

Infoboek BZV



Wedstrijdzwemmen Seizoen 2016-2017

Inhoudsopgave

Inhoud	Pagina
1. VOORWOORD	3
2. TRAININGEN	4
2.1 Zwemtrainingen	4
2.2 Trainen in vakanties	4
2.3 Trainers	5
2.4 Trainingsmateriaal	5
2.5 Spelregels trainingen	6
3. WEDSTRIJDEN	7
3.1 Wedstrijd data	7
3.2 Wedstrijduitnodiging	9
3.3 Afmelden voor een zwemwedstrijd	9
3.4 Vervoer naar wedstrijden	9
3.5 Wedstrijdkleding	9
3.6 Tijdenregistratie	10
3.7 Voorbeeld Inzwemprogramma's	10
4. CONTACTGEGEVENS TC WEDSTRIJD	11

1. VOORWOORD

Het nieuwe seizoen heet jullie welkom. Een seizoen waarin we er weer volop tegenaan gaan om sportief met zwemmen bezig te zijn en mooie prestaties neer te zetten.

Onze doelstelling is dit jaar om in de top 15 van de Districtsklasse 3 te eindigen. Daar zullen we met z'n allen hard ons best voor moeten doen. De trainers, jullie als zwemmers, maar ook officials en vrijwilligers.

De zwemcommissie wil jullie middels dit infoboekje informeren over belangrijke (wedstrijd)zaken. Mochten er nog vragen zijn, dan kun je altijd bij de trainers of de technische commissie terecht.

We vragen jullie in ieder geval alvast de datums van belangrijke wedstrijden te noteren, zoals de swimkick, minioren en competitie wedstrijden. Deze wedstrijden zijn verplicht en hebben we jullie hulp hard nodig.

Communicatie gaat veelal per e-mail, maar schroom niet om ook de site van BZV en de facebook pagina in de gaten te houden voor belangrijke informatie of leuke updates binnen de zwemwereld.

Veel zwemplezier dit seizoen!

De Zwemcommissie

2. TRAININGEN

Bij BZV maken we onderscheid in verschillende trainingsgroepen. De trainers maken hiervoor de indeling. Het kan zijn dat je tijdens het seizoen verplaatst naar een ander niveau, omdat dit beter bij jou als zwemmer past.

2.1 Zwemtrainingen

De trainers maken de baanindeling en kunnen deze gedurende het seizoen wijzigen. Er wordt hierin onderscheid gemaakt in de volgende trainingsgroepen:

- [Swimkick / minioren](#)
- [Junioren](#)
- [Senioren](#)
- [Masters](#)

Swimkick en Minioren

De swimkick en minioren zijn de aller jongste zwemmers binnen BZV. Tot 12 jaar val je onder deze groep. Elke beginnende wedstrijdzwemmer start als swimkicker. Na enkele wedstrijden wordt je minior. Wanneer je minior wordt daar hebben we een grens aan gesteld.

Zodra je al de 4 de zwemslag op de 50 meter onder de 1 minuten zwemt wordt je minior.

De swimkick en minioren hebben de zelfde wedstrijden. Alleen zijn de programma's en de regels anders. Voor beide wedstrijden gelden de regels zoals deze zijn vast gesteld door de KNZB. Tijdens een wedstrijd kan het voor komen dat je een fout maakt. Dan wordt je gediskwalificeerd. Tijdens de swimkick wedstrijden wordt je alleen niet gediskwalificeerd, m.u.v. een valse start of verkeerde slag zwemmen. Mocht je normaal gediskwalificeerd worden dan wordt er bij de swimkickwedstrijden alleen een opmerking geplaatst zodat jij en je trainer weten waar aan gewerkt moet worden.

De trainingstijden zijn:

Maandag	18.45u. t/m 19.30u.
Woensdag	18.00u. t/m 18.45u.
Vrijdag	18.45u. t/m 19.45u.

Junioren, Senioren en Masters

Je bent een junior zwemmer als je 12 jaar en ouder bent. Je hebt al enige ervaring met wedstrijden en weet wat voor tijden je zwemt. Tijdens de training wordt naar elke wedstrijd toe gewerkt en je weet zelf welke tijden je op welke afstand zwemt. Deze tijden heb je nodig om goed te kunnen trainen.

Jouw trainingstijden zijn op:

Maandag	19.30u. t/m 20.30u.
Woensdag	18.00u. t/m 18.45u.
Donderdag	06.00u. t/m 07.00u.
Vrijdag	19.45u. t/m 20.45u.

2.2 Trainen in vakanties

Tijdens alle vakanties, m.u.v. de zomervakantie, wordt er beperkt getraind. Op maandag en vrijdag blijven alle groepen trainen van 19.30u. t/m 20.30u. Tijdens de zomervakantie vervallen alle trainingen.

Mochten er trainingen niet door gaan, dan krijgen jullie hiervan zo spoedig mogelijk per e-mail bericht. Het streven is dit twee weken voor de training door te geven. Bij ziekte van een trainer kan deze termijn korter zijn.

2.3 Trainers

Hoofdtrainer | **VACANT**.

Je kunt de hoofdtrainer bereiken via hoofdtrainer@bzv.nl of bij dringende zaken per telefoon.

Trainers | Martin Martens (G-zwemmen)
Helene de Groot
Jan Thijssen
Peter Verhelst
Wim Simons
Shirley Voets

Afmelden voor een training | Lukt het niet om te komen trainen, dan dien je dit altijd te melden bij de trainers en graag met reden. Dit kan via het algemene e-mail adres van de trainers, zodat alle trainers op de hoogte zijn; trainers@bzv.nl.

2.4 Trainingsmateriaal

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

- Zwemkleding (zwembroek of badpak)
- Badmuts
- Zwembriljetje
- Zwemplankje
- Pullboy
- Handdoek(en)
- Bidon met drinken (bijvoorbeeld water, ranja, isostar, extran, maar geen prik)
- Zwemvliezen (liefst zoemers)
- Handpaddles | **junioren, senioren, masters**

De trainers gaan er van uit dat je tijdens alle trainingen de materialen bij je hebt. Deze materialen zijn vanaf de minioren verplicht bij je te hebben. De BZV heeft beperkt materiaal te leen. Daarom dringend verzoek om de materialen zelf aan te schaffen. Dit kan bijvoorbeeld bij een van de onderstaande verkooppunten.

De BZV heeft bij enkele organisaties **KORTING** geregeld:

1. Merk TYR | www.tyr-zwemkleding.nl; 20% korting met de code BOS13A. Bij een bestelling ontvangt de vereniging 15% van het totaalbedrag wat door leden van BZV bij TYR gekocht word.

2. Merk Speedo | Thillart's Sports in het Sportiom, www.sportiom.nl/thillartssports; 10% korting voor BZV leden.

3. Verschillende merken | www.zwemspullen.nl; 10% korting met de code RIK14A.

BZV badmuts | te koop bij de trainers voor slechts € 5,-

2.5 Spelregels training

- Iedereen wordt bij aanvang van het zwemseizoen ingedeeld in een zwemgroep.
- Gedurende het seizoen kunnen de trainers je in een andere baan plaatsen om de aandacht op het niveau voor alle zwemmers te optimaliseren.
- Zwemmers of zwemsters met lang haar worden verplicht om met (BZV) badmuts te trainen.
- Je bent maximaal 15 minuten en minimaal 5 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 tijdens de Swimkick en minioren begeleid door de trainer.
- Alle zwemmers die om 18.45 uur trainen, helpen met het bad opbouwen (lijnen en rugslag vlaggetjes).
- Alle zwemmers die vanaf 19.30 uur komen 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 10 min te laat, dan is er helaas geen training meer (als je in de file staat of een andere reden hebt, bel of sms een 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.

3. WEDSTRIJDEN

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

Voor zwemmers vanaf 25 jaar worden er masterwedstrijden gezwommen, met een uitzondering voor prémasters (vanaf 20 jaar).

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

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

3.1. Wedstrijd data

De competitiewedstrijden worden gezwommen voor de vereniging. Tijdens deze wedstrijden wordt er als een team gezwommen om zo min mogelijk punten te behalen. Dit seizoen zwemmen we in de D3 competitie. Binnen deze competitie worden op basis van verschillende afstanden en tijden gekeken welke vereniging het beste is. Uiteindelijk promoveert de beste vereniging naar de D2. Het doel is om zo min mogelijk punten te behalen tijdens deze wedstrijden. 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 4 wedstrijden.

Wij zwemmen komend seizoen de competitie wedstrijden samen met De Treffers uit Rosmalen, WZV uit Waalwijk en de Vennen uit Dongen.

De 4 competitiewedstrijden worden allemaal in Waalwijk gezwommen en staan gepland op:

- 2 oktober 2016 Competitie deel 1
- 13 november 2016 Competitie deel 2
- 12 februari 2017 Competitie deel 3 (BZV organiseert)
- 12 maart 2017 competitie deel 4

Swimkick-Miniorencircuit & Junioren, Jeugd-Senioren circuits

Elk circuit bestaat uit 4 delen, waarbij de diverse programmaonderdelen zo goed mogelijk verdeeld zijn. Elke leeftijdsgroep krijgt gedurende het seizoen alle zwemslagen/afstanden twee keer aangeboden. Kijk voor uitgebreide informatie eens op <http://www.knzbzuid.nl/wedstrijdzwemmen/circuits>. Hier staat goed uitgelegd hoe de circuits zijn opgebouwd. BZV heeft er voor dit seizoen ervoor gekozen om geen deel te nemen aan de Minioren-junioren circuit. Mogelijk doen we hier volgend seizoen wel aan mee.

De wedstrijden voor deze circuits zijn net als de competitie verplicht voor de selectiegroep. Ook deze data zijn al bekend. Er wordt steeds tegen verschillende verenigingen gezwommen. Bij de data wordt ook aangegeven, indien bekend, waar de wedstrijd gezwommen wordt. Afmelden voor deze wedstrijden gelden deze zelfde regels als voor de competitie wedstrijden.

Swimkick-Miniorencircuit

- 16 oktober 2016 deel 1 te Boxtel
- 18 december 2016 deel 2 te Vlijmen
- 22 januari 2017 deel 3 te Oss
- 9 april 2017 deel 4 te TU/e bad in Eindhoven

Junioren, Jeugd-Senioren circuit

- 9 oktober 2016 deel 1 te Olympia in Waalwijk
- 11 december 2016 deel 2 te Oss
- 5 februari 2017 deel 3
- 2 april 2017 deel 4

Optionele wedstrijden

Naast de verplichte competitiewedstrijden en de circuits bied de BZV nog 2 andere wedstrijden aan voor de selectiegroep. Te weten:

- Maastricht 28 t/m 30 december 2016
- Trier Medio mei 2017

Voor beide wedstrijden geldt dat:

- Deze niet verplicht zijn om deel te nemen maar wel leuke wedstrijden zijn.
- Je moet een eigen bijdrage betalen om mee te mogen.
- Opgeven is betalen, ook als je achteraf niet mee gaat.
- Zelf inschrijven voor een bepaalde datum.

Maastricht

Dit is een wedstrijd voor zwemmers vanaf 11 jaar. Je gaat drie dagen zwemmen en kunt deelnemen aan 12 afstanden. We overnachten in een scoutinggebouw in de buurt.

Voor meer informatie over deze wedstrijd kijk op:

<http://www.swimmeetmaastricht.nl/wp/programma/wedstrijd-programma/>.

Trier

Dit is een internationale wedstrijd waar BZV jaarlijks naar toe gaat. Dit seizoen willen we als trainers hier met alle wedstrijdzwemmers naar toe gaan om het seizoen gezamenlijk af te sluiten. We gaan met zijn allen in een touringcarbus naar Trier, ligt in Duitsland. Hier komen we op vrijdagavond aan op zaterdag en zondag hebben we een wedstrijd in een openlucht 50m. bad. Op zondag avond gaan we weer per touringcar terug naar 's-Hertogenbosch.

We verzamelen op vrijdag rond 16.00u. en we verwachten op zondag weer terug te zijn rond 22.00u. afhankelijk van files.

De eigenbijdrage voor deze wedstrijd bedraagt € 50,- Hiervoor krijg je:

- Gezamenlijke heen en terug reis
- Alle startgelden
- Overnachting in Trier
- 2 x Ontbijt, 2 x lunch en avond eten. Avond eten op vrijdag dient zelf verzorgt te worden.
- Uitstapje in Trier
- Een onvergetelijk weekend

De data zijn nog niet bekend maar de verwachting is dat dit in mei 2017 is.

3.2 Wedstrijduitnodiging

Van het wedstrijdsecretariaat ontvang je ongeveer 21 dagen van te voren een uitnodiging voor een wedstrijd. In deze uitnodiging vindt 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.

3.3. Afmelden voor een zwemwedstrijd

Wanneer een zwemmer of zwemster de uitnodiging voor een zwemwedstrijd heeft ontvangen en verhinderd is, dient men zich altijd uiterlijk de maandag vóór de wedstrijd en vóór 20.00 uur af te melden via e-mail naar wedstrijd@bzv.nl. Gelieve de reden van afmelding erbij te zetten.

Bij het sturen van je e-mail bericht krijg je altijd een bevestiging van ontvangst.

Boetes

Bij niet tijdig afmelden krijgt BZV een boete van de KNZB. Deze boete(s) worden doorberekend aan de betreffende zwemmer. Dit geldt ook bij het afmelden op de dag zelf.

NG = niet gestart (bij afmelding op de dag zelf): € 2,70 per start.

NGZA = niet gestart zonder afmelding (niet aanwezig en niet afgemeld): € 9.05 per start.

3.4. Vervoer naar wedstrijden

Het vertrek naar uitwedstrijden is altijd met eigen vervoer.

Ben je op de dag zelf verhinderd (met een goede reden) of later, bel dan direct naar **het 06-nummer van de coach**. Het telefoonnummer staat op de wedstrijduitnodiging.

Zorg ervoor dat je tijdig op de plaats van bestemming aanwezig bent, anders is de coach genoodzaakt je af te melden. Op de wedstrijduitnodiging staan twee tijden: bijvoorbeeld 'inzwemmen om 12.30 uur, aanvang wedstrijd 13.00 uur'. Zorg dat je uiterlijk 15 minuten voor de inzwemtijd van de wedstrijdtijd aanwezig bent. Als je niets laat horen en je komt later dan de genoemde 15 minuten, dan kun je niet meer zwemmen.

De boete zal worden doorberekend aan de zwemmer (afmeldcode NGZA + zie 3.3 'afmelden voor een zwemwedstrijd').

3.5 Wedstrijdkleding

Om als team herkenbaar te zijn krijg je als wedstrijdlid van BZV een trainingsbroek, T-shirt en rugzak. Gelieve deze kleding naar de wedstrijd te dragen. Als je tijdens de wedstrijd niet hoeft te zwemmen, dan draag je deze kleding ook. Hierdoor stralen we eenheid uit en wordt het teamgevoel versterkt.

Daarnaast heb je tijdens de wedstrijd nodig:

- Zwemkleding (eventueel droge zwemkleding bij meerdere starts)
- BZV badmuts (eventueel een extra badmuts)
- Zwembrilletje (eventueel één extra)
- BZV T-shirt + trainingsbroek
- Slippers
- Handdoek(en)
- Eten (tijdens de wedstrijd geldt geen chips en/of ander snoep)
- Drinken (isostar, extran, water of ranja, geen prik)

Heb je kleren die niet passen of een andere vraag omtrent de BZV kleding neem dan contact op met Monique van Noorden via kleding@bzv.nl

3.6. Tijdenregistratie

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

Iedere zwemmer/-ster krijgt tevens aan het begin van het nieuwe zwemseizoen en na de Brabantse Winter Kampioenschappen (in januari) een uitdraai van zijn of haar beste tijden.

Eventuele vragen over de gezwommen tijden of over Brabantse- of Nederlandse limieten kunnen gesteld worden aan het wedstrijdsecretariaat.

Je zwemt wedstrijden, zoals je hebt getraind!

3.7 Voorbeeld inzwemprogramma's

Inzwemprogramma voor swimkick/miniorenen

1. Zwem rustig 500 meter in en wissel van zwemslag.
2. Dan kun je 1 of 2 sprintjes maken op tijd (als er sprintbanen zijn).
3. Denk aan de zwemslagen die je tijdens deze wedstrijd moet gaan zwemmen.
4. Oefen de startduik en zwem korte stukjes tegen wedstrijdsnelheid aan en zwem daarna weer rustig verder.
5. Oefen de keerpunten en speciaal het keerpunt van de rugcrawl.
6. Tel bij de rugcrawl het aantal slagen, op wedstrijdsnelheid, die je nodig hebt van de rugcrawlvlaggetjes tot aan de muur.
7. Tot slot zwem je uit, ga daarna onder de douche en trek een droge zwembroek of badpak aan met broek, T-shirt en zwemslippers of sportschoenen en neem plaats bij de zwemmers van BZV.

Inzwemprogramma voor niveau junioren-senioren-master

1. Zwem rustig 800 meter in; geen schoolslag, maar wissel wel van zwemslag.
2. Dan kun je 1 of 2 sprintjes maken op tijd (als er sprintbanen zijn).
3. Denk aan de zwemslagen die je tijdens deze wedstrijd moet gaan zwemmen.
4. Maak een paar kleine sprintjes (een tiental meters), waarna je weer wat rustiger doorzwemt.
5. Oefen de startduik en zwem korte stukjes tegen wedstrijdsnelheid aan en zwem daarna weer rustig verder.
6. Oefen de keerpunten en speciaal het keerpunt van rugcrawl.
7. Tel bij rugcrawl het aantal slagen, op wedstrijdsnelheid, die je nodig hebt van de rugcrawlvlaggetjes tot aan de muur.
8. Tot slot zwem je uit, ga daarna onder de douche en trek een droge zwembroek of badpak aan met broek, T-shirt en zwemslippers of sportschoenen en neem plaats bij de zwemmers/sters van BZV.

Waar moet je vooral voor en tijdens je race aan denken?

1. Concentreer je goed op jouw "wedstrijd".
2. Denk tijdens de race aan je techniek.
3. Denk nogmaals aan de keerpunten van bijvoorbeeld de wisselslag.

4. CONTACT GEGEVENS TC WEDSTRIJD

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 leden.

Onderstaande personen nemen de taken vooral waar. Dit omdat zij binnen de vereniging ook andere taken hebben. Wij zijn dan ook dringend op zoek naar oudere zwemmers of ouders die graag de zwemcommissie komen versterken. Voor vragen hierover kun je contact opnemen met bestuur@bzv.nl of een van de personen aanspreken.

Contact gegevens TC Wedstrijd		
Voorzitter	Martin Martens	wedstrijd@bzv.nl
Secretaris	VACANT	
Hoofdtrainer	VACANT	
Wedstrijdsecretariaat	Hennie	wedstrijd@bzv.nl
Coördinator thuiswedstrijden	VACANT	woc@bzv.nl
Jury secretariaat	Ronald wiegers	officials@bzv.nl