

Een zwemwedstrijd....

Wanneer je een tijdje aan het trainen bent kan het zijn dat je gevraagd wordt om wedstrijden te gaan zwemmen. Wat houdt dat precies in en wat moet je dan allemaal meenemen?

Als je gevraagd wordt om wedstrijden te zwemmen betekend het in ieder geval dat de trainers er vertrouwen in hebben dat je het kan!! Je hebt voldoende vaardigheden om deel te kunnen nemen aan de verschillende onderdelen.

Van Dave ontvang je een uitnodiging voor een zwemwedstrijd. Hierin staat ook vermeld hoe je je eventueel kunt afmelden voor een zwemwedstrijd en voor welke datum. De afstanden tijdens een wedstrijd zijn van tevoren vastgesteld. Hieraan kan de vereniging dus niets veranderen. Je wordt ingezet op de slagen die op dat moment in het programma staan. Vaak zwem je 2 keer een afstand. Soms zwem je ook nog een estafette met een aantal andere kinderen van je vereniging.

Voor de wedstrijd is er altijd een half uur de tijd om in te zwemmen. Deze tijd kun je gebruiken om het bad te verkennen, je keerpunten te oefenen en eventueel aan het eind even je start te oefenen. Vaak mag je de laatste 15 minuten op de buitenste banen je starts oefenen.

Wanneer je bijna aan de beurt bent ga je naar de voorstart. Meestal geeft de trainer/coach je op tijd een seintje. Hier haal je het startkaartje op. Je loopt vervolgens naar je baan en geeft daar je startkaartje aan de klokker. Je zwemt je wedstrijd. De eerste keer loopt een ervaren zwemmer met je mee.

Als je klaar bent met zwemmen wacht je tot iedereen heeft aangetikt. De scheids geeft aan dat je het water uit mag komen.

Vraag aan de klokker je tijd!! Na je wedstrijd kom je terug naar je ploeg en bespreekt eventueel je race met de trainer/coach.

Droog je goed af, trek een t-shirt en eventueel een broek aan (je zpc zwemtenuue). Doe je slippers aan en eet en drink even iets lichts. Vervolgens kun je even rustig kletsen met je ploeggenoten of een boekje lezen in afwachting op je volgende afstand.

Vergeet niet dat je tijdens elke start stil moet zijn!!!

Omdat we een zwemploeg zijn en met zijn allen zorgen voor de punten blijven we allemaal in het bad tot de hele wedstrijd is afgelopen. Moedig elkaar aan!!

In je sporttas zit het volgende:

- 2 handdoeken (1 voor tijdens de wedstrijd, 1 voor erna in de kleedkamer)
- Zwembril en eventueel een badmuts
- Zwembroek of badpak
- Clubtenue van ZPC Numansdorp of als je dat nog niet hebt, een t-shirt
- Slippers
- Iets te eten en drinken (drinken voorkomt kramp!!)
- Eventueel een boekje

Tot slot is het erg belangrijk dat je bij vragen naar je trainer/coach gaat. Die gaan immers mee om je te helpen tijdens de wedstrijd!!!

Voor het vervoer van en naar een zwemwedstrijd is het in principe zo dat ieder op eigen gelegenheid gaat. Het is natuurlijk altijd mogelijk om met iemand mee te rijden.

De data van alle zwemwedstrijden zijn op de site te vinden en je krijgt ze via de mail van Dave Laarhoven.

Het tenue van ZPC is te bestellen via de site van ZPC Numansdorp bij MTB Sport.

Minimaal aan te schaffen clubkleding, bestaande uit:

- zwarte short
- rode polo



Uitleg aan ouders van nieuwe deelnemers Zwemwedstrijd

Gaat je kind voor het eerst wedstrijdzwemmen?

De vereniging zal je kind aanmelden bij de KNZB en die zal jouw kind een persoonlijk KNZB startnummer toekennen.

Ieder kind wordt ingedeeld bij een leeftijdsgroep. Een voorbeeld van zo'n leeftijdsgroep is 'meisjes junioren 5'. Ieder zwemseizoen ga je naar een nieuwe leeftijdsgroep.

Uitnodigingen, Definitieve Programma's/Startlijsten en Uitslagen

Voor elke zwemwedstrijd ontvang je eerst per email een uitnodiging. Bij de uitnodiging wordt ook vermeld tot wanneer je jouw kind via een formulier op de website kan afmelden.

Uitleg zwemprogramma:

Een zwemprogramma is opgebouwd uit nummers.

Een voorbeeld van een programma is:

- 50 meter vrije slag voor meisjes minioren 5 en later.
- 100 meter rugslag voor jongens junioren 2 en later

De trainers delen onze wedstrijdzwemmers in op zo'n programma.

Dan volgt een uitnodiging per email voor deelname aan de zwemwedstrijd. Dit ontvang je van de wedstrijdadministratie.

Het programma zelf staat op de ZPC-website.

Onderstaand treft je een voorbeeld van zo'n uitnodiging:

**Uitnodiging DPWN 4 kamp
zaterdag 25 februari 2017**

Zwembad : De Fakkel, , Ridderkerk
Aanvang : 14:00 / Inzwemmen : 13:30 Melden :
Verzamelen : 12:30 Kosten : € 0,00
Ploegleider : \hans en Jaap

Afschrijven bij: Dave Laarhoven, tel: 06 14264342

Boete voor te laat afschrijven: € 5,00 Email afschrijvingen: wedstrijden@zpcnumansdorp.nl

Nr	Afstand	Startnummer	Tijd	Datum	Plaats
7	50m Schoolslag j. junioren 2 en later				
	50 SCHOOL	03-01321 Perry Laarhoven	0.37.36 (25m)	29-01-2016	Amsterdam

In de uitnodiging staat

- Het programmanummer (in dit voorbeeld 7),
- De af te leggen afstand (50 meter),
- Startnummer zwemmer (persoonlijk KNZB nummer van de zwemmer 03-01321),
- Naam van de zwemmer
- Reeds gezwommen snelste tijd & datum en plaats waar dat behaald is.

De organiserende partij gaat al deze inschrijvingen van diverse verenigingen in een programma zetten. Wij proberen om een dag voor de wedstrijd de definitieve startlijst (heeft op de website programma) op de website te plaatsen. Bericht daarover volgt altijd eerst per email.

Voorbeeld uit een definitief programma/startlijst:

RW Competitie Deel 4 Poule C Papendrecht

Programmanr. 82
18-2-2017 - 17:13

Jongens, 100m rugslag

Junioren 2 en later
Startlijst

naam	vereniging	inschrijftijd			
<u>Serie 1 van 3</u>					
3 Roan Craenen	Zvs	NT	200404189	_____	
4 Atalay Sacli	Rsw	1:40.77	200304057	_____	
5 Oliver de Vries	Rsw	1:41.77	200404073	_____	BM
<u>Serie 2 van 3</u>					
1 Christian Schenk	ZV Strijen	1:38.76	200402191	_____	
2 Julian den Drijver	ZV Westland	1:30.43	200301079	_____	
3 Bas van der Linden	Rsw	1:29.39	200303235	_____	
4 Jarno Klink	De Stelle	1:26.65	200302067	_____	
5 Niels van der Mast	ZPCNumansdorp	1:27.53	200401917	_____	
6 Casper van Nijnatten	Rsw	1:30.37	200402559	_____	
7 Bart Wijkriet	Dwf	1:32.35	200302215	_____	
<u>Serie 3 van 3</u>					
1 Michael van den Enden	Pcg	1:24.87	200401589	_____	
2 Mike van Huizen	ZPCNumansdorp	1:23.45	200300891	_____	
3 Jelle Bon	ZV Westland	1:11.73	200301077	_____	
4 Zev Bulk	Widex Gzc Donk	1:09.57	200304021	_____	
5 Perry Laarhoven	ZPCNumansdorp	1:10.50	200301321	_____	
6 Bram de Haas	Pcg	1:22.98	200400391	_____	
7 Marijn Dekkers	Widex Gzc Donk	1:24.75	200402275	_____	
8 Luca van Noorloos	Pcg	1:24.98	200302199	_____	

Het programma 82 van hierboven is 100 meter rugslag voor jongens van junioren 2 en later.

Het zwembad van dit voorbeeld heeft 8 banen. Omdat niet alle jongens tegelijkertijd kunnen zwemmen worden de jongen opgedeeld in series. De jongens die nooit eerder dit programma (100 meter rugslag) hebben gezwommen hebben een code NT (geen eerder gezwommen tijd). De andere zwemmers zijn ingedeeld op snelheid. De laatst te zwemmen serie van dit programma zijn dus de snelste jongens.

Een dag of enkele dagen na de wedstrijd zullen de uitslagen op de ZPC-website worden geplaatst.

Ook daarover krijg je eerst bericht per email.

Programmanr. 87 18-2-2017 - 17:53		Meisjes, 100m rugslag				Junioren 1 en later Resultaten	
rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
20.	Ria de Zwemster	ZPC Numansdorp	1.35.75	20061030	1.32.85	+0.89	245 45.74
1.32.85							
DIS	Elise de Waterrat	ZPC Numansdorp	1.46.47	20060023			

RE – Het keer-en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.

Hierboven zie je een fictief voorbeeld van een deel van zo'n uitslag.

De Intijd is de 'oude' gezwommen tijd en de tijd aan de rechterzijde is de nieuw behaalde tijd.

De Zwemster “Elise” in het voorbeeld heeft een diskwalificatie gekregen. De code en uitleg staat hierbij vermeld. De trainer kan altijd aan onze zwemmers uitleggen wat er misgegaan is.

Zo’n diskwalificatie is in het begin heel normaal. Jouw kind moet op veel dingen tegelijk letten (de slag, hoeveel banen ook al weer, hoe aantikken?). Door meer wedstrijdervaring gaat het vast snel al beter!

Het belangrijkste voor het kind is het plezier in het meedoen en het verbeteren van hun eerder gezwommen tijd.

Probeer op tijd af te zeggen als je kind verhinderd is voor een wedstrijd. De KNZB rekent onze vereniging een boete indien je niet bent afgemeld. Die moeten we helaas doorbelasten aan de zwemouder.

Er is een documentje toegevoegd over de Uitleg en Regels van afmelden via de Website.

Hoe gaat nu zo’n zwemwedstrijd?

De Trainer/Ploegleider stuurt jouw kind op tijd naar de voorstart.

Bij de Voorstart zit vaak ook de Speaker die de programma’s en namen opnoemt.

De zwemmers worden per serie naar het startblok gezonden met elk hun eigen startbriefje.

Op dit startbriefje staat

- Naam Zwemmer
- KNZB startnummer
- Het programma met nummer (zoals voorbeeld boven 87. Meisje 100 rugslag junioren 1 en later)

Bij het startblok staat een KNZB official (Tijdwaarnemer).

Deze checkt de naam van het kind en zal indien nodig aanwijzingen geven over waar te wachten etc. De Tijdwaarnemer zal de tijd opnemen en noteren op het start briefje.

Ook controleert de Tijdwaarnemer de eerste slag en het aantikken.

Briefjeslopers halen de briefjes met eindtijd op bij de Tijdwaarnemers en brengen die naar de Scheidsrechter ter beoordeling en aftekening.

Aan de zijkant van het bad tref je 1 Scheidsrechter, 1 Starter en vaak meerdere Kamprechters.

De Scheidsrechter fluit de eerste keer en dan moet de zwemmer het startblok op. De arm van de Scheidsrechter gaat dan richting the Starter. De starter roept dan 'Op uw plaatsen'. Alle zwemmers moeten dan stilstaan totdat de Starter fluit en de zwemmer mag starten. De kamprechters lopen mee met de zwemmers om ook tijdens de race de zwemslagen te controleren. Ook zullen de kamprechters de volgorde van aankomst (nummers 1, 2, 3 enz.) te noteren. Je zult zien dat dat wel eens heel snel kan gaan.

Aan de overzijde van het bad staan de 'Keerpunt Commissarissen'. Zij controleren de laatste slag en de aantikken voor het keerpunt.

Tijdens en na afloop van de wedstrijd is het Jurysecretariaat druk bezig alle zwemuitslagen te verwerken in de computer.

De nummer 1, 2 en 3 van elk programma (behalve bij de estafettes) zullen een medaille uitgereikt krijgen. De speaker bij de voorstart zal de namen van degene die een medaille gewonnen hebben omroepen. Die mogen de zwemmers dan bij de voorstart ophalen.

Boven alles kan onze vereniging niet zonder de trainers die heel veel tijd in het trainen van uw kind stoppen. Zij zijn het hart van onze vereniging!!!! Ook onze voorzitter, secretaresse en bestuur spenderen aan diverse taken vele uren in het reilen en zeilen van de vereniging. We hebben zelfs een webmaster die onze website heeft gemaakt en zorgt voor al het onderhoud en plaatsing op de website.