

Infoboek BZV



Wedstrijdzwemmen

INHOUD

1. VOORWOORD	3
2. TRAININGEN.....	4
Trainingsgroepen	4
Spelregels training	5
Trainingstijden	6
3. WEDSTRIJDEN	8
Soorten Wedstrijden.....	8
Afmelden voor een zwemwedstrijd.....	9
Boetes	9
Vervoer naar wedstrijden	11
Wedstrijdkleding.....	11
Tijdenregistratie.....	11
4. TECHNISCHE COMMISSIE WEDSTRIJDZWEMMEN.....	13

1. VOORWOORD

Welkom bij de wedstrijdgroep van de Bossche ZwemVereniging, BZV. Onze wedstrijdgroep bestaat uit een enthousiaste club zwemmers die de gezelligheid en het presteren weten te combineren. Deze combinatie staat dan ook centraal binnen het wedstrijdzwemmen van onze vereniging.

Onze wedstrijdgroep wordt begeleid en getraind door enthousiaste trainers en vrijwilligers. Zij zorgen samen voor een veilige sportomgeving en uitdagende trainingen. Zo kunnen de zwemmers zich ontwikkelen op zowel sportief als persoonlijk vlak. Daarnaast bereiden we elke zwemmer voor op zijn of haar niveau op de verschillende wedstrijden die er gezwommen gaan worden.

Vanuit de technische commissie willen we je met dit infoboekje informeren over het reilen en zijlen van onze wedstrijdgroep. Mochten er nog vragen zijn, dan kun je altijd bij de trainers of de technische commissie terecht.

We vragen je in ieder geval alvast de datums van belangrijke wedstrijden te noteren, zoals de Minioren- en competitiewedstrijden. Deelname aan deze wedstrijden zijn verplicht.

Communicatie gaat veelal per e-mail en onze website, maar schroom niet om onze Facebook en Instagram pagina in de gaten te houden voor de laatste nieuwtjes of leuke updates binnen de BZV en de zwemwereld.

Veel zwemplezier bij onze wedstrijdgroep!

De Technische Commissie en Trainers

2. TRAININGEN

Bij de BZV maken we onderscheid in verschillende trainingsgroepen. De trainers maken hiervoor de indeling. Het kan zijn dat je tijdens het seizoen verplaatst naar een andere groep, omdat dit beter bij jou als zwemmer past. De trainer informeren jou en eventueel jouw ouders daar tijdig over.

TRAININGSGROEPEN

Binnen de wedstrijdgroep kenner we de volgende trainingsgroepen:

- Instroom en minoren
- Jeugd
- Senioren
- Masters

INSTROOM EN MINIOREN

Wanneer je interesse hebt in het zwemmen begin je in deze groep met het proefzwemmen. Het proefzwemmen duurt 3 weken waarin er samen wordt gekeken of je het leuk vindt en of we een match zijn. De groep is bedoeld voor de allerjongste en beginnende zwemmers binnen BZV. Samen gaan we de 5 wedstrijdslagen leren: vlinderslag, rugcrawl, schoolslag, borstcrawl en wisselslag. Het belangrijkste is dat je de basistechniek van deze slagen aanleert en kennis gaat maken met wedstrijden.

Belangrijke kenmerken en doelstellingen van deze groep:

- Plezier staat voor op!
- Het aanleren van de technieken van de slagen;
- Leren wat trainen inhoudt en wat erbij komt kijken;
- Je leert met de verschillende training materialen zwemmen;
- Je maakt kennis met wedstrijden geschikt voor jouw niveau en leeftijd.

JEUGD

Nu je de basistechniek beheerst schuiven we je door naar de jeugdgroep. We gaan nu jouw techniek verder ontwikkelen en uitbreiden. De afstanden tijdens de training worden groter en we gaan meer op kracht trainen. Nu je enige ervaring hebt opgedaan met wedstrijden ga je ook deelnemen aan de competitie. Tijdens de trainingen wordt naar deze wedstrijden toe gewerkt zodat je je persoonlijke records op verschillende afstanden kan verbeteren. Ook neemt een deel van deze groep deel aan de regionale kampioenschappen.

Belangrijke kenmerken en doelstellingen van deze groep:

- Het trainen wordt serieuzer maar plezier is nog steeds belangrijk;
- Verbeteren van de techniek. Je gaat jezelf verder ontwikkelen m.b.t. het beheersen van de slagen.
- De focus ligt op je eigen ontwikkeling, je persoonlijke records verbeteren;
- Het doel is om met een zo'n groot mogelijke groep deel te nemen aan de regionale kampioenschappen.

SENIOREN

Je bent een ervaren zwemmer die al een aantal zwemjaren erop heeft zitten. Je bent ervaren in het deelnemen van wedstrijden en begrijpt op welke slagen en afstanden je het hardst gaat. Het zwemmen van persoonlijke records is het doel, maar ook het behalen van limieten voor de regionale kampioenschappen. Trainingen zijn opgebouwd uit trainingsblokken die toe werken naar deze wedstrijden.

Belangrijke kenmerken en doelstellingen van deze groep:

- Je bent 18+ en hebt nog steeds plezier in het zwemmen van wedstrijden;
- De trainingen zullen bestaan uit een combinatie van techniek, kracht en snelheid;
- Het doel is om persoonlijke records te blijven zwemmen.

MASTERS

Je zwemt geen of bijna geen wedstrijden meer. Een groot gedeelte van deze groep heeft geen startnummer meer. Tijdens de trainingen zwem je om conditioneel fit te blijven. De trainingen zullen dan ook bestaan uit een combinatie van kracht en snelheid. Techniek komt nog maar in kleine hoeveelheden naar voren.

Belangrijke kenmerken zijn:

- Je bent 18+ en zwemt geen wedstrijden meer;
- Er wordt gezwommen volgens een schema;
- Er staat een trainer aan de kant die je instructies geeft.

TRAININGSMATERIAAL

Bij de training heb je meer nodig dan alleen een badpak of zwembroek, badmuts en zwembril. Onderstaand een overzicht van de benodigde materialen.

- Zwemplankje (vanaf minioren/ instroom)
- Pullboy (vanaf minioren/ instroom)
- Zoomers (vanaf minioren/ instroom, let op! Niet te groot i.v.m. blessures!)
- Front snorkel (vanaf minioren/ instroom)
- Fles met drinken met bijv. Water of ranja maar geen prik (vanaf minioren/ instroom)
- Handpaddels (vanaf 14 jaar, let op! Niet groter dan formaat hand i.v.m. blessures!)

De trainers gaan er van uit dat je tijdens alle trainingen je trainingsmaterialen bij je hebt. Deze materialen ben je verplicht bij je te hebben. Daarom dringend verzoek om de materialen zelf aan te schaffen. Dit kan bijvoorbeeld bij de Decathlon. De trainers kunnen je hierbij helpen mocht je er vragen over hebben.

SPELREGELS TRAINING

Tijdens de trainingen gelden er regels voor de zwemmers, trainers en ouders.

- Iedereen wordt bij aanvang van het zwemseizoen ingedeeld in een zwemgroep, check zwemscore om te zien in welke groep je zit.
- Gedurende het seizoen kunnen de trainers je in een andere baan plaatsen om de aandacht op het niveau voor alle zwemmers te optimaliseren.
- Zwemmers met lang haar worden verplicht om met een (BZV) badmuts te trainen.
- Je bent 15 minuten voor aanvang van de training in het zwembad aanwezig, zodat je een goede warming up kunt doen. Er wordt niet gespeeld en/of gerend. De warming up wordt met de groep Minoren begeleid door de trainer.
- Alle zwemmers die het 1^{ste} uur trainen, helpen met het bad opbouwen (lijnen en rugslag vlaggetjes).
- Alle zwemmers die in de laatste groep trainen helpen met het afbreken van het bad (lijnen en rugslag vlaggetjes).
- Wc-bezoek tijdens de trainingen a.u.b. beperken. Doe dit voor de training of erna, want het verstoort de training.
- Ben je 5 min te laat, dan is er helaas geen training meer (als je in de file staat of een andere reden hebt, bel of stuur een berichtje naar de trainer).
- Tijdens de training gaat de trainer ervan uit dat je actief deelneemt en instructies van de trainer opvolgt.
- Ouders kunnen tijdens de trainingen alleen plaatsnemen op het terras (achter de touwen).
- Als ouders of begeleiders vragen hebben, dan kunnen deze gesteld worden bij de tafeldames of bij de trainer(s) na de training.

TRAININGSTIJDEN

Onderstaand de trainingstijden:

	Maandag	Woensdag	Vrijdag
<i>Instroom en minoren</i>	18.45 t/m 19.30 uur		18.45 t/m 20.00 uur
<i>Jeugd</i>	18.45 t/m 19.30 uur	18.00 t/m 18.45 uur*	18.45 t/m 20.00 uur
<i>Senioren</i>	19.30 t/m 20.30 uur	18.00 t/m 18.45 uur	20.00 t/m 21.00 uur
<i>Masters</i>	19.30 t/m 20.30 uur	18.00 t/m 18.45 uur	20.00 t/m 21.00 uur

* Op woensdag kan er vanaf 13 jaar gezwommen worden in overleg met je trainer. De woensdag trainingen zijn extra trainingen en zijn niet bedoeld als vervangend voor de maandag en de vrijdag.

Tijdens de vakanties kunnen de tijden wijzigen. Kijk op onze website bij belangrijke data naar eventuele aanpassingen [Trainingstijden – Bossche ZwemVereniging \(bzbv.nl\)](#)

TRAINERS

Onze wedstrijdgroep kent verschillende enthousiaste trainers. Iedere groep heeft een vaste trainer en dus aanspreekpunt. Op de website vind je de trainers terug. [Wedstrijdzwemmen - Bossche ZwemVereniging \(bzv.nl\)](http://Wedstrijdzwemmen-BosscheZwemVereniging.bzv.nl)

AFMELDEN

Lukt het niet om te komen trainen, dan dien je dit altijd te melden via je persoonlijke pagina op bzv.zwemscore.nl onder afmelden lessen. Dit kan tot een uur voor de training. Ook in de vakanties is het belangrijk dat je je afmeldt.

VEILIGHEID

Om de veiligheid van de zwemmers en trainers te waarborgen gelden de volgende regels:

- Het is niet toegestaan om te rennen in het bad.
- Let op! Duiken mag alleen bij een minimale diepte van 1.40 meter.
- Geen glaswerk in of om het zwembad gebruiken.
- Grensoverschrijdend gedrag dient direct gemeld te worden bij de aanwezige trainers. We willen voor iedereen een fijne en veilige vereniging. Check ook onze site [Veilig sporten – Bossche ZwemVereniging \(bzv.nl\)](http://Veilig sporten - Bossche ZwemVereniging.bzv.nl)
- Aandoeningen waarbij kinderen gevaar lopen in het zwembad dienen gemeld te worden bij de trainer van de zwemmer. Denk hierbij aan bijvoorbeeld astma of epilepsie.

3. WEDSTRIJDEN

Als je onderdeel uitmaakt van de wedstrijdgroep ga je deelnemen aan wedstrijden. BZV vraagt voor jou een startnummer aan bij de Koninklijke Nederlandse Zwem Bond (KNZB). Met dit startnummer kan je deelnemen aan alle officiële wedstrijden in binnen- en buitenland.

Voor vragen en/of opmerkingen over zwemwedstrijden kun je altijd terecht bij je trainer of het wedstrijdsecretariaat.

SOORTEN WEDSTRIJDEN

BZV neemt deel aan een aantal verschillende wedstrijden:

- De nationale zwemcompetitie;
- Het minioren circuit;
- De meerkamp;
- Regionale kampioenschappen;
- En extra wedstrijden.

De minioren en competitiewedstrijden zijn verplichte wedstrijden. De overige wedstrijden zijn niet verplicht, maar goed om wedstrijdervaring op te doen of limieten te zwemmen.

Let op | Deze lijst van wedstrijden kan gedurende het seizoen wijzigen of worden aangevuld met andere wedstrijden. Zie hiervoor de actuele wedstrijdkalender op onze website:

[Wedstrijden – Bossche ZwemVereniging \(bzv.nl\)](#)

COMPETITIEWEDSTRIJDEN

De KNZB maakt ieder seizoen een landelijk wedstrijdprogramma: de nationale zwem competitie. Vanaf 11 jaar ga je deelnemen aan de competitiewedstrijden. Deze wedstrijden zwem je voor de vereniging. Tijdens de wedstrijden wordt er als een team gezwommen om zo min mogelijk punten te scoren. Elke seconde is 1 punt waard. Zwemt een zwemmer op de 100 schoolslag 1.26.38 dan is dat 86,38 punten. Uiteindelijk worden de punten bij elkaar opgeteld en gekeken welke vereniging er de minste punten heeft na 5 wedstrijden. Op basis van verschillende afstanden en tijden wordt er gekeken welke vereniging het hardste zwemt. Uiteindelijk promoveert de winnaar met de minste punten naar de volgende poule.

MINIOREN CIRCUIT

Voor zwemmers van 6 t/m 11 jaar zijn er speciale minioren wedstrijden. Er zijn 6 minioren wedstrijden waar BZV wordt ingedeeld. Tijdens deze wedstrijden worden er 2 circuits gezwommen: de Swimkick en het minioren circuit. De Swimkick is speciaal bedoeld voor de beginnende zwemmer die voor het eerst deel gaat nemen aan de wedstrijden. De officials zijn niet zo streng en er worden geen diskwalificaties geschreven.

Tijdens het minioren circuit wordt er strenger gekeken naar de zwemmers. Wanneer je deel neemt aan dit circuit zwem je tijden waar je je mee kunt plaatsen voor de Regionale Minioren Finales. Alleen tijden die tijdens deze wedstrijden zijn gezwommen tellen mee om je te kwalificeren voor de Finales. Alle slagen en afstanden worden 2 á 3 keer ingepland in het programma.

MEERKAMP WEDSTRIJDEN

BZV neemt deel aan een lokaal georganiseerde meerkamp. Samen met andere verenigingen uit de buurt zwemmen we 5 wedstrijden. Het doel is om tijdens deze wedstrijden een 50m, een 100m, een 200m en een 400m te zwemmen. Wanneer je al deze afstanden gezwommen hebt neem je deel aan het klassement. Voor iedere leeftijdscategorie komt er zo een klassement top 3.

Het deelnemen aan deze wedstrijden is niet verplicht. Ook mag je zelf je slagen en afstanden samen met je trainer kiezen. De meerkamp is een ideale wedstrijd om persoonlijke records en limieten te zwemmen. Ook doe je wedstrijdervaring op door deel te nemen aan deze wedstrijden.

BUITENLANDSE WEDSTRIJDEN.

We hebben ook buitenlandwedstrijden, hierover informeren we de zwemmers ruim van tevoren.

WEDSTRIJDUITNODIGING

Van het wedstrijdsecretariaat ontvang je ongeveer 14 dagen van tevoren een uitnodiging voor een wedstrijd. In deze uitnodiging vind je de tijden en de plaats van de wedstrijd. Wat je moet zwemmen tijdens deze wedstrijd wordt als bijlage meegestuurd en staat tevens op onze website.

Voeg het mailadres wedstrijdsecretariaat@bzv.nl toe aan je contacten, zo voorkom je dat je een uitnodiging mist.

AFMELDEN VOOR EEN ZWEMWEDSTRIJD

Het kan natuurlijk voorkomen dat je niet deel kan nemen aan een wedstrijd. Je dient je dan af te melden voor de afmelddatum benoemd in de uitnodiging. Afmelden kan via afmelden@bzv.nl. Het is verplicht om de reden van afmelding erbij te zetten. Na verwerking van je afmelding ontvang je een bevestiging van je afmelding. De afmelddatum is belangrijk voor een aantal redenen. Het wedstrijdsecretariaat krijgt zo genoeg tijd om je afmelding te communiceren met de trainers en de organiserende vereniging. Ook hebben trainers voldoende tijd om de opstelling en/ of estafettes aan te passen.

Word je op de dag van de wedstrijd ziek dien je je af te melden bij de trainer benoemd in de uitnodiging. Wanneer je ziek bent tijdens een wedstrijd word je ook afgemeld voor de training op maandag.

BOETES

Bij niet tijdig afmelden krijgt BZV een boete van de KNZB. Deze boete(s) worden doorberekend aan de betreffende zwemmer. Hier zijn de volgende regels aan verbonden:

Bij te laat afmelden bestaat er de kans dat de BZV deze niet op tijd kan verwerken. Mocht dit het geval zijn dan ontvang je een boete.

AFGEMELD

Er wordt bij de uitnodiging voor een wedstrijd een uiterste afmeld datum gegeven. Meld je je af na deze datum kan dit niet meer verwerkt worden en krijg je dus een boete. Meld je je af voor deze

uiterste afmeld datum kan BZV je nog afmelden. De afgemelde zwemmers worden dan aangemerkt met de afmeld code "AFGEM". Aan deze afmelding zitten geen kosten verbonden.

NIET GESTART

Afmeldingen binnen de 24 uur voor aanvang van de wedstrijd kunnen tot 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd afgemeld worden op de wedstrijddag zelf bij het wedstrijdsecretariaat van de organiserende club. Deze afmelding wordt als "NG" vermeld bij de uitslag. Aan deze afmelding zijn kosten verbonden á €3,65 per dag* verbonden die de BZV door berekend aan de betreffende zwemmer.

NIET GESTART ZONDER AFMELDING

Zwemmers die zonder afmelding niet aan de start verschijnen, krijgen 'NGZA' als vermelding bij de uitslag. Deze vermelding kun je ook ontvangen als je binnen 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd afmeldt wordt. Aan deze afmelding zijn kosten verbonden á €11,85 per start* die de BZV door berekend aan de betreffende zwemmer. Meestal heb je meerdere starts per wedstrijd. (Denk ook aan finales!)

BZV heeft in haar huishoudelijk reglement opgenomen dat boetes die opgelegd worden door de KNZB doorberekend worden aan het betreffende lid in combinatie met een heffing van de BZV. De heffing bedraagt €5,- administratiekosten per opgelegde boete. De KNZB-boete draagt de BZV af aan de zwembond. De overige kosten komen ten goede aan de wedstrijd afdeling.

*prijzen 2024

VERVOER NAAR WEDSTRIJDEN

Bij de competitiewedstrijden verzamelen we bij het Sportiom. Dit gebeurt op de parkeerplaats bij stadion De Vliert. Mocht je niet naar de verzamelplaats komen dan dien je dit aan te geven bij de trainers die meegaan naar de betreffende wedstrijd. Dit kun je bij voorkeur doorgeven via trainers@bzv.nl. Of door persoonlijk naar de trainers een berichtje sturen.

Mocht je zelfstandig rijden zorg ervoor dat je tijdig op de plaats van bestemming aanwezig bent. Op de wedstrijduitnodiging staat de verzameltijd. Ben je te laat voor je start dan ontvang je daarvoor een boetemelding met NGZA. De bijbehorende kosten worden doorberekend.

Als je mee wilt rijden naar de competitiewedstrijden kan je deelnemen aan de carpoollijst. De competitie telt 5 wedstrijden waarvan één thuiswedstrijd. Er wordt verwacht dat wanneer je deelneemt aan de carpoollijst je minimaal één keer rijdt naar een wedstrijd en andere zwemmers meeneemt. Kan dit niet omdat je geen mogelijkheid hebt om zelf te rijden kan je een kilometervergoeding betalen, deze wordt aan het eind van het seizoen gefactureerd. De vergoeding is bedoeld om de kosten gelijk te verspreiden over de deelnemers, zo voorkomen we dat altijd dezelfde ouders of zwemmers rijden naar de wedstrijden. Trainers rijden in principe niet!

WEDSTRIJDKLEDING

Om als team herkenbaar te zijn is het de bedoeling dat je kleding aanschafft met BZV erop. Deze kun je aanschaffen bij Thillartsport. Deze is te vinden in het Sportiom, bij binnenkomst aan de rechterkant. Kijk op hun website voor de actuele openingstijden www.thillartssport.nl. We stellen de BZV-polo verplicht. Daarnaast vragen we je slippers en een sportbroek te dragen. Tussen de afstanden door draag je deze kleding. Je houdt zo je spieren warm en vormt samen met de andere zwemmers een eenheid. Dit versterkt het clubgevoel.

Daarnaast heb je tijdens de wedstrijd nodig:

- Zwemkleding (eventueel droge zwemkleding bij meerdere starts)
- BZV-badmuts (eventueel een extra badmuts) Deze kun je voor € 5.- kopen bij de vereniging
- Zwembrilletje (eventueel één extra)
- BZV T-shirt + sportbroek
- Slippers (hygiëne)
- Handdoeken (een voor de wedstrijd en een voor na de wedstrijd)
- Eten (tijdens de wedstrijd geldt geen friet, snacks, chips en/of ander snoep)
- Drinken (water of ranja, geen prik!)

TIJDENREGISTRATIE

Na iedere zwemwedstrijd worden de gezwommen tijden van iedere zwemmer door het wedstrijdsecretariaat genoteerd en ingevoerd. De uitslagen komen in de wedstrijdkalender op de site te staan. Daarnaast krijgen de zwemmers een oorkonde van de gezwommen persoonlijke records.

Je kunt al je persoonlijke records via onze website terugvinden. In het menu wedstrijdzwemmen kies je persoonlijke records. Je wordt dan doorgeschakeld naar een wereldwijde website waar al jouw persoonlijke records op staan. Op [Swimrankings](#) kun je al je zwemtijden terugvinden;
[Swimrankings - Swimming Rankings and Results - Worldwide, International Swim Sport](#)

4. TECHNISCHE COMMISSIE WEDSTRIJDZWEMMEN

De Technische Commissie Wedstrijdzwemmen bestaat uit een team van enthousiaste leden die ervoor zorgen dat het zwemseizoen zo soepel mogelijk verloopt. Zij streven continu naar kwaliteit en verbetering van de wedstrijdafdeling.

De technische commissie is nog op zoek naar vrijwilligers die het team komt versterken als jurysecretariaat, official en vrijwilliger tijdens (thuis)wedstrijden. Voor meer info of inschrijving kun je contact opnemen met de official coördinator via officials@bzv.nl

In onderstaande tabel vind je de emailadressen waar je contact mee kunt opnemen voor verschillende vragen en/ of opmerkingen.

Algemene vragen	wedstrijdzwemmen@bzv.nl
Vragen trainers / blessures	trainers@bzv.nl
Penningmeester	penningmeester@bzv.nl
Wedstrijdsecretariaat	wedstrijdsecretariaat@bzv.nl
Afmelden Wedstrijden	afmelden@bzv.nl

Kom jij onze zwemcommissie versterken? Neem dan contact op via bestuur@bzv.nl.