

ZWEMMEN OPLEIDING TAK LEERSTOF

I. STIJLEN EN KEERPUNTEN

I.1. VRIJE SLAG

Men mag zwemmen wat men wil en hoe men wil en men mag afwisselen van stijl. Enkel in de wisselslag moet men in het vrije slaggedeelte iets anders zwemmen dan de reeds gezwommen stijlen (rugslag, schoolslag en vlinderslag). Indien een zwemmer rugslag wil zwemmen tijdens vrije slag, dan dient hij wel te starten met een duiksprong vanaf het startblok.

Tijdens de ganse wedstrijd moet een deel van het lichaam van de zwemmer het wateroppervlak doorbreken. Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer onder water zwemmen. Zijn hoofd dient echter het wateroppervlak te doorbreken, ten laatste 15 meter na start of keerpunt.

Men mag op de bodem van het zwembad gaan staan, maar niet stappen.

KEERPUNT:

– Bij het beëindigen van elke lengte en bij de aankomst dient de zwemmer de muur te raken met eender welk lichaamsdeel.

I.2. RUGSLAG

Bij start moeten de handen verplicht aan de handgrepen. Het is verboden in of op de overloopgoten te staan of de tenen over de overlooprand te buigen. Onmiddellijk na start en na afduwen met voeten bij keerpunt moet de rugligging aangenomen zijn. Het lichaam, in rugligging, mag kantelen in het water tot een hoek van 89°.

Arm- en beenbewegingen zijn vrij.

Tijdens de ganse wedstrijd moet een deel van het lichaam van de zwemmer, het wateroppervlak doorbreken. Na start en na elk keerpunt mag de zwemmer onder water zwemmen. Zijn hoofd dient echter het wateroppervlak te doorbreken, ten laatste 15 meter na start en keerpunt.

Aankomen dient op de rug te gebeuren.

Tijdens de wisselslag (overgang rugslag – schoolslag) dient men in rugligging de muur te raken alvorens te tuimelen (rugslaggedeelte is gedaan = aankomst rug)

Men mag niet op de bodem van het zwembad staan, noch stappen.

KEERPUNT:

- De muur in rugligging raken met hoofd, arm of hand alvorens te keren is correct.
- De rugligging dient terug aangenomen te zijn bij het afduwen vanaf de muur.
- Wanneer het lichaam de rugligging verlaten heeft om het keerpunt in te zetten, moet de toegelaten armtrekbeweging met één arm of met beide armen gelijktijdig onmiddellijk worden ingezet. De tuimelbeweging moet tevens dadelijk worden uitgevoerd na het beëindigen van de armtrekbeweging.
- De bewegingen van de benen tijdens het keerpunt hebben geen belang.
- Bij het afduwen van de muur dient de rugligging terug te zijn aangenomen.



- Het OPZETTELIJK raken van de muur met hand of arm in borstligging, is NIET toegestaan = onderbreken van de opgelegde ononderbroken tuimelbeweging.

I.3. SCHOOLSLAG

Vanaf het begin van de eerste armbeweging na start en/of keerpunt dient het lichaam op de borst te liggen. Het is niet toegelaten zich op eender welk ogenblik op de rug te draaien.

Zwemmen met alleen benen of armen is niet toegestaan (schoolslagcyclus = 1 arm- en 1 beenbeweging)

Tijdens elke schoolslagcyclus moet het hoofd het wateroppervlak doorbreken.

De armbewegingen moeten gelijktijdig gebeuren en in hetzelfde vlak zonder afwisselende bewegingen. (horizontale schouders is niet verplicht)

Weggaande van de borst moeten de armen samen naar voren gebracht, gelijk met, onder of boven het wateroppervlak.

De ellebogen moeten onder het wateroppervlak blijven, behalve bij de laatste slag bij keerpunt en aankomst.

De handen moeten terug naar achter gebracht worden gelijk met of onder het wateroppervlak.

Behalve tijdens de eerste slag na start of keerpunt, mogen de handen niet voorbij de heuplijn gebracht worden.

De beenbewegingen moeten gelijktijdig gebeuren en in hetzelfde vlak zonder afwisselende bewegingen.

De voeten moeten buitenwaarts gedraaid worden tijdens de duwfase van de beweging.

Een schaarbeweging, vrije slagbeweging of dolfijnslag, is niet toegelaten.

Het is toegelaten het wateroppervlak met de voeten te doorbreken op voorwaarde dat deze beweging niet gevolgd wordt door een BEWUSTE neerwaartse beweging in de vorm van een dolfijnslag (uitgezonderd bij start en keerpunt).

Men mag niet op de bodem van het zwembad staan, noch stappen.

KEERPUNT

- Bij elk keerpunt en bij aankomst dienen beide handen gelijktijdig de muur te raken, hetzij onder, gelijk met of boven het wateroppervlak.
- Het hoofd mag boven of onder water zijn; "onder" op voorwaarde dat het de wateroppervlakte doorbrak tijdens de laatste volledige of onvolledige schoolslagbeweging vóór het aantikken.
- Na de start of keerpunt mag onder water 1 schoolslagarmslag (handen mogen hierbij tot voorbij de heuplijn) en 1 schoolslagbeenslag uitgevoerd worden. Tijdens die schoolslagarmslag of na die schoolslagarmslag maar vóór de schoolslagbeenslag mag, mits het lichaam nog geheel onder water, één dolfijnbeenslag worden gemaakt. Een dolfijnbeenslag maken vóór de armslag begonnen is, is niet toegelaten. Men moet de slag onder water altijd helemaal af maken met een schoolslagbeenslag.
- Het hoofd moet het wateroppervlak doorbreken op het ogenblik dat de handen bij de tweede armbeweging de maximale zijwaartse uitstrekking bereiken, dus voor het binnenwaarts trekken.

I.4. VLINDERSLAG

Vanaf de eerste armbeweging na start en/of keerpunt dient het lichaam op de borst te liggen met beide schouders evenwijdig met het wateroppervlak. Dolfijnslagen met de voeten onder water met schuine ligging van de zwemmer is dus toegelaten (armen gestrekt).

Bij keerpunt en bij aankomst moeten de schouders niet meer evenwijdig zijn met het wateroppervlak (let wel: na keerpunt terug vanaf 1^{ste} armbeweging !!)

Het is niet toegelaten zich op eender welk ogenblik op de rug te draaien.

Beide armen moeten gelijktijdig boven water naar voor worden gebracht en gelijktijdig naar achter (Boven water = geen contact van water met de boven- en onderarm, contact met de handen is wel toegelaten)

Al de bewegingen van de voeten moeten gelijktijdig gebeuren.

Gelijktijdige op- en neerwaartse bewegingen van de benen en de voeten in het verticale vlak zijn toegestaan.

De benen of voeten dienen niet noodzakelijk op dezelfde hoogte gehouden te worden, maar afwisselende bewegingen zijn niet toegelaten.

Beenbewegingen anders dan 'dolfijn' zijn verboden.

Na start en na elk keerpunt mag de zwemmer onder water zwemmen. Zijn hoofd dient echter het wateroppervlak te doorbreken, ten laatste 15 meter na start en keerpunt. Vanaf dan moet de zwemmer aan het wateroppervlak blijven tot het volgende keerpunt of de aankomst.

Bij het naderen van keerpunt- of aankomstmuur, is het niet toegelaten een schoolslagbeweging met de armen uit te voeren. Enkel uitdrijven met gestrekte armen EN het maken van beenbewegingen 'dolfijn' om alzo de muur te raken is toegelaten.

Men mag niet op de bodem van het zwembad staan, noch stappen.

KEERPUNT:

- Bij elk keerpunt en bij aankomst dient het aantikken met beide handen gelijktijdig te gebeuren, hetzij boven, onder of gelijk met het water.
- Na de start en na elk keerpunt is het de zwemmer toegelaten één of meerdere beenbewegingen en één armtrekbeweging onder water uit te voeren. (Deze laatste dient de zwemmer aan het wateroppervlak te brengen)
- Vanaf de eerste armbeweging dienen de schouders evenwijdig te zijn en te blijven met het wateroppervlak.

I.5. WISSELSLAG

Volgorde van de stijlen:

- individuele wisselslag: vlinderslag – rugslag – schoolslag – vrije slag
- wisselslag-aflossing: rugslag – schoolslag – vlinderslag – vrije slag

Elke stijl dient beëindigd te worden zoals voorgeschreven voor die betreffende stijl.

Tijdens het vrije slag gedeelte dient de zwemmer iets anders te zwemmen dan de reeds gezwommen stijlen.

De zwemmer dient de rugslag in rugligging te beëindigen t.t.z. aankomen in rugligging en bij het afduwen dient de borstligging te zijn aangenomen om de schoolslag te zwemmen.

II. FUNKTIES

II.1. TIJDOPNEMER

- tijdopname van zwemmers
- chrono altijd starten; ook zonder zwemmer
tijd nooit meedelen aan zwemmer, kan worden aangepast door aankomstvolgorde
- tijd altijd noteren op startkaart en programma
- chrono's pas terug op nul zetten na lange fluitsignaal van de kamprechter die hiermede het begin van de volgende reeks aankondigt
- taak vervullen van keerpuntrechter aan startzijde (indien drie tijdopnemers/baan, de kamprechter zal er één aanduiden als keerpuntrechter)
Let wel : EERST keerpunt controleren, dan pas chronotijd noteren
- Laatste slag vóór en 1^{ste} slag na start en/of keerpunt controleren (bij de start de 1e beweging na start, tot en met het einde van de eerste armbeweging ((behalve schoolslag: tweede armbeweging)) controleren."
- Verkeerde starthouding bij rugslag melden aan zwemmers tot aan het moment dat de kamprechter de startprocedure overdraagt aan de starter (gestrekte arm).
- bij defecte chrono of geen tijd: altijd onmiddellijk kamprechter of HTO (hoofdtijdopnemer) of RTO (reservetijdopnemer) verwittigen
- indien geen tijd:
 - official van andere baan vragen om splittijd op uw baan op te nemen (maximum 2 tijden per reeks mogen door 1 official worden opgenomen)

OF

- HTO of RTO vragen om in uw plaats tijd op te nemen

TER INFO : 1 minuut = 60 seconden, maar 1 seconde = 100/100sten

- officiële handgestopte tijden zijn:
 - 1 chrono = opgenomen tijd
 - 2 chrono's = gemiddelde tijd (enkel van toepassing als één van de 3 chrono's geen tijd heeft)
 - 3 chrono's = middelste tijd of 2 gelijke tijden
- bij uitsluitingsvoorstel: altijd tijd noteren op startkaart + programma
- waarschuwingssignaal geven aan zwemmer bij wedstrijden van 800 en 1500 meter = twee laatste lengtes +/- 5 meter

TIP: indien twijfel over einde van wedstrijd: SPLITTEN ipv afdrukken

- **OP TE NEMEN TUSSENTIJDEN** altijd op te nemen en te noteren op programma en startkaart

- 50 m bij 100 m wedstrijden (vrije slag – schoolslag en vlinderslag)
- 50 m en 100 m bij 200 m wedstrijden (vrije slag – schoolslag en vlinderslag)
- 100 m en 200 m bij 400 m
- 100, 200, 400 bij 800 m vrije slag
- 100, 200, 400 en 800 bij 1500 m vrije slag
- 50 m bij 200 m individuele wisselslag
- 100 m bij 400 m individuele wisselslag (wedstrijd groter dan 200 m, dus geen 50m tussentijd verplicht)
- 50 m en 100 m (eerste zwemmer) bij 4 x 100 m vrije slag (te zien als 4 individuele 100 meters)

- 50 m, 100 m en 200 m (eerste zwemmer) bij 4 x 200 vrije slag (te zien als 4 individuele 200 meters)
- 100 m bij 4 x 100 m wisselslag

NB: - 50 m tussentijden enkel opnemen in een 25 m bad
 - tussentijden rugslag ENKEL indien vooraf aangevraagd

- **PRAKTISCHE WERKWIJZE** voor wedstrijden 800m en 1500m vrije slag:
 Alle 100m tijden (eventueel alle 50m in een 25m-bad) noteren op programma en afstandenbriefje

II.2. AANKOMSTRECHTER

- juiste aankomstvolgorde noteren
- aflossingen mede controleren
- functie waarnemen van tijdopnemer mag niet, enkel tussentijden opnemen mag wel (op vraag van kamprechter)
- beslissingen over aankomstvolgorde onafhankelijk nemen, enkel schrijven wat je zelf ziet!!
- indien 3 chrono's per baan tijd opnemen of A.E.I. (Automatisch Elektronische Installatie) MOETEN er geen aankomstrechters worden aangesteld
- starter mag aankomstrechter zijn.

II.3. KEERPUNTRECHTER

- reglementaire keerpunten controleren vanaf het begin van laatste slag vóór keerpunt tot en met het einde van de eerste slag na keerpunt (schoolslag tot tweede slag)
- keerpuntplatform vrijhouden
- bij discussie kamprechter verwittigen
- tonen van tussenafstandskarten bij 800 en 1500 meter
 - 50m bad: beginnen met 15 of 29
 - 25m bad: beginnen met 31 of 59

II.4. ZWEMRECHTER

- beoordelen van de zwemstijlen tijdens het zwemmen en na start en keerpunt
- functioneer aan andere zijde van het zwembad dan de kamprechter
- controleren "15 meter onder water" van start- en keerpuntzijde (behalve bij schoolslag)
- neerlaten van valse startlijn bij een technische valse start

II.4. ALGEMEEN

- ten laatste 30 minuten voor aanvang van wedstrijd dienen de officials zich te melden bij de kamprechter voor de juryvergadering (chronotest, instructies en taken)
- nooit in discussie gaan met eender wie (kamprechter verwittigen)
- twijfel is VOORDEEL voor zwemmer
- beslissingen onafhankelijk nemen
- official in functie mag nooit coachen of plaats verlaten zonder verwittigen
- steeds rechtstaan voor uitoefening van toegewezen functie
- keerpuntrechters en aankomstrechters: GEEN chrono's
- uitsluitingsvoorstel op startkaart en/of daartoe voorziene briefje (wedstrijd, reeks, baan, fout, eventuele afstand + paraferen)



- ENKEL EN ALLEEN DE KAMPRECHTER KAN EEN ZWEMMER UITSLUITEN (official geeft advies, doet voorstel)
- bij ziekte dient een official zich te laten vervangen: doktersattest telt niet

II.5. MOGELIJKE ANDERE REDENEN TOT UITSLUITING

- niet de opgegeven stijl of volledige afstand zwemmen
- hinderen van andere zwemmer of ploeg
- in het water springen van één of meerdere zwemmers van een aflossingsploeg vooraleer alle ploegen van die reeks zijn aangekomen
- niet starten in de juiste volgorde, vermeld op de startkaart
- gebruik van hulpmiddelen :
 - overloopgoten, bovenrand bad of keerpuntplaat gebruiken om zich bij of op te trekken
 - gebruik maken van de zwembanen om zich voort te bewegen

III. MASTERS

III.1. ALGEMEEN

- vanaf dat men **25 jaar is** of wordt op de laatste dag van een meerdaagse wedstrijd
- ouderdomscategorieën **individueel per 5 jaar** (25-29 / 30-34 / 35-39)
- ouderdomscategorieën **aflossingen per leeftijdsschijf van 40 jaar**, behalve de eerste die **per 20** is. Wordt bepaald door het samentellen van de individuele leeftijden (100-119 / 120-159 / 160-199)
- **officials mogen mee zwemmen**, behalve kamprechter en starter

III.2. SPORTREGLEMENTEN

Sportreglementen van de FINA en KBZB/VZF zijn volledig van toepassing met volgende uitzonderingen:

- **gemengd** zwemmen mag
- starten mag van op **startblok, zwembadrand** of van in het **water**
- beenbewegingen **schoolslag** mag bij vlinderslag
- zwemmers moeten **bij aflossingen de baan niet verlaten** hebben bij keerpunt of aankomst volgende zwemmer
- bij wedstrijden van 400m of meer mogen **2 zwemmers** van hetzelfde geslacht **per baan** zwemmen indien **beiden individuele tijdopname** hebben.
- **startvolgorde** volgens geslacht is bij gemengde aflossingsploeg van geen belang