

Wat moet je allemaal weten over
wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?

Jaargids 2016/2017 wedstrijdzwemmen



ZWEM & POLO CLUB
WOERDEN

*Je staat klaar voor je wedstrijd.
Brilletje op, badmuts op. Spanning voel je in je lichaam.*

*Het fluitje klinkt. Je gaat het op het startblok staan.
Het wordt doodstil in het zwembad.
'Op uw plaatsen' klinkt het luid door het zwembad.
Dan klinkt het startsignaal.
Afzetten, duiken, stroomlijnen, vlinderbenen.
Alles wat je geleerd hebt op de training schiet door je hoofd.
Zo hard als je kan begin je te zwemmen.
Keerpunt, nog harder terugzwemmen.
Zo snel mogelijk aantikken.*

Was ik weer sneller dan vorige keer?

Inhoud

1	Inleiding	1
2	Wedstrijdzwemmen	2
2.1	Wie kunnen wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?.....	2
2.2	Proefles	2
2.3	Waarom wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?!.....	2
2.4	Combinatie van wedstrijdzwemmen en waterpolo.....	3
2.5	Lid worden	3
2.6	Clubkleding	3
3	Trainen	4
3.1	Wat is trainen eigenlijk?.....	4
3.2	Selecties	5
3.3	Trainingstijden	5
3.4	Trainers	6
3.5	Regels!.....	6
3.6	Kleding/trainingsmaterialen	7
3.7	Drinken tijdens de training.....	8
3.8	Rusten	8
3.9	Training en ouders	8
4	Wedstrijden	10
4.1	Soorten wedstrijden	10
4.2	Wedstrijdslagen	11
4.3	Leeftijdsklassen.....	12
4.4	Competitie/puntentelling	12
4.5	Officials	14
4.6	Coaches.....	14
4.7	Organisatie van wedstrijden	15
4.8	Een wedstrijd zwemmen.....	16
4.9	Hulp bij wedstrijden	17
5	Organisatie	19
5.1	Zwemcommissie	19
5.2	Wedstrijdsecretariaat	19
5.3	Hulp van ouders	19
5.4	Vertrouwenspersoon	19
6	Nog meer informatie	20

1 Inleiding

ZPC Woerden biedt aan een brede groep zwemmers trainingen en wedstrijden aanbieden. Dit sluit aan bij het doel van de zwemafdeling: het aanbieden van wedstrijdzwemmen aan zowel beginners als recreatiezwemmers en zwemmers op subtopniveau.

Dit boekje is bedoeld voor alle zwemmers en aankomende zwemmers van ZPC Woerden en hun ouders. Alles wat je weten moet over het zwemmen staat er in: wanneer je kunt trainen, welke wedstrijden je kunt zwemmen, wat je aan kleding en spullen nodig hebt, enz. Het is hét naslagwerk voor het hele seizoen en is dus nuttig om bij de hand te hebben!

Naast dit boekje komt er regelmatig een nieuwsbrief, om jou op te hoogte te houden van het laatste nieuws. En verder kun je natuurlijk alle informatie op de site www.zpcwoerden.nl vinden.

2 Wedstrijdzwemmen

2.1 Wie kunnen wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?

Kinderen kunnen bij ZPC Woerden wedstrijdzwemmen als zij hun A-diploma hebben. Vind je zwemmen leuk en wil je de verschillende slagen leren dan ben je bij ons aan het goede adres! Als je zes jaar bent en het zwemmen gaat al goed dan mag je ook meedoen aan wedstrijden. Twijfel je of wedstrijdzwemmen leuk is, kom dan een keer een proefles zwemmen.

Naast de jonge zwemmertjes zijn natuurlijk ook andere zwemmers welkom. Wil je starten met wedstrijdzwemmen of kom je van een andere zwemvereniging dan kun je bij ons terecht. Bij ZPC Woerden is geen wachtlijst. Je kan dus gelijk meedoen!

Voor ouders van zwemmers is er op zaterdagochtend een uur waarin banen gezwommen kunnen worden waarbij er ook aandacht is voor de verschillende slagen. Hiervoor geldt een gereduceerd tarief.

2.2 Proefles

Wil je een keer meedoen met een zwemtraining? Leuk! Stuur dan een mail aan proefzwemmen@zpcwoerden.nl met je leeftijd, een paar zwemtijden als je die hebt en een telefoonnummer. Wij kijken dan bij welke training je het best kan aanhaken en reageren snel met een uitnodiging.

2.3 Waarom wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?!

Zwemmen is goed voor je conditie met lage belasting voor gewrichten. Een supergezonde sport dus! ZPC Woerden combineert serieuze trainingen met onderlinge gezelligheid. Wij hebben een aanbod voor verschillende groepen zwemmers:

- Wil je Nederlandse limieten halen of heb je die al? Dan bieden wij jou tot 10 uur trainen in de week onder professionele begeleiding.
- Toppers kunnen onze zwemploeg in de landelijke A-competitie versterken.
- Heb je net je A-diploma? Kom dan onze talentenklas versterken. Daar leer je alle wedstrijdslagen en keerpunten en gaan we samen naar een eerste wedstrijd toe.
- Wil je wel aan de conditie werken en soms een wedstrijd zwemmen? Ook dan kun je bij ons terecht.

Naast de trainingen worden evenementen georganiseerd zoals het zwemtrainingskamp, de clubkampioenschappen, het oliebollentoernooi voor poloërs én wedstrijdzwemmers en de Badeend, de gezellige laatste wedstrijd van het jaar in het buitenbad van Montfoort.

2.4 Combinatie van wedstrijdzwemmen en waterpolo

ZPC Woerden is een zwem- en polovereniging. Veel kinderen beginnen met beide sporten en kijken dan in welke sport ze door gaan. Alle twee blijven doen is ook een mogelijkheid. De contributie is afgestemd op het aantal trainingsuren per week.

2.5 Lid worden

Op de website van ZPC Woerden staat informatie over het lidmaatschap en de contributie. Ook staat daar het [formulier](#) dat ingevuld kan worden om je formeel aan te melden als lid.

2.6 Clubkleding

Bij de vereniging kan de volgende clubkleding besteld worden:

- T-shirt in wit met of zonder naam;
- poloshirt in donkerblauw met of zonder naam;
- hoody in wit zonder naam;
- kort broekje in blauw;
- badmuts in wit met of zonder naam.

Op de website van ZPC Woerden staan de kosten van de kleding en hoe deze besteld kan worden.

3 Trainen

3.1 Wat is trainen eigenlijk?

Trainen is het regelmatig oefenen van de wedstrijdzwemslagen, de technieken voor de verschillende slagen en voor de starts, keerpunten en finish. En natuurlijk is ook het verbeteren van je conditie belangrijk door veel te zwemmen (meters te maken) zodat je op een wedstrijd goed kunt presteren.

Wij trainen zo veel mogelijk met groepen op gelijk niveau. Afhankelijk van leeftijd en prestatie word je in een trainingsbaan ingedeeld. In elk trainingsuur is er ruimte voor elke niveaugroep.

Elke training kan bestaan uit de volgende delen

- warming-up / inzwemmen;
- techniektraining;
- conditietraining;
- sprintjes;
- cool down / uitzwemmen;
- droogtraining.

Warming-up / inzwemmen

Het doel van de warming-up is het losmaken van de spieren, dat doen we door rustig in te zwemmen. Je hebt voor de normale training een hoop energie nodig, verbruik die niet bij het inzwemmen!

Techniektraining

Elke week wordt extra aandacht besteed aan een zwemslag. Er wordt gelet op de goede uitvoering en het tempo waarin gezwommen wordt. Hierbij kunnen trainingsmaterialen gebruikt worden zoals plankjes, pullboys, zoomers en peddels.

Conditietraining

Tijdens deze training wordt vooral getraind op uithoudingsvermogen en verbetering van de algemene conditie.

Sprintjes

Hierbij start je vanaf het startblok en zwem je zo snel mogelijk één of twee banen, net zoals in een wedstrijd!

Cool down / uitzwemmen

Rustig uitzwemmen voorkomt blessures. Vooral na gebruik van trainingsmaterialen is het noodzakelijk minimaal 100 meter in de laatst gezwommen slag uit te zwemmen. Douchen en even rekken is ook goed voor je lijf.

Droogtraining

Conditie- of krachttraining niet in het water.

3.2 Selecties

Niet alle zwemmers hebben het zelfde doel met zwemmen en dezelfde talenten. ZPC Woerden heeft elke zwemmer wat te bieden. Er zijn verschillende selecties. Elke selectie heeft een ander doel waar naar toe wordt gewerkt. Daar horen ook verschillende trainingsmogelijkheden bij.

3.3 Trainingstijden

Bij ZPC Woerden is voldoende ruimte om te trainen. Hoeveel je mag trainen en op welke trainingen je welkom bent, hangt af van je leeftijd en hoe hard je kunt zwemmen. De indeling van de trainingen wordt gemaakt door de trainers.

Je gaat natuurlijk beter zwemmen wanneer je veel traint. Daarom is het goed als je minimaal twee keer in de week komt trainen. Voor de jongste en beginnende zwemmers zijn de volgende tijdstippen beschikbaar om te trainen:

- dinsdag 18:00 – 19:00
- donderdag 18:00 – 19:00

Als je meer wilt zwemmen dan kun je vanaf 9 jaar ook op vrijdagavond komen en vanaf 12 jaar zijn er in de ochtend extra trainingsuren beschikbaar.

Het volledige schema met trainingstijden is als volgt.

Dag	Tijd	Doelgroep	Locatie
maandag	06:00 – 07:30	junioren en ouder	Batensteinbad, Woerden
dinsdag	18:00 – 19:00	minioren en junioren	Batensteinbad, Woerden
dinsdag	19:00 – 20:00	junioren, jeugd en senioren*	Batensteinbad, Woerden
woensdag	06:00 – 07:30	junioren en ouder	Batensteinbad, Woerden
donderdag	18:00 – 19:00	minioren en junioren	Batensteinbad, Woerden
donderdag	19:00 – 20:00	junioren, jeugd en senioren	Batensteinbad, Woerden
vrijdag	18:00 – 19:00	minioren 4 en ouder	Batensteinbad, Woerden
zaterdag	07:30 – 08:30	minioren 4 en ouder	Batensteinbad, Woerden

* Op dinsdagavond van 19.00 tot 20.00 uur heeft ZPC Woerden drie banen tot haar beschikking. Dat betekent dat we niet veel ruimte hebben. Als het te druk wordt, wordt door de zwemcommissie in overleg met de hoofdtrainer bepaald wie op dinsdagavond kunnen komen trainen.

Het aantal keren dat je mag trainen is ook afhankelijk van je leeftijd en of je een meisje of jongen bent. Meisjes kunnen fysiek eerder meer training aan dan jongens. Bij ZPC Woerden hanteren we de regels, die je in onderstaande tabel kunt lezen. De leeftijdsindeling is zoals de KNZB die hanteert. Basisjaar voor de leeftijdsberekening: de leeftijd die je hebt op 31 december 2016. Het seizoen loopt van 1 september 2015 tot en met 31 augustus 2017.

	Leeftijdsgroep	Leeftijd jongens	Leeftijd meisjes	Maximaal aantal trainingen per week
Minioren	Minioren 1	2010 – 6 jr.	2010 – 6 jr.	Di en do avond
	Minioren 2	2009 – 7 jr.	2009 – 7 jr.	Di en do avond
	Minioren 3	2008 – 8 jr.	2008 – 8 jr.	Di en do avond
	Minioren 4	2007 – 9 jr.	2007 – 9 jr.	Di, do en vr avond
	Minioren 5	2006 – 10 jr.	2006 – 10 jr.	Di, do en vr avond
	Minioren 6	2005 – 11 jr.	-	Di, do en vr avond
Junioren	Junioren 1	2004 – 12 jr.	2005 – 11 jr.	Vier keer in de week
	Junioren 2	2003 – 13 jr.	2004 – 12 jr.	Vijf keer in de week
	Junioren 3	2002 – 14 jr.	2003 – 13 jr.	Vijf keer in de week
	Junioren 4	2001 – 15 jr.	-	Zes keer in de week
Jeugd	Jeugd 1	2000 – 16 jr.	2002 – 14 jr.	Afspreken met de trainer
	Jeugd 2	1999 – 17 jr.	2001 – 15 jr.	Afspreken met de trainer
Senioren	Senioren 1	1998 – 18 jr.	2000 – 16 jr.	Afspreken met de trainer
	Senioren 2	1997 – 19 jr.	1999 – 17 jr.	Afspreken met de trainer
	Senioren open	1996 – 20 e.o.	1998 – 18 e.o.	Afspreken met de trainer

3.4 Trainers

Rob Lina is onze hoofdtrainer. Hij wordt bijgestaan door verschillende hulptrainers. Bij de jongste groepen staat er bij elke baan een hulptrainer, die toezicht houdt op de baan en trainingsopdrachten aan de zwemmers geeft. Bij de oudere zwemmers begeleidt de hoofd- c.q. hulptrainer meerdere banen. De hoofdtrainer kan zelf een baan begeleiden of op een andere manier training of begeleiding geven.

3.5 Regels!

Tijdens de training geldt een aantal regels. Zo halen we het meeste uit de uren die we zwemmen en heeft iedereen het naar zijn of haar zin. Als iemand zich niet aan de regels houdt, kan de (hulp)trainer vragen aan de zwemmer om te stoppen met de training en zich aan te kleden.

Regels bij de training:

- 1 Zorg dat je op tijd in zwemkleding en met badmuts op bij de start van de training aanwezig bent.
- 2 Als je niet alle zwemspullen bij je hebt, kun je niet meetrainen.
- 3 Het zwembad bouwen we met z'n allen op (bijvoorbeeld lijnen erin en vlaggetjes ophangen).
- 4 Treuzel niet bij het inzwemmen.
- 5 Volg zonder protest de aanwijzingen van de trainer op.
- 6 Luister als er tegen je gesproken wordt.
- 7 Blijf niet langer dan de afgesproken tijd rusten, kom er anders uit.
- 8 Zwem uit om blessures (o.a. kramp) te voorkomen
- 9 Het zwembad bouwen we ook met z'n allen af.

- 10 Als je een blessure hebt of pas ziek geweest bent waardoor je niet 100% aan de training kunt deelnemen, laat het de trainer weten.

3.6 Kleding / trainingsmaterialen

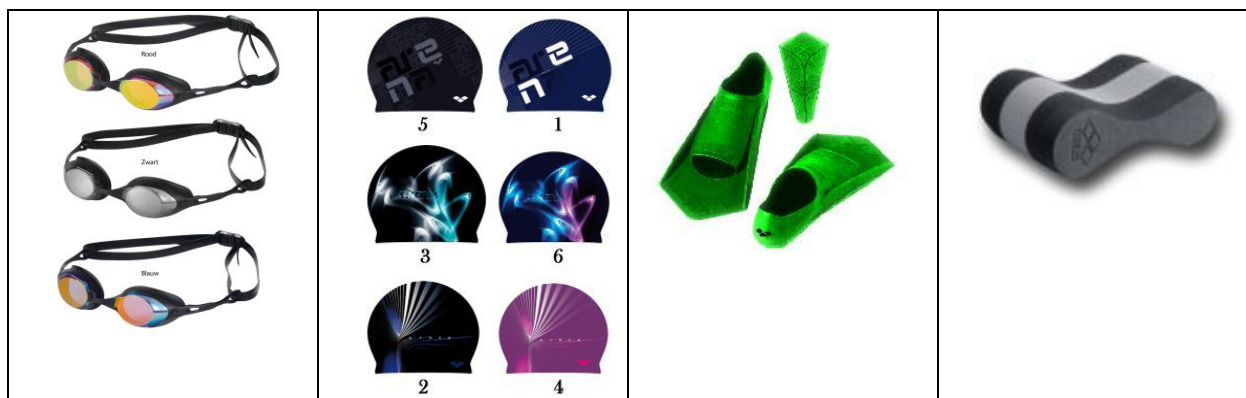
Elke zwemmer heeft zijn eigen materiaal nodig. Je verjaardag, Sinterklaas of kerst zijn goede gelegenheden om trainingsmateriaal te vragen. Merk de eigen spullen met watervaste viltstift.

Wat heb je nodig voor de training:

- zwembroek of badpak;
- zwembriljetje;
- badmuts (verplicht als je haar wat langer is);
- handdoek;
- badslippers;
- plankje;
- pullboy;
- zoomers (korte flippers);
- peddels (alleen voor 12 jaar en ouder);
- bidon met water of lichte aanmaaklimonade;
- grote zwemtas om alles in te doen.

Goede merken zijn Speedo, Arena en Tyr en voor zoomers ook Declathlon. Je kunt deze zwemmaterialen gemakkelijk aanschaffen bij sportwinkels als Go Sport en Decathlon, maar ook via internet. Enkele winkels en webadressen zijn:

- Go sport
- www.sportemotion.nl
- www.robsport.nl
- www.zwemwinkel.nl
- www.decathlon.nl
- tyr-zwemkleding.nl



Zwembril	Badmuts Advies: Neem een dikke siliconen badmuts. Deze blijven beter zitten en scheuren niet snel.	Zoomers (korte flippers)	Pullboy
			
Plankje	Peddels (alleen voor 12+ of op advies van trainer)	Flesje of bidon	

3.7 Drinken tijdens de training

Zwemmen is een sport waarbij je niet snel merkt wanneer je dorst krijgt. Daarom vergeten zwemmers vaak te drinken. Toch is ook voor zwemmers belangrijk om te drinken tijdens te training. Bij een andere sport merk je dat je zweet en dat je dorst krijgt. Maar ook zwemmen is intensief en daarbij zweet je ook veel. Het is dus belangrijk dat je zorgt dat je altijd drinken bij je hebt. Zet dit op de rand van het zwembad, zodat je elke keer een slokje kan nemen. Het beste kun je gewoon water of water met een beetje aanmaaklimonade nemen. AA of andere sportdranken zijn heel zoet, hiervan kan je maag tijdens een training van streek raken.

3.8 Rusten

Trainen voor je sport bestaat uit drie onderdelen: trainen, eten en rusten. En hoe meer je traint hoe belangrijker het eten en het rusten wordt. Zeker als je ook 's morgens gaat trainen, is het belangrijk dat je voldoende rust krijgt. 's Morgens trainen betekent vooral: op tijd naar bed!

3.9 Training en ouders

Ouders zijn van harte welkom bij de training, zolang dat de training niet verstoord. Ouders kunnen op de tribune plaatsnemen. Het is niet de bedoeling dat ouders op de zitbank bij het raam plaatsnemen.

ZPC Woerden vindt het heel belangrijk ouders bij allerlei zaken te betrekken. Alle trainers zijn vrijwilligers, die onbetaald en vrijwillig in hun eigen vrije tijd deze trainingen verzorgen!

Wij kunnen het niet alleen en hebben de ouders dan ook hard nodig. Er zijn een heleboel taken die ouders kunnen doen. Waar kunt u zoal bij helpen?

- Tijdens een training als hulptrainer een baan begeleiden.
- Als official (tijdwaarnemer) meegaan naar zwemwedstrijden van je kind. Voor official moet je natuurlijk eerst een korte cursus volgen.

- Helpen bij thuiswedstrijden. Bijvoorbeeld programma's verkopen, het bad op- en afbouwen, kaartjes rondbrengen en drinken en eten verzorgen voor officials en coaches.
- Rijden naar wedstrijden.
- Deel uitmaken van de zwemcommissie om de organisatie van het trainen en de wedstrijden goed te laten verlopen.

Heeft u vragen voor de trainer of wilt u overleggen met de trainer? Dat kan voor of na de training. De trainers zijn tijdens de training verantwoordelijk voor de training en de veiligheid van alle zwemmers die in het water liggen.

4 Wedstrijden

Wedstrijdzwemmen is eigenlijk niet meer dan een bepaalde afstand in zo kort mogelijke tijd afleggen. Door te trainen kun je jouw grenzen verleggen en dezelfde afstand in een steeds snellere tijd zwemmen. Binnen onze club zwemmen zowel nationale toppers als meer recreatieve zwemmers – wij bieden wedstrijden aan op alle niveaus. Hoe leuk zou het zijn om steeds je persoonlijke records te verbeteren en misschien straks te mogen starten op de nationale kampioenschappen?

4.1 Soorten wedstrijden

Hoe meer wedstrijden je zwemt, hoe harder je gaat zwemmen. Je doet ervaring op, je leert hoe je sneller kunt zwemmen en je past toe, wat je op de trainingen allemaal hebt geoefend. ZPC Woerden doet mee met verschillende wedstrijden.

“Afmeldwedstrijden”

De opstelling voor deze wedstrijden wordt gemaakt door de trainers. Zwemmers moeten zich afmelden voor deze wedstrijden.

- **Nationale Zwemcompetitie.** ZPC Woerden doet mee in de landelijke C-competitie van Nederland. De competitie gaat om de verenigingsprestatie. Alle tijden van de zwemmers worden samen opgeteld en hieruit komt een ranglijst. *Daarom is het belangrijk dat je meedoet wanneer je ingeschreven wordt – de vereniging heeft jou nodig! Noteer de data alvast in je agenda: 1 oktober, 12 november, 11 februari en 11 maart.*

“Aanmeldwedstrijden”

- **Swimkick/Minioren-circuit + Minioren/Junioren-circuit + Junioren/Jeugd-circuit.** Dit seizoen worden deze circuits voor het eerst georganiseerd. Ze komen in de plaats van het Miniorencircuit.
- **Vijfkamp.** Met vijf andere verenigingen organiseren we vijf wedstrijden. Deze wedstrijden zijn bijna allemaal op zondag, behalve de laatste wedstrijd. Op deze wedstrijden kunnen de zwemmers op de afstanden medailles winnen. Over alle vijf de wedstrijden wordt een klassement opgemaakt van de verenigingen. De opstelling voor de vijfkamp wordt gemaakt door het wedstrijdsecretariaat samen met de trainer. *Twee jaar geleden zijn we 1^e geworden en vorig seizoen 3^e. Laten we dit jaar weer voor de 1^e plaats gaan!*
- **Heuvelrugcircuit.** Een serie van zes wedstrijden voor zwemmers vanaf junioren 1. Alle afstanden van 50 tot 200 meter komen aan bod aan bod komen. Per wedstrijd wordt een klassement opgemaakt van de zwemmers en kunnen medailles verdiend worden. Zwemmers met een NK-limiet kunnen buiten mededinging meedoen.
- **Kickersprint.** Een serie van drie wedstrijden voor zwemmers vanaf minioren 4. Hier worden meest korte afstanden gezwommen. Over alle drie de wedstrijden wordt een klassement opgemaakt van de zwemmers en kunnen medailles verdiend worden. Dit seizoen kan ZPC Woerden met 20 zwemmers meedoen. Deze zwemmers worden uitgenodigd door het wedstrijdsecretariaat.

- **Merwerstein Zwemgala.** Een wedstrijd over twee dagen voor de oudere zwemmers met elektronische tijdwaarneming.
- **Limietwedstrijden.** Deze wedstrijden zijn bedoeld voor zwemmers die bijna een limiet hebben voor het N(JJ)K. Limietwedstrijden worden gezwommen in overleg met de trainer.
- **Clubkampioenschappen.** Bij de clubkampioenschappen kan iedereen meedoen en heeft iedereen kans om te winnen!
- **De Badeend.** Onze eigen wedstrijd, die we aan het einde van het seizoen organiseren. Aan het einde van de wedstrijd wordt een klassement opgemaakt van de verenigingen. Zij kunnen “De Badeend” winnen. *De laatste twee jaar is ZPC Woerden 1^e geworden!*

Provinciale en nationale kampioenschappen

- **Provinciale kampioenschappen.** Hier mogen de beste 6 (korte baan) of 8 (lange baan) zwemmers van elke leeftijd uit de provincie Utrecht aan meedoen. Je wordt ingeschreven, maar bent dan nog niet zeker van plaatsing.
- **Swimcup/Nederlandse Kampioenschappen (NK).** Internationale wedstrijden van hoog niveau, gecombineerd met de NK. Hier doe je mee met de top van Nederland. Deze zijn er voor alle leeftijden. Je kunt je plaatsen door limieten te zwemmen.
- **Miniorenfinales.** Hier mogen de snelste 16 minioren van Nederland mogen starten.
- **Masterkampioenschappen.** Voor de zwemmers van 20 tot 80 jaar.

Open water wedstrijden

- In de zomer zijn er wedstrijden in buitenwater: rivieren, kanalen en plassen. Er zijn zelfs wedstrijden in het IJsselmeer.
- Hier heb je verschillende wedstrijden van 1 km, 2 km of zelfs nog veel langer.
- Ook voor het open water zwemmen zijn er nationale kampioenschappen.

Oftewel: er zijn voor iedere zwemmer en voor ieder niveau meer dan voldoende wedstrijden, waar we aan mee doen. De wedstrijdkalender vind je op onze website.

4.2 Wedstrijdslagen

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

- **Vrije slag.** Bij de individuele vrije slag mag in principe elke zwemslag gezwommen worden, maar hier wordt bijna altijd de borstcrawl gekozen. Deze slag is namelijk het snelste!
- **Schoolslag.** De schoolslag is bepaald hoe die gezwommen moet worden.
- **Rugslag.** Bij rugslag mag elke zwemslag, mits op de rug gezwommen, gezwommen worden, maar rugcrawl is wel de snelste uitvoering.
- **Vlinderslag.** De vlinderslag is bepaald hoe die gezwommen moet worden.
- **De wisselslag.** Dit is een combinatie van alle slagen. Bij de persoonlijke nummers is de volgorde: vlinderslag, rugslag, schoolslag, borstcrawl. Bij estafettes is de volgorde: rugslag, schoolslag, vlinderslag, borstcrawl.

In de zwemsport kennen we ook estafettes. Hier zwemt een ploeg van vier of acht deelnemers na elkaar een afstand. Estafettes kunnen in elke zwemslag gezwommen worden.

4.3 Leeftijdsklassen

In elke wedstrijd worden programmanummers opgenomen voor verschillende leeftijdsklassen. De basisschooljeugd wordt minioren genoemd, de oudere kinderen junioren en jeugd. Vanaf ca. 18 jaar is men senior. In de tabel in paragraaf 3.3 staat de indeling van klassen en leeftijden voor seizoen 2016/2017.

Aanvullende regels voor de minioren als ze wedstrijden zwemmen zijn:

Minioren 1

- Startgerechtigd vanaf 6e verjaardag
- Maximaal 50 meter per nummer
- Maximaal 3 nummers per dag inclusief estafettes
- Mogen alleen samen starten met minioren 2 en 3

Minioren 2 en 3

- Maximaal 500 meter per dag
- Maximaal 100 meter vlinderslag
- Maximaal 200 meter wisselslag persoonlijk
- Maximaal 4 nummers per dag inclusief estafettes
- Alleen samen starten met:
minioren 2 met min 3 en 4; en
minioren 3 met min 4 en 5.

Minioren 4 en 5

- Maximaal 1000 meter per dag
- Maximaal 100 meter vlinderslag
- Maximaal 200 meter wisselslag persoonlijk
- Maximaal 4 nummers per dag inclusief estafettes
- Alleen samen starten met:
minioren 4 met meisjes minioren 5 en junioren 1 en met jongens minioren 5 en 6
minioren 5 met meisjes junioren 1 en 2 en met jongens minioren 6 en junioren 1

4.4 Competitie/puntentelling

Wedstrijdzwemmen is een individuele sport maar ook een teamsport. Voor jezelf is het belangrijk dat je zo snel mogelijk zwemt en misschien zwem je dan limieten voor districts- of nationale wedstrijden. Ook voor het team is het belangrijk dat je zo snel mogelijk zwemt. Bij competitiewedstrijden telt het resultaat van het hele team voor de klassering in de competitie. Het team met de snelste tijden wint – elke seconde telt dus. Ook de tijden van de estafetteploegen tellen mee en daar kan flink voordeel bij behaald worden.

In bijna elke wedstrijd gaat de puntentelling als volgt:

- Van elk programmanummer wordt per team de tijd van de 2 snelste deelnemers omgerekend naar punten, waarbij elke seconde telt voor 1 punt. Als je over de 50 vlinder 0.38.56 hebt gezwommen dan krijgt jouw team 38.56 punten, bij 2.54.91 op de 200 vrije slag wordt dat $2 \times 60 + 54.91 = 174.91$ punten.
- Als op een programmanummer maar 1 of geen zwemmers zijn, wordt een vervangende tijd ingevuld. Deze tijd is of van tevoren vastgesteld (verenigingscompetitie) of de langzaamste tellende tijd + 3, 6 of 9 strafseconden.
- Na afloop van de wedstrijd worden alle punten bij elkaar opgeteld en het team met het minste aantal punten is eerste.
- Bij een competitie worden de punten van alle wedstrijden bij elkaar opgeteld en het team met de minste punten is kampioen.

Het is dus van groot belang dat iedereen aanwezig is en dat ZPC Woerden in de competitie in elk geval 2 deelnemers per nummer heeft!

4.5 Officials

Elke wedstrijd staat onder leiding van een scheidsrechter en andere officials die er op toezien dat alles eerlijk verloopt. De scheidsrechter geeft een fluitsignaal als teken dat de zwemmers op het startblok mogen klimmen en dat iedereen stil wordt, ook de toeschouwers. De starter geeft het startcommando "op uw plaats" en het fluitsignaal. Langs de kant lopen twee kamprechters om de zwemslagen te controleren en de volgorde van aankomst te noteren. Aan beide zijden van elke baan staan tijdwaarnemers, die keerpunten controleren en de tijd opnemen. De tijd wordt genoteerd op de startkaart, die daarna naar het jurysecretariaat gaat om verwerkt te worden. Het jurysecretariaat maakt de uitslagenlijsten.

4.6 Coaches

De coach heeft meerdere taken. Afhankelijk van de wedstrijd en de grootte van de ploeg worden deze taken ingevuld door één of meerdere coaches. De taken zijn:

- de ploegleider is degene die controleert of iedereen aanwezig is en de ziekmeldingen doorgeeft aan de organisatie – als zwemmer geef je ziekmeldingen voor de wedstrijden door aan de ploegleider, meld je je bij aankomst bij de wedstrijd, geef je tijdens de wedstrijd door als je niet meer kan zwemmen en meld je je na de wedstrijd af bij de ploegleider; bij de wedstrijdgegevens staat wie de ploegleider is met contactgegevens;
- coaches kijken naar de races en nemen de tijden op – na een race meld je je eerst bij die coaches om de race door te nemen (ook voordat je naar je ouders gaat!);
- coaches zorgen ervoor dat zwemmers op tijd een seintje krijgen om in te draaien en naar de voorstart te gaan – de coach moet weten waar je bent tijdens de wedstrijd dus ook als je naar de wc gaat of naar je ouders gaat dan meld je dat aan de coach.

4.7 Organisatie van wedstrijden

4.7.1 Aan/afmelden voor wedstrijden

Het organiseren van wedstrijden en het inschrijven van de zwemmers voor wedstrijden is veel werk. Lees dus goed hoe het inschrijven van wedstrijden werkt.

- Voor wedstrijden, waar we als ploeg voor de punten zwemmen, wordt de opstelling door de vereniging gemaakt. Dit zijn de wedstrijden voor de competitie en de wedstrijden voor de vijfkamp.
- Voor wedstrijden waar je voor je eigen resultaat zwemt, moet je zelf aangeven welke afstanden je wilt zwemmen.

Dat klinkt ingewikkeld, maar is het niet. Voor iedere wedstrijd krijg je via de e-mail een uitnodiging, waarin uitgelegd staat wat er van je verwacht wordt. Lees deze mail goed en reageer snel op zo'n mail! Hierin staat of je door de club bent ingeschreven of dat je zelf mag kiezen. Wij willen graag dat je **ALTIJD** reageert. Reageren moet naar het wedstrijdsecretariaat via wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl. Een week voor de wedstrijd wordt de definitieve inschrijving rond gestuurd. Controleer of deze inschrijving klopt.

Vind je het moeilijk om te weten wat je wel en niet kan zwemmen, vraag het dan aan de trainers. Zij weten hoe goed je kunt zwemmen, welke slagen je wel en niet kunt en welke afstanden je kunt zwemmen.

Als je bent ingeschreven voor een wedstrijd en je kunt toch niet zwemmen bijvoorbeeld omdat je ziek wordt, geef dat dan zo snel als mogelijk door bij de ploegleider die in de e-mail werd genoemd. Tot de donderdagavond voor de wedstrijd kun je je kosteloos afmelden. Tot een uur voor de wedstrijd kunnen we je ook nog afmelden, maar dan krijgen we een lage boete van € 2,80. Niet starten zonder afmelding betekent een hoge boete van € 9,40 per start (!). De boetes moeten door de zwemmer zelf betaald worden. Bij kampioenschappen en bij estafettes zijn deze boetes nog veel hoger.

4.7.2 Kosten

Voor de wedstrijden moeten inschrijfkosten voor de zwemmers of het aantal starts betaald worden. Minioren 5 en jonger hoeven geen kosten voor wedstrijden te betalen. Voor de competitie, de vijfkamp en het NK hoeven ook de oudere zwemmers geen inschrijfgeld te betalen. Voor alle andere wedstrijden moet dat wel. Vaak is dat een bedrag per wedstrijd of per gezwommen afstand. Dit staat in de uitnodiging voor de wedstrijd aangegeven. De kosten hoeft je niet contant te betalen per wedstrijd want de kosten worden maandelijks via de automatische incasso van de vereniging voor de contributie geïnd.

4.7.3 Vervoer van en naar wedstrijden

Het vervoer naar wedstrijden wordt door ouders en zwemmers onderling georganiseerd. Vanaf dit seizoen wordt niet meer gezamenlijk vertrokken vanaf de parkeerplaats aan de zuidzijde van het station.

4.8 Een wedstrijd zwemmen

4.8.1 Voorbereiding

Begin op de wedstrijddag 's morgens eerst met je tas klaar maken, dan ben je er zeker van dat je niets vergeet. De volgende spullen moet je meenemen:

- 1 of meer zwembroeken / badpakken;
- zwembril;
- badmuts;
- handdoeken;
- badslippers;
- (club) T-shirt / clubtrui;
- korte broek.

Als je meerdere keren moet zwemmen of bij lange wedstrijden is het handig om extra droge badkleding mee te nemen. Anders zit je in je natte spullen kou te lijden.

4.8.2 Op tijd aanwezig en inzwemmen

Zorg dat je minstens 15 minuten voor de start van het inzwemmen in het zwembad bent. Meld je meteen bij de coach, zodat die weet of je er bent. Ga je snel omkleeden en zorg dat je klaar staat als het inzwemmen begint. Soms krijg je van de coach een extra inzwemopdracht, anders ga je als volgt inzwemmen:

- 8 baantjes rustig inzwemmen;
- 2 banen benen en 2 banen armen;
- 2 banen even iets sneller zwemmen;
- oefen alle starts en keerpunten, die je in die wedstrijd moet maken - let op als je rugcrawl moet zwemmen, dat je even oefent met de afstand tussen de vlaggetjes en de kant, om goed te kunnen keren;
- 1 tot 3 sprintjes van de slagen die je moet zwemmen;
- 2 of 4 banen uitzwemmen;
- als je in een van de eerste programmanummers moet zwemmen kom dan 10 minuten voor het begin van de wedstrijd uit het water, droog je af en trek wat aan.

De coach kan je altijd helpen als je iets niet snapt of weet!

4.8.3 Tijdens de wedstrijd

Houd zelf goed in de gaten welk programmanummer en welke serie nu zwemt en wanneer jij zelf moet zwemmen. Een aantal series voor de serie waarin jij moet zwemmen ga je indraaien. Dat betekent dat je je benen en armen lost draait en je spieren strekt zodat je warm bent voor de wedstrijd. Ongeveer twee series voor jouw serie zal de coach zeggen dat je naar voren, naar de startblokken moet lopen of je meldt zelf aan de coach dat je naar voren loopt. De coach heeft meestal nog een laatste tip voor jou.

Bij de startblokken meld je je bij de tijdwaarnemer op jouw baan en je wacht op de start van jouw serie. Op het fluitje van de scheidsrechter ga je op het startblok staan. Bij rugcrawl spring je naast het startblok in het water. De starter geeft het commando “op uw plaatsen” en vervolgens het startsignaal. En dan ga je hard zwemmen! Aan het eind van jouw race wacht je in je baan in het water, totdat de scheidsrechter zegt dat je het water mag verlaten. Misschien zijn andere kinderen nog niet klaar met hun race! Na afloop van de race kun je bij jouw tijdwaarnemer kijken welke je hebt gezwommen. Ga na je race altijd naar je coach om je race te bespreken. Daarna ga je weer wat aantrekken en bij je ploeg zitten. Moedig je ploeggenoten aan als zij moeten zwemmen, dat vinden zij net zo leuk als jij als je hoort dat de ploeg met je meeleeft.

Ben je te laat aan de start krijg je ook een boete, ook al ben je in het zwembad aanwezig!!!!!!

4.8.4 Eten en drinken tijdens de wedstrijd

Er is natuurlijk energiedrank te koop in flesjes, maar deze kun je ook zelf maken van gewone aanmaaklimonade (niet de light variant). Neem deze mee in een bidon of plastic flesje met schroefdop. Drink tijdens de wedstrijd geen koolzuurhoudende dranken, daar kun je last mee krijgen tijdens de wedstrijd.

Als je tijdens de wedstrijd honger krijgt, dan mag je alleen lichte dingen eten: een boterham met jam, een mueslireep, ontbijtkoek of een rijpe banaan. Eet zeker geen patat, chips, gevulde koeken of andere vette spullen.

4.8.5 Einde wedstrijd

Het hele team blijft in het zwembad totdat iedereen gezwommen heeft. Het is dus niet de bedoeling dat je voor het einde van de wedstrijd naar huis gaat. Ook de laatste zwemmers vinden het leuk om door hun teamleden aangemoedigd te worden.

4.9 Hulp bij wedstrijden

Aan alle ((groot)ouders, broers, zussen, ooms, tantes en vrienden van) wedstrijdzwemmers!

Bij alle wedstrijden hebben we hulp nodig. Zonder deze hulp is het onmogelijk om alle geplande wedstrijden te zwemmen. Vooral voor de thuiswedstrijden hebben we veel hulp nodig voor:

- het bad opbouwen;
- het bad opruimen;
- drinken rondbrengen voor de officials en de coaches;
- programmaboekjes verkopen;
- tijdenbriefjes ophalen;
- als speaker optreden;
- valse startlijn bedienen;
- tijdwaarnemen (hiervoor is een cursus nodig; vraag voor informatie aan de trainers).

Voor uitwedstrijden hebben we hulp nodig bij:

- begeleiding/coaching;
- officials (tijdwaarnemers).

Geef aan het begin van het seizoen aan bij de trainers waar jij of jouw familie bij wil helpen!

5 Organisatie

5.1 Zwemcommissie

De zwemafdeling van de vereniging wordt georganiseerd door de zwemcommissie. De zwemcommissie bestaat uit een aantal mensen die alles regelen, om ervoor te zorgen dat de trainingen en de wedstrijden goed verlopen.

In het seizoen 2016–2017 bestaat de zwemcommissie uit:

- voorzitter en contactpersoon ouders: Johan Remmits;
- secretaris en contactpersoon KNZB en andere verenigingen: Marja Verwoerd;
- vertegenwoordiging trainers: Astrid Klok;
- vertegenwoordiging wedstrijdsecretariaat: Wim van Duuren;
- lid: vacant.

5.2 Wedstrijdsecretariaat

Naast de zwemcommissie zorgt het wedstrijdsecretariaat voor het uitnodigen en inschrijven van de zwemmers voor de wedstrijden. Je kunt mailtjes hierover krijgen van:

- Wim van Duuren (inschrijvingen);
- Liesbeth Koot (inschrijvingen);
- Marjan Remmits (inschrijvingen masters);
- Marja Verwoerd (opstellingen en coaches).

5.3 Hulp van ouders

De vereniging is altijd op zoek naar ouders die de vereniging kunnen helpen bijvoorbeeld als coach, official of als hulptrainer. Dit jaar zijn we vooral op zoek naar ouders van jonge zwemmers die de officialcursus willen volgen. Vindt u het leuk om betrokken te zijn bij de sport van uw kind? Geef u dan nu op bij zwemcommissie@zpcwoerden.nl. Ook zal de zwemcommissie ouders actief gaan benaderen voor het vervullen van een vrijwilligers rol bij de vereniging.

5.4 Vertrouwenspersoon

ZPC Woerden vindt het heel belangrijk dat alle leden en helpers zich veilig voelen. Als dat om welke reden dan ook niet het geval is dan vraagt de vereniging jou om hiervan melding te doen bij de vertrouwenspersoon van de vereniging. Ook voor vragen kun je bij de vertrouwenspersoon terecht. De vertrouwenspersoon van ZPC Woerden is Harry van der Veen en is te benaderen via vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl.

6 Nog meer informatie

In dit informatieboekje staat heel veel informatie bij elkaar. Maar dit is niet de enige plek, waar je informatie kunt vinden over de zwemvereniging en over het wedstrijdzwemmen:

- onze eigen website: www.zpcwoerden.nl;
- in het bijzonder: www.zpcwoerden.nl/index.php/zwemmen/uitslagen-en-tijden – hier vind je alle uitslagen van wedstrijden, (jouw) persoonlijke records en ranglijsten;
- in nieuwsbrieven of mailings die we rond sturen;
- in de e-mails die je ontvangt als uitnodiging voor een wedstrijd;
- door vragen te stellen aan een van de trainers of aan de zwemcommissie;
- op www.zwemkroniek.com voor nieuwtjes, informatie en uitslagen;
- op www.KNZB.nl voor alles wat je over zwemmen wilt weten;
- op www.knzb.nl/wedstrijdsport/zwemmen/ranglijsten/swim_rankings of www.zwemrank.nl. Hier kun je alle uitslagen, ranglijsten, records en atleten met hun persoonlijke records en wedstrijden waaraan ze hebben mee gedaan terug vinden. En ja, ook jij staat daar tussen als je een keer een officiële wedstrijd hebt gezwommen. Ga maar eens zoeken (linker kolom op atleten klikken, dan op zoeken en dan je eigen naam invullen). Je kunt ook de app SwimRank gebruiken.
- www.youtube.com/zwemsporttv voor allerhande zwemopnamen en livestreaming van grote toernooien;
- <http://livetiming.knzb.nl> voor online realtime uitslagen van belangrijke wedstrijden, waaronder al onze eigen wedstrijden. Dezelfde informatie staat ook in de app Splashme.

Heb je een tip voor een informatie of een leuke website – geef het door aan zwemcommissie@zpcwoerden.nl!