

Infoboek BZV



Wedstrijdzwemmen Seizoen 2022-2023

INHOUD

1. VOORWOORD	3
TRAININGEN	4
Trainingsgroepen	4
Trainingstijden	5
Trainers.....	5
Trainingsmateriaal.....	5
Spelregels training	6
Veiligheid.....	6
3. WEDSTRIJDEN	7
de Wedstrijden.....	7
Wedstrijduitnodiging	7
Afmelden voor een zwemwedstrijd.....	8
Vervoer naar wedstrijden	9
Wedstrijdkleding	9
Tijdenregistratie	9
4. CONTACT GEGEVENS TC WEDSTRIJD	10

1. VOORWOORD

Welkom bij de wedstrijdgroep van de Bossche ZwemVereniging, BZV. Onze wedstrijdgroep is een enthousiaste groep zwemmers die de gezelligheid en 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 er samen voor een veilige sportomgeving en uitdagende training zodat de zwemmers zich kunnen ontwikkelen op zowel sportief- als persoonlijk vlak. Daarnaast bereiden we elke zwemmer op zijn of haar niveau voor op de verschillende wedstrijden die er gezwommen gaan worden.

Vanuit de technische commissie wil 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, minioren en competitie wedstrijden. Deelname aan deze wedstrijden zijn verplicht en hebben we jullie hulp hard nodig.

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

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:

- Trainen
- Presteren
- Top
- Blijf actief

TRAINEN

De Trainen groep zijn de aller jongste zwemmers binnen BZV. Tot 12 jaar val je onder deze groep. Elke beginnende wedstrijdzwemmer start in Trainen. Je leert de 5 wedstrijdslagen: Vlinderslag, Rugcrawl, Schoolslag, Borstcrawl en Wisselslag zwemmen. We gaan de techniek van de slagen verbeteren, hoe je perfect kan starten en als snelste kan keren bij een keerpunt. Wanneer je doorstroomt naar Presteren is afhankelijk van enkele criteria. O.a. zul je aan de volgende richtlijn moeten voldoen.

50 meter van de vier zwemslagen, vlinderslag, rugslag, schoolslag en borstcrawl onder de één minuten zwemmen.

PRESTEREN

Je valt onder Presteren 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 je persoonlijke records van de verschillende afstanden. Deze tijden heb je nodig om goed te kunnen trainen.

TOP

Je bent een ervaren zwemmer die zich zelf het doel heeft gesteld om mee te zwemmen met de regionale kampioenschappen of de Nederlandse kampioenschappen. Jouw trainingen zijn gericht op deze wedstrijden. Je neemt daarnaast deel aan de competitie wedstrijden. De overige wedstrijden raden we aan om aan deel te nemen maar daar geef jij je zelf voor op.

BLIJF ACTIEF

Je hebt al 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. In de groep zwemmen ook zwemmers die niet deelnemen aan wedstrijden. Zij volgen de zelfde trainingen maar nemen geen deel aan de wedstrijden.

TRAININGSTIJDEN

Onderstaand de trainingstijden:

	Maandag	Woensdag	Vrijdag
<i>Trainen</i>	18.45 t/m 19:30 uur		18.45 t/m 20.00 uur
<i>Presteren</i>	18.45 t/m 20.00 uur	18.00 t/m 18.45 uur	18.45 t/m 20.00 uur
<i>Top</i>	19.30 t/m 20.30 uur	18.00 t/m 18.45 uur	19.30 t/m 21.00 uur
<i>Blijf Actief</i>	19.30 t/m 20.30 uur	18.00 t/m 18.45 uur	20.00 t/m 21.00 uur

Tijdens de vakanties kunnen de tijden wijzigen. Kijk op onze website bij belangrijke data naar eventuele aanpassingen [Trainingstijden – Bossche ZwemVereniging \(bzb.nl\)](http://www.bzv.nl)

TRAINERS

Onze wedstrijdgroep kent verschillende trainers. Er wordt tijdens de trainingen gewisseld door de trainers met het geven van trainingen aan groepen. Maar elke groep heeft een vaste trainer waar jij als zwemmer terecht kan met al jouw vragen. Deze trainers maken ook voor jou alle wedstrijdplanningen en trainingen.

Afmelden voor een training | Lukt het niet om te komen trainen, dan dien je dit altijd te melden via je persoonlijke pagina op [bzb.zwemscore.nl](http://www.bzv.nl) onder afmelden lessen.

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
- Pullboy
- Handpaddels
- Zoemers
- Bidon met drinken (bijvoorbeeld water, ranja, isostar, extran, maar geen prik)
- Front snorkel

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

SPELREGELS TRAINING

- 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 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 met de groep Trainen 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 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.

VEILIGHEID.

- Het is niet toegestaan om te rennen in het bad.
- Let op! Duiken mag alleen bij een minimale waterhoogte 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 \(bzv.nl\)](#)
- 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

De minioren-, junioren- 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 onze website [Wedstrijden – Bossche ZwemVereniging \(bzv.nl\)](#)

DE WEDSTRIJDEN

Competitie wedstrijden

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 C 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 B. Het doel is om zo minmogelijk 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.

Minioren- & Junioren/Jeugdscircuit

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.

De wedstrijden voor deze circuits zijn net als de competitie verplicht.

Buitenlandse wedstrijden.

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

WEDSTRIJDUITNODIGING

Van het wedstrijdsecretariaat ontvang je ongeveer 14 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. Voeg het mailadres wedstrijdsecretariaat@bzv.nl toe aan je contacten, zo voorkom je dat je een uitnodiging mist.

AFMELDEN VOOR EEN ZWEMWEDSTRIJD

Wanneer je een uitnodiging voor een zwemwedstrijd hebt ontvangen en je kunt niet, dan meld je je af voor de afmeld datum die in de uitnodiging staat via het mailadres 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 afmeldtermijn is nodig om de afmeldingen te verwerken en eventuele wijzigingen in de opstelling en/of estafette te verwerken en bij de organisatie kenbaar te maken. 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.

BOETES

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

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 de 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 wedstrijd secretariaat. Aan deze afmelding zijn kosten verbonden á €3,- 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 'NG ZA' als vermelding bij de uitslag. Deze melding kun je ook ontvangen als je binnen 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd afgemeld wordt. Aan deze melding zijn kosten á €9,85 per start* verbonden die de BZV door berekend aan de betreffende zwemmer. Meestal heb je meerdere starts per wedstrijd. (Denk ook aan finales!)

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

*prijzen 2019

VERVOER NAAR WEDSTRIJDEN

Bij elke wedstrijd verzamelen we bij het Sportiom. Dit gebeurt op de parkeerplaats tegen over het Sportiom. 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 persoonlijk naar de trainers te appen.

Mocht je zelfstandig rijden zorg ervoor dat je tijdig op de plaats van bestemming aanwezig bent. 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, dus om 12.15uur, van de wedstrijd aan aanwezig bent. Ben je te laat voor je start dan ontvang je daarvoor een boetemelding met NGZA. De bijbehorende kosten worden doorberekend.

WEDSTRIJDKLEDING

Om als team herkenbaar te zijn is het de bedoeling dat je kleding aanschaft 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 en de korte broek verplicht. Je kunt aanvullend kiezen voor een lange trainingsbroek.

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) Deze kun je voor € 5.00 kopen bij de vereniging
- Zwembrilletje (eventueel één extra)
- BZV T-shirt + trainingsbroek
- Slippers
- Handdoeken (een voor de wedstrijd en een voor na de wedstrijd)
- Eten (tijdens de wedstrijd geldt geen chips en/of ander snoep)
- Drinken (isostar, extran, water of ranja, geen prik)

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.

Je kunt al je persoonlijke records via onze website terug vinden. In het menu wedstrijdzwemmen kies je persoonlijke records. Je wordt dan door geschakeld naar een wereld wijde 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. 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.

Voorzitter & algemene vragen	tcwedstrijd@bzv.nl
Vragen trainers / blessures	trainers@bzv.nl
Penningmeester	penningmeester@bzv.nl
Wedstrijdsecretariaat	wedstrijdsecretariaat@bzv.nl
Afmelden Wedstrijden	afmelden@bzv.nl

Ook is er een wedstrijd app groep. Hier krijg je informatie wat de trainers belangrijk vinden over wedstrijden en trainingen.

Wil je ook toegevoegd worden aan deze app groep, stuur dan je naam en telefoonnummer aan: tcwedstrijd@bzv.nl