen voor een wedstrijd, de uitnodiging met alle gegevens. Deze uitnodiging wordt per e-mail verstuurd aan alle zwemmers die voor de betreffende wedstrijd in aanmerking komen. De uitnodiging is tevens de inschrijving voor een wedstrijd.
- Mocht je niet kunnen deelnemen aan de betreffende wedstrijd meld je dan na ontvangst van de uitnodiging z.s.m. af, doch uiterlijk tot de datum zoals aangegeven in de uitnodiging. Dit kan door het e-mail bericht met de uitnodiging te beantwoorden. **Dit geldt niet voor de VZC (Verenigings Zwem Competitie). Deze is nl. voor genodigden verplicht!**
- Je kunt alleen via e-mail afmelden, **mondelijke afmelding heeft geen zin**. Zelfs al zeg je dat tegen een trainer, deze KAN (en mag) er niets mee doen. Je kunt je dus achteraf ook niet beroepen op "maar ik heb het verteld aan die-en-die trainer". Meld het aan het wedstrijdsecretariaat als je een bepaalde periode niet aanwezig kan zijn, bv in verband met langdurige ziekte, vakantie, stage, school of werk. Je weet wanneer de wedstrijden zijn, dus ook wanneer ongeveer de uitnodigingen/ inschrijvingen uitgedeeld worden. We houden dan rekening met de inschrijving/afmelding.

### **FORMULIEREN**

Met nadruk willen wij iedereen er op wijzen dat als wij vragen bepaalde formulieren op een aangegeven datum in te leveren, dit op tijd te doen. Uitsluiting van een wedstrijd, toernooi of andere activiteiten is anders het gevolg.

### 4.3 AFMELDEN VOOR WEDSTRIJDEN

Wanneer je niet kunt deelnemen aan een wedstrijd waarvoor je een uitnodiging/inschrijving hebt ontvangen, ben je t/m vrijdag ruim een week, oftewel 9 dagen voor de wedstrijd tot 21:30 uur (tenzij anders aangegeven) in de gelegenheid om je voor de betreffende wedstrijd per e-mail, of als het niet anders kan, telefonisch af te melden bij het wedstrijdsecretariaat.

#### Nieuwe reglementen KNZB (geen ziekmeldingen meer bij wedstrijden)

Ziekmeldingen worden door de Kring alleen geaccepteerd als ze 24 uur voor de start van de wedstrijd verwerkt kunnen worden door de organiserende vereniging.

1. Indien je bij een wedstrijd niet aanwezig kan zijn i.v.m. ziekte, meld dit dan uiterlijk een dag voor de wedstrijd (**RUIM 24 uur van tevoren**). We kunnen deze afmeldingen alleen nog maar 24 uur van tevoren doorgeven. We verwachten wel dat een ieder zo sportief is om dan alleen af te melden als je daadwerkelijk ziek bent.
2. Als een ziekmelding op de wedstrijddag doorgegeven wordt, krijg je de code **NG** en dient door de betreffende zwemmer/zwemster een boete van € 2,55 betaald te worden.
3. Bij afwezigheid zonder afmelden krijg je de code **NG ZA** en dient door de betreffende zwemmer/zwemster voor elke start een boete van € 8,60 betaald te worden.
4. Let ook op dat je tijdig voor jouw zwemnummer aanwezig bent bij het startblok. Als je niet start, krijg je ook de code **NG ZA** en is dit een boete van 8,60. De ploegleiding zal uiteraard hierop toezien. Het is dus wel belangrijk dat je bij de zwemploeg blijft. Tijdens de wedstrijd kan de ploegleiding geen zoekactie starten.

**Daarnaast zijn additionele boetes, zoals hieronder aangegeven, van toepassing!**

#### **ADDITONELE BOETES:**

**Tevens worden naast het nieuwe KNZB reglement additioneel de volgende boetes in rekening gebracht:**

- Te laat afmelden betekent dat we speciaal voor jou een hoop moeite moeten doen om je uit het programma te halen; de inschrijving is immers al verstuurd. In dit geval zullen we je afmelden, maar je krijgt naast bovengenoemde boete een boete van € 5,- vanwege alle rompslomp die Kon. AZ 1870 moet verrichten omdat jij je niet aan de afspraken houdt. Als je er in de week voor de wedstrijd ineens achter komt dat je niet zou kunnen zwemmen, is het beter TOCH af te melden en een boete van € 5,- plus het startgeld te voldoen. Doe je het niet en je komt niet opdagen terwijl wij met z'n allen op je rekenen, dan moet je even bij S4.4 kijken wat het gevolg is...

Ziekte of noodsituatie is een uitzonderlijke situatie, in dit geval zal er moeite gedaan worden om je uit te schrijven uit de wedstrijd, mits dit ruim 24 uur van tevoren is. Let er op dat dit uitzonderlijk is! Als je ziek bent/wordt of getroffen wordt door een noodsituatie, doe je al het mogelijke om alsnog te laten weten dat je NIET zult starten. Je belt dus zelf of je laat bellen, net zolang totdat je het wedstrijdsecretariaat hebt bereikt of iemand hebt bereikt die de boodschap nog VOOR HET BEGIN VAN HET INZWEMMEN kan doorgeven aan de ploegleiding. Telefoonnummers staan altijd op de uitnodiging, dus je hoeft niet ver te zoeken.

**Helaas betekent het nieuwe reglement van de KNZB, dat als dit op de wedstrijddag doorgegeven wordt je de code NG krijgt. Dat wil zeggen dat je een boete en in sommige gevallen het startgeld moet betalen.**

Let op het volgende: Hoewel je er niets aan doen kan jouw ziekmelding de ploeg benadelen, omdat een ander in jouw plaats extra moet zwemmen. Achteraf constateren dat je niet ziek was, wordt vanaf dat moment gezien als wangedrag en behandeld volgens S4.4.

#### 4.4 **NIET-GEMELDE AFWEZIGHEID BIJ EEN WEDSTRIJD / WANGEDRAG**

Je hebt de uitnodiging/inschrijving ontvangen, je hebt je niet afgemeld toen dit kon en je hebt je ook niet ziek gemeld. Dit betekent dat iedereen er vanuit mag gaan dat je meedoet met de wedstrijd en dat er op je wordt gerekend! Als je dan bij de wedstrijd niet komt opdagen, kan dit niet anders uitgelegd worden dan wangedrag.

In een geval van wangedrag gaan wij de ploegleiding niet op het allerlaatste moment belasten met een laatste afmeldingsprocedure; de ploegleiding heeft op dat moment al genoeg werk met de zwemmers die zich WEL aan de afspraken houden.

Omdat je niet door Kon. AZ wordt afgemeld en bij de wedstrijd niet op bent komen dagen, berekent de Kring na de wedstrijd voor jou per gemiste start **een boete** (diskwalificatie NG ZA). Dit kost dus een hoop geld, ook al heb je niet gezwommen! Dit geld wordt van de rekening van Kon. AZ afgeschreven, maar Kon. AZ zal dit op haar beurt aan je doorberekenen. Daarnaast zal voor het wangedrag een additionele boete in rekening worden gebracht van **€ 10,-**.

#### 4.5 **BOETES**

Samenvattend: een boete wordt opgelegd bij:

- een niet na gekomen 24-uurs afmelding;
- een noodsituatie waarvan geen melding wordt gemaakt op de dag van de wedstrijd zelf dat je niet kan komen;
- het niet komen opdagen bij een wedstrijd.

**In sommige gevallen dient het startgeld betaald te worden plus een boete.**

**Het innen van de boetes:**

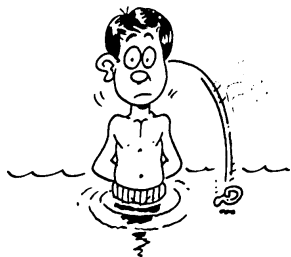
Van het secretariaat van de zwemcommissie ontvang je via e-mail een bericht met de opgelegde boete en aan wie je dit bedrag moet betalen.

Het verschuldigde bedrag moet binnen een week betaald worden. Dit kan via de dames die het startgeld in ontvangst nemen of je mag dit overmaken aan de penningmeester. Zie voor gegevens [www.konaz1870.nl](http://www.konaz1870.nl) => de Club => Contact

**Extra uitzonderingen:**

- Wanneer er na de afsluitdatum voor toernooien/trainingskamp, e.d. afgemeld wordt, zijn wij genoodzaakt alle kosten in rekening te brengen.

## 4.6 STARTGELD



Het startgeld staat aangegeven op de inschrijving/uitnodiging. Dit kan per wedstrijd verschillend zijn. Het komt ook voor dat er per start betaald moet worden. **Het startgeld kan betaald worden aan de personen die vermeld staan op de uitnodiging.**

- **Uiterlijk op de vrijdag ruim een week, oftewel 9 dagen voor de wedstrijd moet het startgeld betaald zijn.**  
**Eventuele uitzonderingen** worden aangegeven in de uitnodiging voor de wedstrijd.
- Indien het startgeld op dat tijdstip niet betaald is, wordt men uitgeschreven voor de betreffende wedstrijd (in principe is nl. genoemde vrijdag ook de uiterste afmelddatum).
- Het wedstrijdsecretariaat zal via e-mail doorgeven dat je uitgeschreven bent voor de betreffende wedstrijd (behalve voor de competitiewedstrijden)  
Het heeft dan geen zin om op de wedstrijddag naar de wedstrijd te gaan, want je wordt niet toegelaten. Immers je staat niet meer op de startlijst. **Deze regel wordt strikt gehanteerd.**
- Omdat de competitie een verplichte wedstrijd is, zal bij aanvang van het seizoen voor alle competitiewedstrijden € 15,00 betaald moeten worden. Dit geldt alleen voor degenen die geselecteerd worden voor de competitiewedstrijden. De betreffende leden ontvangen bericht hierover.

## 4.7 WAT NEEM IK MEE NAAR EEN WEDSTRIJD

- Badkleding
- Badmuts, elastiekjes
- Chloorbril (Zorg dat je met dezelfde chloorbril zwemt als bij de trainingen, anders weet je niet of alles goed zit)
- Voldoende handdoeken, tenminste 2 (1 voor tijdens en 1 voor na de wedstrijd)
- Slippers
- T-shirt (Kon. AZ 1870 Clubkleding)
- Trainingspak (Kon. AZ 1870 Clubkleding)
- Korte broek (warm zwembad)
- Reserve badkleding/chloorbril
- Drinken: bijvoorbeeld Isostar, Extran, Aquarius, AA of limonade. *Geen koolzuurhoudende dranken.* Het drinken moet je in niet-breekbare, hersluitbare verpakkingen meenemen. Bidons, AA-flesjes, etc. zijn daar ideaal voor.
- Eten: tot 1 uur voor je eerste start mag je af en toe nog iets eten wat veel energie bevat en hongerstillend is. Fruit is ideaal, vooral bananen. Ook goed: liga, sultana. Energy-bars zijn af te raden i.v.m. de chocola die hier vaak in zit (chocola is vet). *Geén* chips, chocola, snoep, ijs, enz. Hiervan krijg je last tijdens het zwemmen.
- De Kon. AZ 1870 sporttas
- Als je wilt iets om te lezen of een puzzelboekje. De wedstrijden duren soms lang.

## 4.8 KON. AZ CLUBKLEDING



De verplichte clubkleding bij deelname aan wedstrijden (Kon. AZ 1870 Trainingspak en T-shirt); aan te vragen bij Cesi Savut (contactgegevens: zie website).

Het trainingspak wordt in bruikleen beschikbaar gesteld. Hiervoor dient een bedrag van € 30,- betaald te worden. Dit bedrag dient als borg voor als het pak bij beëindiging niet of niet in goede staat ingeleverd wordt. Indien het pak in goede staat wordt ingeleverd, zal de penningmeester een bedrag van € 15,00 retourneren. Ga dus zorgvuldig met het trainingspak om. Het trainingspak mag niet voor privé doeleinden gebruikt worden.

Inlevering van het trainingspak dient onmiddellijk te geschieden:

- indien dit door of namens het bestuur wordt gevraagd;
- bij beëindiging van het lidmaatschap;
- bij beëindiging van de sportactiviteiten voor de Kon. AZ 1870.

Het T-shirt dat je bij het trainingspak ontvangt, hoeft niet teruggeven te worden.

Elke zwemmer die aan de wedstrijden deelneemt ontvangt een sporttas in bruikleen. Deze sporttas mag alleen voor de wedstrijden gebruikt worden. Na beëindiging van het lidmaatschap, dient deze in goede staat ingeleverd te worden. Dus ga hier ook zorgvuldig mee om. Er mag niet op de tas geschreven of getekend worden.

## 4.9 VERVOER NAAR EEN ZWEMBAD

- Mocht je geen vervoer hebben, regel dit dan ruim van tevoren.
- Als blijkt dat op het tijdstip van vertrek geen vervoer is geregeld en er geen plaats is, kan het zijn dat je moet achterblijven. Zwemmers/zwemsters en officials hebben in het geval van te weinig vervoersmogelijkheden voorrang op ouders die willen meerijden.
- Bij problemen kunnen jullie de coördinator vervoer raadplegen. Dit is de heer Jeffrey Goedar (06-24816577).
- Indien je met een andere zwemmer/zwemster of ouder meerijdt, is verplicht vervoerskosten te betalen. De vervoerskosten zijn als volgt:

• 1 zwemmer/zwemster of ouder/verzorger	€ 2,50 p/p
• 2 zwemmers/zwemsters (uit 1 gezin)	€ 4,00
• 3 zwemmers/zwemsters(uit 1 gezin)	€ 5,00
- Officials die voor een wedstrijd uitgenodigd zijn en willen meerijden, behoeven geen vervoerskosten te betalen.
- Indien er een bus is geregeld voor het vervoer naar een wedstrijd buiten Amsterdam, is men **VERPLICHT** met deze bus mee te gaan.
- Voor wedstrijden in het buitenland en enkele toernooien zijn deze vervoerskosten hoger. Dit wordt in de uitnodiging/inschrijving bekend gemaakt.

#### 4.10 WEDSTRIJDREGELS

Om een wedstrijd goed te laten verlopen dienen er bepaalde regels in acht te worden genomen.

- Als team zitten wij bij elkaar. Toeschouwers nemen plaats op de tribune.
- De ploeg presenteert zich als één geheel, dus in Kon. AZ clubkleding.
- Zorg dat je jouw spullen in de sporttas bij elkaar houdt.
- Er wordt altijd minimaal 20 minuten ingezwommen. Zorg dat je alle slagen zwemt, die je moet zwemmen en oefen alle keerpunten en starts meerdere keren. Het belangrijkste doel hiervan is het ervaren van de startblokken (hoogte, breedte, stroefheid), water (temperatuur, smaak, kleur), keerpunt (vorm van de muur, stroefheid) en de belangrijkste: de positie van de rugcrawl vlaggen - deze kunnen tussen de 1,5 en 2,5 meter boven het water hangen, wat nogal een groot verschil is voor het moment dat je de vlaggen ziet bij het rugcrawl zwemmen.
- De ploegleiding geeft aan wanneer je naar de (voor)start kan gaan en geeft nog enkele aanwijzingen.
- Kom na de gezwommen race eerst terug bij de ploegleiding. Hij/zij neemt dan de race even met je door. Daarna neem je plaats bij je teamgenoten!
- Wanneer je de zwemzaal even moet verlaten, meld dit dan bij de ploegleiding.
- Op het moment dat je zelf niet moet zwemmen moedig andere teamgenoten (die aan het zwemmen zijn) aan.
- Wanneer je langs het zwembad loopt, doe dit dan altijd aan de keerpuntzijde en niet aan de startzijde.
- Wees stil tijdens de starts!
- De ploeg presenteert zich als één geheel. Als je klaar bent met zwemmen, blijf je dus bij de ploeg tot de wedstrijd is afgelopen. Heb je een reden waardoor je niet tot het eind kunt blijven, meld dit dan even aan de ploegleiding!
- Ga nooit weg zonder je (af)gemeld te hebben bij de ploegleiding.
- Controleer, wanneer je weggaat, altijd of je al je spullen bij je hebt en neem je eigen afval mee.

## 5 WEDSTRIJDEN

Iedere ontmoeting tussen startnummerhouders wordt door de KNZB en de Kring aangeduid als "wedstrijd". Alle tijden die je op een wedstrijd zwemt, worden op je startnummer geregistreerd.

### 5.1 LEEFTIJDSEBEPALINGEN

Bij wedstrijden zwem je meestal tegen zwemmers uit dezelfde jaargang (het jaar waarin je bent geboren) + 1 of 2 andere jaargangen. Een leeftijdsgroep geldt van 1 september t/m 31 augustus en wordt bepaald door de leeftijd van de deelnemer die bereikt is/wordt op 31 december in het zwemseizoen waarin de wedstrijd plaatsvindt (dit seizoen dus je leeftijd op **31 december 2010**). In verband met verschil in groei zijn de leeftijdsgroepen van meisjes en jongens niet helemaal hetzelfde. De leeftijdsindeling in seizoen 2010 /2011 is:

geboren in:	Leeftijdsgroep		Beperkingen door KNZB
	Meisjes	Jongens	
2004	Minioren 1	Minioren 1	* Startgerechtigd vanaf 6 <sup>e</sup> verjaardag
			* Max. 50 meter per nummer * Max. 3 nummer per dag, incl. estafettes * Alleen samen starten met Minioren 2 en 3
2003	Minioren 2	Minioren 2	* Max. 500 meter per dag * Vlinderslag Max. 100 meter * Wisselslag Max. 200 meter * Max. 4 nummer per dag, inclusief estafettes * Alleen samen starten met Minioren 3 en 4
2002	Minioren 3	Minioren 3	* Max. 500 meter per dag * Vlinderslag Max. 100 meter * Wisselslag Max. 200 meter * Max. 4 nummer per dag, inclusief estafettes * Alleen samen starten met Minioren 4 en 5
2001	Minioren 4	Minioren 4	* Max. 1000 meter per dag * Vlinderslag Max. 100 meter * Wisselslag Max. 200 meter * Max. 4 nummer per dag, inclusief estafettes * Alleen samen starten met Minioren 5 en 6
2000	Minioren 5	Minioren 5	* Max. 1000 meter per dag * Vlinderslag Max. 100 meter * Wisselslag Max. 200 meter * Max. 4 nummer per dag, inclusief estafettes * Alleen samen starten met Minioren 6 en Junioren 1
1999	Junioren 1	Minioren 6	* Gemengd uitkomen van meisjes junioren en jongens minioren op persoonlijke nummers is niet toegestaan
1998	Junioren 2	Junioren 1	
1997	Junioren 3	Junioren 2	
1996	Jeugd 1	Junioren 3	
1995	Jeugd 2	Junioren 4	
1994	Senioren/D1	Jeugd 1	
1993	Senioren/D2	Jeugd 2	
1992	Senioren/D open	Senioren/H1	
1991	Senioren/D open	Senioren/H2	
1990 en eerder	Senioren/D open	Senioren/H open	
<b>2010</b>	<b>MASTERS</b>		<b>2011</b>
1985-1981	Masters 25+		1986-1982
1980-1976	Masters 30+		1981-1977
1975-1971	Masters 35+		1976-1972
1970-1966	Masters 40+		1971-1967
1965-1961	Masters 45+		1966-1962
1960-1956	Masters 50+		1961-1957
1955-1951	Masters 55+		1956-1952
1950-1946	Masters 60+		1951-1947

**Voor de Masters geldt de leeftijd die bereikt is/wordt op 31 december van het betreffende jaar!**

## 5.2 SOORT WEDSTRIJDEN

Het spreekt haast voor zich dat wedstrijden niet hetzelfde zijn. Er is onderscheid te maken in:

- Onderlinge wedstrijden / wedstrijden met andere zwemverenigingen
- Wedstrijden voor jonge zwemmers / alle zwemmers / alleen de oudere zwemmers / masters
- Wedstrijden op persoonlijke titel (voor jezelf) / Competitiewedstrijden (voor de club)
- Competities / eenmalige wedstrijden / toernooien

Met het bovenstaande heb je eigenlijk alle wedstrijdsoorten wel gehad, er zijn uiteraard diverse combinaties mogelijk. Hieronder volgt een uitleg van de meeste wedstrijden. De uitleg volgt op deze manier: Als eerste komen de wedstrijden voor de jonge zwemmers, daarna die voor de ouderen. Vervolgens worden eerst de wedstrijden besproken waar alle zwemmers mee te maken (kunnen) krijgen en als daarna pas de wedstrijden die maar voor enkelen zijn weggelegd.

### 5.2.1 ONDERLINGE WEDSTRIJDEN

Bij onderlinge wedstrijden zwemmen we alleen met zwemmers van Kon. AZ. Meestal doen nieuwe zwemmers eerst mee aan onderlinge wedstrijden voordat ze mee gaan doen aan wedstrijden met zwemmers van andere zwemverenigingen. Kon. AZ heeft de volgende onderlinge wedstrijden:

#### BREVETZWEMMEN

1x in het jaar kan er deelgenomen worden aan brevetzwemmen. Dit wordt door onze eigen vereniging georganiseerd en staat onder leiding van een scheidsrechter.

Er zijn in het totaal 6 prestatiebrevetten volgens KNZB eisen te behalen, per keer 1 brevet.

Daarnaast zijn er extra brevetten toegevoegd voor die zwemmers die alles al hebben. Om een brevet te behalen moet men voldoen aan de hiervoor vastgestelde eisen.

#### ONDERLINGE SPRINT

2x in het jaar (in zomer en winter) kan er deelgenomen worden aan de onderlinge sprint. Dit wordt door onze eigen vereniging georganiseerd en staat onder leiding van een scheidsrechter. Er wordt gezwommen in 2 dagen. De eerste dag 100 ws, 50 vl, 50 rc, 25 ss, 25 bc; de tweede dag 100 ws, 50 ss, 25 rc, 25 vl, 50 bc. Om de vaart er in te houden, wordt er gestart met een 1 starts-methode.

## 5.2.2 WEDSTRIJDEN MET ANDERE VERENIGINGEN

- Meerkamp. Ieder zwemseizoen organiseert Kon.AZ samen met andere zwemverenigingen een aantal wedstrijden. Het aantal wedstrijden en het aantal verenigingen wisselt per seizoen.
- Eenmalige wedstrijden
- Toernooien

### ZWEMWEDSTRIJDEN MET ANDERE VERENIGINGEN

Bij deze wedstrijden met andere zwemverenigingen is het gebruikelijk dat alle zwemmers van de wedstrijdgroep van Kon. AZ worden uitgenodigd, jong en oud, langzaam en snel. Wij kennen de volgende wedstrijden met andere verenigingen:

### SWIMKICK WEDSTRIJDEN **(VERPLICHT)**

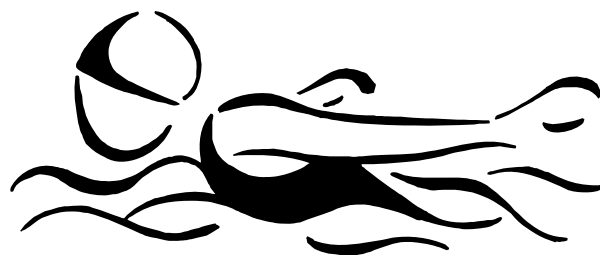
Voor de minioren (jongens van 6 tot 12 jaar en meisjes van 6 tot 11 jaar) is dit de kennismaking met de wedstrijdsport. Momenteel hebben wij nog geen partners om deze wedstrijd te organiseren. Na de vakantie kunnen wij meer duidelijkheid hierover geven.

### MEERKAMP

Deze meerkamp wordt in principe over 2 wedstrijden gezwommen samen met andere verenigingen. Wij hebben nog geen duidelijkheid van onze partners of zij deze Meerkamp in 2010-2011 willen zwemmen.

### LIMIETWEDSTRIJDEN

In een limietwedstrijd kun je proberen je tijd te verbeteren of een tijd te "zetten". Meestal worden deze wedstrijden gebruikt om een tijd te zwemmen die sneller is dan de limieten voor o.a. de Kringkampioenschappen of bepaalde toernooien.



## ZWEMWEDSTRIJDEN MET ANDERE VERENIGINGEN, VOOR EEN BEPERKT AANTAL ZWEMMERS

Bij deze wedstrijden met andere zwemverenigingen is het aantal zwemmers dat per vereniging mee mag doen beperkt. Er is bijvoorbeeld een beperking in tijd (limiet) of een beperking in het aantal zwemmers dat mee mag doen, soms zelfs allebei. Wij kennen de volgende wedstrijden met andere verenigingen:

### KNZB - VERENIGINGSCOMPETITIE

De verenigingscompetitie is verdeeld in 3 landelijke afdelingen: A, B en C en daarnaast per District in een 1e, 2e, en 3e afdeling.

Onze vereniging zwemt binnen deze competitie (VZC) in district 3/klasse 3.

De verenigingen waar we in seizoen 2010/2011 mee/tegen zwemmen:

Aquafit	Castricum
DOK	Amsterdam
DJK/ZAR	Amsterdam
Nieuw Vennep	Nieuw vennep

Bij een competitiewedstrijd zwem je voor jezelf om een nieuwe tijd neer te zetten, maar ook voor punten voor de vereniging. Bij de puntentelling wordt het aantal seconden geteld dat de snelste zwemmer van de vereniging per programmanummer zwemt. Hoe sneller er door de zwemmers gezwommen wordt, hoe minder seconden en dus ook hoe minder punten. De vereniging met het minste aantal punten is het best.

Als een vereniging geen, of niet genoeg zwemmers voor een programma heeft, wordt er met vervangende tijden gerekend. Deze zijn meestal erg langzaam, dus krijg je als vereniging veel punten bij je puntentelling. Een paar keer vervangende tijden krijgen is genoeg om onderaan in de competitie te eindigen en bijvoorbeeld te degraderen. Om te voorkomen dat we als club vervangende tijden krijgen voor de puntentelling is deelname aan de competitiewedstrijden verplicht als je een uitnodiging krijgt. De competitiewedstrijden blijven voor de meeste zwemmers van de wedstrijdgroep **VERPLICHT**, houd dus je agenda vrij!!

**Wanneer je een zeer goede reden hebt, b.v. werk, bestaat de mogelijkheid om af te zeggen voor de competitie. Geef dit dan vroegtijdig aan. Aan het begin van het seizoen is de kalender bekend en kun je tijdig aangeven als je voor een bepaalde competitiewedstrijd verhinderd bent. Als je opgenomen bent in de uitnodiging is de afmelding te laat en wordt een boete in rekening gebracht.**

## 5.2.3 KRING-WEDSTRIJDEN

### KRING-WEDSTRIJDEN VOOR ALLE LEEFTIJDEN

#### KRING SPRINTWEDSTRIJDEN

Jaarlijks worden door onze Kring de Sprintkampioenschappen georganiseerd. De kampioenschappen zijn opgesplitst in 2 categorieën, t.w. minioren en junioren en ouder.

Bij de junioren en ouder moeten de zwemmers en zwemsters zich plaatsen voor een finale. Voor de nrs. 1, 2 en 3 per leeftijdscategorie is er een medaille te verdienen.

#### SPEEDO WEDSTRIJDEN

Speedowedstrijden zijn bedoeld voor jongens minioren 2 t/m 6 en meisjes minioren 2 t/m 5. Vanaf seizoen 2007/2008 zijn er 200m nummers opgenomen voor junioren 1 en 2 zwemmers. Een aantal nummers voor de minioren uit het programma van Speedowedstrijden zijn voorrondes voor de Kring Speedo Finale. Van deze nummers worden per Kring ranglijsten gepubliceerd en daarnaast een landelijke SwimKick Top-100. Voor de nummers van de junioren worden ook landelijke ranglijsten bijgehouden en is er een overall klassement. De ranglijsten en het klassement worden gepubliceerd op een speciaal voor de Speedo-groep ontwikkelde website, [www.SwimKick.nl](http://www.SwimKick.nl).

In seizoen 2010-2011 zal de Kon. AZ 1870 niet deelnemen aan deze Speedo wedstrijden.

#### SPEEDO CLUBMEET

1x per seizoen wordt binnen iedere Kring voor de Speedo-zwemmers de Speedo Club Meet gehouden. De gedachte achter deze wedstrijd is om, naast de individuele Speedo wedstrijden, een echte teamwedstrijd te organiseren. De speedo-zwemmers leren zo wat het is om voor je club en ploeggenoten te zwemmen. De winnende vereniging van deze Speedo Club Meet mag naar de Nationale Speedo Club Meet. Om bij deze wedstrijd als club goed mee te kunnen doen, moeten er door Kon. AZ in alle leeftijdscategorieën genoeg snelle speedo-zwemmers kunnen worden ingeschreven. In het algemeen komen alleen voorronde-zwemmers hiervoor in aanmerking. Ondanks een grote Speedo ploeg, waren er zo weinig Kon. AZ zwemmers, dat we hieraan niet mee konden doen.

In seizoen 2010-2011 zal de Kon. AZ 1870 niet deelnemen aan deze Speedo clubmeet.

#### KRING SPEEDO FINALE

Aan de hand van de resultaten op de Speedo wedstrijden (voorronde) in onze Kring Amsterdam/'t Gooi worden de 18 snelste zwemmers/zwemsters uit de leeftijdsgroepen minioren 3, 4, 5 en 6 uitgenodigd voor deelname aan de Kring Speedo finale. Word je hiervoor uitgenodigd, dan ben je echt goed! Omdat wij niet deelnemen aan de Speedowedstrijden, kunnen wij ook niet deelnemen aan de Kring Speedo finale.

### KRING-WEDSTRIJDEN VOOR JUNIOREN, JEUGD EN SENIOREN

#### KRINGKAMPIOENSCHAPPEN

Kringkampioenschappen zijn individuele wedstrijden, je zwemt niet voor een clubresultaat. Aan de Kring kampioenschappen mag je alleen meedoen als je hiervoor een bepaalde limiet behaald hebt, die is vastgesteld door Kring Amsterdam-'t Gooi. Als je deze limiet hebt behaald, ben je zo goed geworden dat je tot de betere zwemmers van de Kring hoort (top 30).

Op het moment dat je zo goed bent, word er ook van je verwacht dat je aan de Kampioenschappen meedoet, zeker om te laten zien dat wij er als vereniging ook bij horen.

## 5.2.4 LANDELIJKE WEDSTRIJDEN

### SPEEDO JAARGANGWEDSTRIJDEN

Twee keer per jaar (winter en zomer) ontmoeten de beste speedo-zwemmers van Nederland elkaar om te kijken wie de snelste zwemmer/zwemster van Nederland is. Voor deze wedstrijden worden de beste 18 deelnemers van de Top 100 geselecteerd + 2 reserve.

Als je hiervoor in aanmerking komt, wordt je via onze vereniging door de desbetreffende organisatie uitgenodigd. Op het moment dat je zo goed bent, word er ook van je verwacht dat je aan de jaargangwedstrijden meedoet, zeker om te laten zien dat wij er als vereniging ook bij horen. Alleen in zeer uitzonderlijke gevallen zal de vereniging akkoord gaan met het afzien van deelname als je jezelf hebt geplaatst. Als je niet aan Speedo wedstrijden meedoet, kom je hier niet voor in aanmerking.

De laatste jaren heeft Kon. AZ geen deelnemers gehad.

### NK WINTERKAMPIOENSCHAPPEN / SPRINT / ZOMERKAMPIOENSCHAPPEN

Ja, daar doe je het voor.....

Op het moment dat je zo goed bent, word er ook van je verwacht dat je dat je er staat. Het mee mogen doen aan een NK is zo uitzonderlijk, dat je er vanuit kunt gaan dat als je de limiet hebt, dat je **MOET** gaan. Uiteraard ga je dan niet alleen!

## 5.2.5 TOERNOOIEN

Toernooien zijn niet onder 1 noemer te vatten. Er zijn toernooien die 1 dag duren, maar er zijn er ook die op meerdere dagen plaatsvinden. Op sommige toernooien zijn er klassementen (persoonlijk, of per vereniging), op andere weer niet.

### PAASTOERNOOI

We ontvangen veel uitnodigingen voor een Paastoernooi. De laatste jaren nemen wij tijdens het Pasen deel aan het Paastoernooi in Almere. Bij het Paastoernooi wordt een verenigingspuntenklassement gehanteerd. Van ieder programma wordt de snelste van iedere vereniging geteld.

### PINKSTERTOERNOOI

Het Pinkstertoernooi wordt tijdens Pinksteren in Purmerend georganiseerd. Het Pinkstertoernooi kent een verenigingsklassement, van ieder programma wordt de snelste van iedere vereniging geteld.

### FONS GLASMEIER TOERNOOI

Dit jaarlijks terugkerende toernooi wordt door onze eigen vereniging georganiseerd. Voor de drie beste zwemmers/zwemster per programmanummer zijn medailles te winnen. Daarnaast kunnen de verenigingen in het verenigingspuntenklassement mooie bekertjes winnen.

## TOERNOOI IN HET BUITENLAND

Ieder jaar wordt bekeken of wij kunnen deelnemen aan een buitenlands zwemtoernooi. In het verleden hebben wij vaak deelgenomen aan het toernooi in Herford. Deelname aan dit toernooi is volgens limieten. Vaak valt dit toernooi samen met de Kringkampioenschappen.

**Indicatie kosten, o.a. voor verblijf, starts, vervoer: € 65,- per persoon.**

Voor deelname aan toernooien zal vooraf een inventarisatie plaatsvinden. Tevens wordt het aantal starts en zwemslagen met je besproken. Alleen bij voldoende animo zullen wij deelnemen aan dit toernooi.

## 5.2.6 ANDERE ZWEMACTIVITEITEN

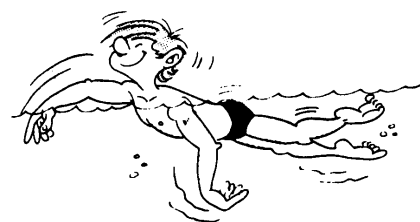
### SPONSORZWEMMEN

Om de bijdrage aan het jaarlijks te organiseren trainingskamp zo laag mogelijk te houden, organiseren wij sponsorzwemmen. Wanneer een trainingskamp niet kan doorgaan organiseren we hiervoor een alternatieve activiteit.

Vanaf heden is het mogelijk om het sponsorzwemmen ook te gebruiken voor de toernooien, o.a. Herford, Paastoernooi en Pinkstertoernooi.

Per zwemmer wordt geregistreerd hoeveel sponsorgeld er is opgehaald. In eerste instantie wordt hiervan het trainingskamp of alternatieve activiteit betaald. Vervolgens kan (afhankelijk van het sponsorbedrag) een korting gegeven worden op het bedrag van de toernooien of misschien wel volledig betaald worden. Dus: hoe hoger het sponsorbedrag is, hoe hoger de korting wordt. Misschien haal je een zodanig hoog bedrag op, dat deze genoemde activiteiten gratis voor je zijn. We hopen dat dit seizoen alle zwemmers en zwemsters het belang zien van het sponsorzwemmen. Er zijn genoeg mogelijkheden om geld binnen te halen, b.v. bij familie, burens, vrienden, winkeliers, enz.

Dus het sponsorzwemmen is altijd belangrijk!



### TRAININGSKAMP

In september 2010 organiseren wij een trainingskamp op een andere locatie dan wij gewend zijn. Dit keer gaan wij naar Bladel. Het trainingskamp is ter voorbereiding op het nieuwe zwemseizoen en om elkaar beter te leren kennen en ook zo de onderlinge samenwerking te bevorderen. Dankzij een subsidie wordt er gezamenlijk met de bus gereisd.

Zoals hierboven aangegeven organiseren we een alternatieve activiteit als het trainingskamp om een of andere reden niet kan doorgaan.

**Indicatie kosten: € 105,- per persoon (zonder subsidie). Jaarlijks proberen wij een subsidie te regelen om het trainingskamp zo goedkoop mogelijk te houden. Voor het trainingskamp in september 2010 is een subsidie toegezegd waardoor de kosten voor het trainingskamp op € 30,00 komen. Om dit bedrag te kunnen betalen organiseert de Kon.AZ in het voorjaar SPONSORZWEMMEN. Daarmee kunnen de kosten voor het trainingskamp (en eventueel andere toernooien) worden bekostigd (zie ook sponsorzwemmen).**

## 5.3 CLUBKAMPIOENSCHAP

### SPRINTCLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Hiervoor worden de resultaten van de onderlinge sprintwedstrijden gebruikt. Bij een diskwalificatie worden 3 seconden bijgeteld.

Wij spreken bij de sprintclubkampioenschap van 8 leeftijdscategorieën

M/J onder 7, 9, 11, 13, 15, 17 jaar, dames/heren (18-24 jaar), masters (25 jaar en ouder).

Per leeftijdscategorie ontvangen de eerste drie hoogst geëindigde zwemmers een medaille. Tevens ontvangen de nummers 1 van de dames, heren (12 jaar en ouder), minoren meisjes en minoren jongens (11 jaar en jonger) in het totaal klassement een wisselbeker.

De volgende afstanden zonder diskwalificatie worden meegenomen in de puntentelling:

	25 ru	25 ss	25 vl	25 vr	50 ru	50 ss	50 vl	50 vr	100 wi	aantal afstanden
onder 7 jaar	X	X		X	X	X		X		6
8-9 jaar	X	X	X	X	X	X	X	X		8
10-11 jaar	X	X	X	X	X	X	X	X		8
12 jaar en ouder	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9
Minoren										
Senioren										

### CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Wij spreken bij de clubkampioenschap van 7 leeftijdscategorieën

M/J onder 9, 11, 13, 15, 17 jaar, dames/heren (18-24 jaar) en masters (25 jaar en ouder)

Om in aanmerking te komen voor het clubkampioenschap worden de tijden zonder diskwalificatie genomen over het voorgaand seizoen (van 1/9 t/m 31/8). Wanneer in december de clubkampioenen bekend worden gemaakt, ben je volgens de leeftijdsbepalingen van de KNZB dan 1 jaar jonger.

De volgende afstanden zonder diskwalificatie worden meegenomen in de puntentelling:

	50 ru	100 ru	50 ss	100 ss	50 vl	100 vl	50 vr	100 vr	100 wi
onder 9 jaar	X		X		X		X		X
10-11 jaar	X		X		X		X		X
12-24 jaar		X		X		X		X	X
Masters (vanaf 25 jr)		X		X	X			X	X

Minoren

Senioren

Indien een snelste tijd een diskwalificatie heeft, wordt de eerstvolgende tijd zonder diskwalificatie genomen. Heb je bij een afstand een diskwalificatie en geen vervangende tijd, kun je helaas niet meetellen in de puntentelling voor het clubkampioenschap. Per leeftijdscategorie wordt degene met het minst aantal punten per uitgeroepen tot clubkampioen en ontvangt een wisselbeker. De eerste drie hoogst geëindigden per leeftijdscategorie ontvangen een medaille.

**De prijsuitreiking m.b.t. de clubkampioenschappen, sprint clubkampioenschappen en clubrecords vindt altijd plaats tijdens het kerstdiner of de nieuwjaarsreceptie!**

## 5.4 WEDSTRIJDKALENDER

De kalender staat apart op de website vermeld [www.konaz1870.nl](http://www.konaz1870.nl) => Activiteiten => Wedstrijdafdeling => Kalender. Zodra er wijzigingen zijn, volgt een update.

## 5.5 TIJDENREGISTRATIE

Alle tijden worden door het wedstrijdsecretariaat geregistreerd. De K.N.Z.B. beschikt dan over alle tijden van officiële wedstrijden.

### RANGLIJST

Er wordt een totale ranglijst van de leden van de wedstrijdploeg op de website gepubliceerd.

### PERSOONLIJK RECORD

Als je jouw eigen snelste tijd hebt, is dit in de uitslag te zien doordat er achter je tijd "PR" vermeld staat. Echter wordt bij een eerste tijd ook een PR aangegeven. Logisch, want je hebt een o tijd verbeterd. De zwemmers met een PR zonder diskwalificatie en geen eerste tijd komen in aanmerking voor een kleine diploma.

### PERIODIEK RECORD

Om de huidige groep zwemmers binding te geven met de voortgang van hun eigen prestaties zijn de periodieke records ingesteld; Als je per leeftijd, per slag en afstand dit record verbeterd heb je een PERIODIEK RECORD. Achter jouw tijd staat dan CR. Degene die dit record verbetert ontvangt een diploma.

### ALL-IN RECORD

Als je op een zwemnummer de snelste bent van alle dames of heren binnen Kon. AZ 1870, heb je een ALL-IN record. Mocht je in aanmerking komen voor dit record ontvang je een diploma.

### HISTORISCH CLUBRECORD

Kon. AZ heeft een historisch clubrecord bestand. Dit is een stuk geschiedenis wat binnen de club gehandhaafd blijft. Een lid die een clubrecord in dit overzicht verbetert, ontvangt als nieuwe historisch clubrecordhouder tijdens het kerstdiner of nieuwjaarsreceptie een aandenken in de vorm van een beker.

### KRINGRECORD

Als je per leeftijdscategorie, per slag en afstand ranglijsten maakt van de snelste tijden die door zwemmers van een KRING bij KNZB-WEDSTRIJDEN zijn gemaakt, dan zul je een snelste tijd vinden: een KRINGRECORD voor die leeftijdscategorie. Jongens en meisjes verschillen sterk in groeitempo en kracht, waardoor het gebruikelijk is de KRINGRECORDS te verdelen in jongens en meisjes. Ook tijden bij andere wedstrijden kunnen meetellen, maar daar zijn speciale regels voor.

Kon. AZ heeft op dit moment wel zwemmers die meedoen met de Kringkampioenschappen, maar (nog) geen zwemmers die houder zijn van een kringrecord. In het verleden hebben voormalige leden wel een kringrecord behaald en komen voor in het Kringrecord overzicht.

## 5.6 DISKWALIFICATIECODES

Iedereen wordt geadviseerd dit stuk goed door te lezen. Zelfs de diskwalificatiecodes zijn interessant: Wedstrijdzwemmen is een "spelletje" en alle spelletjes hebben regels (om het eerlijk te houden). De diskwalificatiecodes maken duidelijk dat je iets gedaan hebt wat niet mag. Als je ze goed kent, weet je dus ook wat je bij het wedstrijdzwemmen wel mag.

De diskwalificatiecodes worden ook in de uitslagen van een wedstrijd vermeld. Bij voorkeur zien we dat je niet wordt gediskwalificeerd, maar als het dan toch gebeurt, is het wel prettig dat je dan ook weet wat je fout gedaan hebt. Gebruik dan de onderstaande lijst om te ontdekken wat de code betekent:

### KNZB diskwalificatiecodelijst – 2010-2011

Bij toepassing van de codelijst gaan de bepalingen ten aanzien van de zwemslagen voor de algemene bepalingen. Dwz. 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"

#### Algemeen:

AA	Te vroeg weg of bewogen bij start.(geen tijd noteren)
AB	Veroorzaakte valse start. (uitgesloten voor prog.nr.)
AC	Na een officiële waarschuwing zich niet gehouden aan de startdiscipline. (uitgesloten voor prog.nr.)
AD	Gestart nadat het vertrek heeft plaatsgehad. (geen tijden noteren)
AE	De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd. (meer dan twee slagen: geen tijden noteren)
AF	De aangegeven afstand niet uitgezwommen (geen tijden noteren).
AG	Tijdens het zwemmen in een baan, waarin niet is gestart, een deelnemer gehinderd.
AH	Gezwommen in een andere baan dan waarin is gestart.
AI	Gelopen over en/of afgezet van de bodem van het bad.
AJ	Te water gegaan bij 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. (geen tijden noteren)
AN	Leeftijdsoverschreden. (geen tijden noteren)
AO	Niet gerechtigd gestart. (geen tijden noteren)
AP	Schuldig gemaakt aan wangedrag. (uitsluiten van (verdere) deelneming en/of aanwezigheid bij wedstrijd)
AQ	Niet goedgekeurde zwemkleding gebruikt (geen tijden noteren)

#### Toelichting

AM t/m AP uitgebreid in het proces-verbaal vermelden.

#### Schoolslag:

SA	Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.
SB	Het hoofd heeft niet tijdens iedere cyclus het wateroppervlak doorbroken.
SC	De bewegingen van de armen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.
SD	De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.
SE	De handen niet tezamen 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 buitenwaarts bewogen.
SI	Staan tijdens de race.

SJ	Na start en/of keerpunt een verkeerde arm- en/of beenslag gemaakt.
SK	Niet met twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.
SL	Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.
SM	Niet aangetikt met de handen bij het keer- en/of eindpunt.
SN	Keerpunt of eindpunt in het geheel niet aangeraakt. (geen tijd noteren)
SO	Tijdens de race op de rug gedraaid.
SP	De eerste slag na start/keerpunt een dolfijnbeenslag gemaakt voordat de armslag werd ingezet.
SQ	De eerste slag na start/keerpunt na een dolfijnbeenslag geen schoolslagbeenslag gemaakt.
SR	Meer dan één dolfijnbeenslag na start en/of keerpunt.

#### Rugslag:

RA	Na start en/of keerpunt meer dan 15 meter onder water gezwommen.
RB	Staan tijdens de race.
RC	Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.
RD	Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.
RE	Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel. (geen tijd noteren)
RF	Na loslaten van het keerpunt de rugligging niet aangenomen.
RH	Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.
RI	Tijdens de start de tenen over de overloopgoot geklemd.
RJ	Na de eerste 15 meter na start en/of keerpunt het lichaam geheel onder water gehouden.
RK	Keer- of eindpunt niet in eigen baan gemaakt

#### Vlinderslag:

VA	Na de start en/of keerpunt meer dan één arm-doortrekbeweging onder water gemaakt.
VB	Beide armen niet tezamen naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht.
VC	Armen niet over het water naar voren gebracht.
VD	Schoolslagbenen gezwommen of andere stuwende beweging in het horizontale vlak.
VE	De bewegingen van de benen niet op gelijke wijze uitgevoerd.
VF	Staan tijdens de race.
VG	Bij de laatste armslag voor keer- en/of eindpunt de armen niet over het water naar voren gebracht.
VH	Ongelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.
VI	Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.
VJ	Niet aangetikt met de handen bij het keer- en/of eindpunt.
VK	Keerpunt of eindpunt in het geheel niet aangeraakt. (geen tijd noteren)
VL	Tijdens de race op de rug gedraaid.
VM	Na start en/of keerpunt meer dan 15 meter onder water gezwommen.
VN	Na de eerste 15 meter na start en/of keerpunt het lichaam onder water gehouden.
VO	De armen niet de GEHELE race over water voorwaarts en onder water achterwaarts gebracht.

#### Vrije slag:

VRA	Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel. (geen tijd noteren)
VRB	Na start of keerpunt meer dan 15 meter onder water gezwommen.
VRC	Na de eerste 15 meter het lichaam geheel onder water gehouden (geldt niet voor keer- en eindpunt).

#### Estafettes:

Code vermelden bij de naam van de zwemmer die de fout heeft gemaakt.

\*\*): tussentijden noteren tot en met de laatste zwemmer voor de fout is begaan

EA	Te vroeg overgenomen. (geen eindtijd noteren**)
EB	De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde.(rug,school,vlinder,vrij)(geen tijd noteren**)
EC	De estafette niet gezwommen met de opgegeven deelnemers. (geen tijd noteren**)
ED	De estafette niet gezwommen conform de opgegeven startvolgorde. (geen tijd noteren**)
EE	Bij estafette wisselslag de vrije slag gezwommen als school- vlinder- of rugslag. (geen tijd noteren**)
EF	Een ander ploeglid te water gegaan voordat alle ploegen de wedstrijd hebben beëindigd.

#### **Wisselslag persoonlijk:**

WA	De vrije slag gezwommen als school- vlinder- of rugslag. (geen tijden noteren)
WB	De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde (vlinder, rug, school, vrij). (geen tijden noteren)

#### **Toelichting:**

Bij diskwalificatie in de wisselslag (estafette of persoonlijk) moet bij een fout op de hiertoe behorende zwemslagen (vlinder-, rug-, school-, vrije slag) de bij die slagen behorende codes worden gebruikt (S..., V..., R... en VR...).

