

De overstap van de zwemschool naar de pre-competitie kan niet zomaar, de zwemmer moet aan een aantal voorwaarden voldoen. In wat volgt wordt verduidelijkt wat dit inhoudt.

A. PRE-COMPETITIE EN JONGERENCOMPETITIE

Wanneer de zwemmer overstapt naar de **pre-competitiegroep**, wordt het aantal trainingen **verplicht** naar **3 x per week**.

Deze 3 trainingen zijn noodzakelijk om alle technische vaardigheden aan te leren. Ook de basisconditie wordt op die manier opgedreven.

Voor de groep **jongerencompetitie** is er een probeerjaar voorzien, waarbij de zwemmers een vergunning krijgen voor 1 jaar. Op het einde van dat jaar worden twee limieten niveau 3 aan 12 jaar vereist. Indien deze tijden niet zijn gehaald, gaan ze over naar de 'conditie junior'.

In onderstaande tabel geven we de normen aan qua vaardigheden en minimum zwemtijden die nodig zijn om naar deze groepen door te schuiven. Worden de aangegeven tijden niet gehaald voor de leeftijd van 12 jaar, dan komen de zwemmers in groep 'conditie junior' terecht.

<i>pre-competitie</i>	<i>jongeregroep met licentie</i>
instap na de zwemschool	instap na de pre-competitie
technisch vaardig in drie stijlen: schoolslag, rugslag, crawl	technisch vaardig in 4 zwemstijlen: schoolslag, rugslag, crawl en vlinderslag
duiken van de blok	starts en keerpunten beheersen
trainen min 3 x per week (max 4)	trainen 4 x per week
	voldoen aan min. twee tijden van onderstaande tabel*

PUNTEN	vrije slag						schoolslag			vlinderslag			rugslag			wisselslag	
	50m	100m	200m	400m	800m	1500m	50m	100m	200m	50m	100m	200m	50m	100m	200m	200m	400m
niveau 3																	
10 jaar j	0,37,52	1,23,20	2,59,66	6,14,11	13,29,82	25,22,43	0,47,76	1,44,98	3,45,24	0,40,68	1,33,17	3,46,21	0,43,16	1,33,74	3,21,57	3,25,60	7,14,54
11 jaar j	0,35,02	1,16,64	2,49,82	5,55,25	12,17,29	23,37,77	0,44,47	1,38,69	3,31,95	0,37,56	1,25,50	3,12,86	0,40,01	1,27,32	3,07,89	3,07,79	6,44,43
10 jaar m	0,37,77	1,23,31	3,01,24	6,23,16	13,11,55	26,20,25	0,47,63	1,44,09	3,44,65	0,40,12	1,32,25	3,35,35	0,43,70	1,35,08	3,25,40	3,25,29	7,12,41
11 jaar m	0,35,80	1,17,70	2,48,52	5,58,12	12,19,43	24,21,43	0,45,14	1,37,56	3,32,28	0,37,62	1,26,03	3,14,15	0,40,24	1,27,27	3,08,34	3,12,60	6,47,56

OUDER DAN 12?

Voor zwemmers die pas laat aansluiten in de zwemclub en ouder zijn dan 12 jaar, gaan we individueel bekijken of ze voldoen om dan nog in de competitiegroep te starten. Dit geldt onder andere voor zwemmers die over komen uit andere clubs, ook hier zullen de Rudolph tabellen worden gehanteerd.

B. COMPETITIE BIJ TZT

1. Aantal trainingen per week

Voor de **pre-competitie** verwachten wij een gemiddelde van **3 à 4** trainingen per week. Vanaf de **jongereengroep** moet de zwemmer een gemiddelde van **4** trainingen per week halen. De **competitiegroep 12-13 jaar** moet minstens **5** keer per week trainen. Wie niet aan zijn/haar gemiddelde geraakt, gaat naar 'conditie junior'. Er zijn per seizoen 2 evaluatiemomenten. Wie vanaf de jongereengroep geen gemiddelde van 4 trainingen per week haalt zal geen competitie meer mogen blijven zwemmen.

Er wordt heel wat tijd gestoken in periodisering en trainingsschema's. Als een zwemmer geen 4 x per week traint, dan heeft deze planning geen nut en kan er bijgevolg naar geen enkele wedstrijd toegewerkt worden.

Een seizoen bestaat uit 2 'piekmomenten'. De voorbereiding op een belangrijk seizoensdoel start dus al maanden op voorhand!

De hoofdtrainer beslist wie eventueel in aanmerking komt om over te gaan naar de volgende **competitiegroep 14 jaar+**. De aanwezigheden, de conditie, de leeftijd, de wedstrijdresultaten en de technische vaardigheden van de zwemmer zijn hierbij bepalend. Deze **evaluatie** gebeurt ongeveer **2 x per jaar**, na de kerst- en zomervakantie.

2. Wedstrijdzwemmen

Wedstrijdzwemmen kan je pas starten **vanaf de leeftijd van 9 jaar**.

Wie voor competitie kiest, moet een minimum aantal wedstrijden (6) zwemmen per seizoen.

Alle zwemmers zullen de mogelijkheid krijgen om ongeveer evenveel wedstrijden te zwemmen. Er worden wedstrijden voorzien vanaf de jongerengroep.

De zwemmers worden tijdens de wedstrijden ingedeeld in deze categorieën:

- eendjes: 9 - 10 jaar
- benjamins: 11-12 jaar
- miniemen: 13 -14 jaar
- kadetten: 15 -16 jaar
- juniors: 17 - 18 jaar
- seniors: 18 en ouder



3. De wedstrijd zelf

Hoe worden de reeksen ingedeeld?

Een zwemmer wordt op een wedstrijd ingeschreven met zijn of haar besttijd op de stijl die er te zwemmen valt op de wedstrijd. Volgens de inschrijftijden van alle clubs worden de reeksen ingedeeld. Reeksen worden dus ingedeeld op snelheid.

Als je de wedstrijd (bv. 100m vrije slag) nog nooit eerder zwom, word je zonder tijd ingeschreven. Als je zonder tijd ingeschreven wordt, zwem je in de traagste reeksen. Reeksen worden meestal omgekeerd genummerd: de traagste zwemmers zwemmen in de eerste reeks, de snelste zwemmers in de laatste reeks. In eenzelfde reeks wordt ook een indeling gemaakt op snelheid. De baan waarin je zwemt, heeft te maken met je inschrijftijd t.o.v. die van je tegenstanders in de reeks. De snelste van elke reeks zwemt in de meeste gevallen in de middenbanen.

Hou in je achterhoofd dat je niet enkel concurrentie kan hebben in de reeks waarin jij zwemt, maar ook in de reeksen voor of na je. Daar kan een leeftijds- of categoriegenoot zwemmen!

Officials

Wat zijn officials? Je hebt Keerpuntrechters, Tijdopnemers, Aankomstrechters (TAK), een Starter, een Kamprechter, een Jurysecretaris (JP). Al deze mensen hebben examens afgelegd, stages doorlopen en cursussen gevolgd om jou zo goed mogelijk te begeleiden op een wedstrijd en om de wedstrijd een 'officieel' karakter te geven.. Je kan ze vergelijken met scheidsrechters op het voetbal of bij volleybal of basketbal. Bij een zwemwedstrijd zijn er echter véél meer officiëlen dan bij een voetbalwedstrijd!

Een Keerpuntrechter houdt nauwgelet de keerpunten die je maakt in de gaten. Hij kijkt of je geen fouten maakt! Je trainer zal er zeker voor zorgen dat, als je goed je best doet, je niet uitgesloten wordt tijdens het zwemmen.

Een Kamprechter kan een zwemmer zelf uitsluiten, of op aanraden van een Keerpuntrechter of een Tijdopnemer.

Ouders van competitiezwemmers en andere geïnteresseerden kunnen zich steeds opgeven om official te worden. Dit kan gebeuren bij het bestuur. De opleidingen worden volledig betaald door de club! Zo steunt u ook de club, want elke club moet, afhankelijk van het aantal inschrijvingen aan officiële wedstrijden, officials afvaardigen. Bij een tekort aan officials betaalt de club boetes.

Om aan te moedigen om official of afgevaardigde te worden, wordt er bij elk optreden van een halve dag €10 van het stagegeld afgetrokken.

Uitgesloten?

Wanneer kan je uitgesloten worden? Wanneer je fouten maakt, kan je uitgesloten worden. Zoals bv. een valse start, foute keerpunten, foute stijl zwemmen (behalve bij 'vrije slag'), onsportief gedrag, te laat aan de startblok ...

Starten

De starter zorgt voor het startsignaal. Hij zal eerst (als alle zwemmer klaarstaan aan de startblok) een lang fluitsignaal geven. Daarna zal hij roepen 'op uw plaatsen' en vervolgens het startsignaal geven (één krachtig fluitsignaal). Op dat signaal dien je zo snel mogelijk te starten. Je moet wel opletten dat je niet vóór het fluitsignaal vertrekt, anders word je uitgesloten!

Afgevaardigde

De afgevaardigde is iemand van de club die de zwemmers samen met de trainer begeleidt op de wedstrijd. Hij of zij zorgt er samen met de trainers voor dat de zwemmers in het oog gehouden worden en tijdig aan de start verschijnen!

Voor de wedstrijd moeten de zwemmers zich steeds melden bij de afgevaardigde en de trainer.

Doel van TZT op wedstrijd?

Voor de jongste zwemmertjes is het allerbelangrijkste dat de stijl en techniek, die door de trainer aangeleerd werd, goed wordt uitgevoerd (of zo goed als mogelijk). Het winnen komt bij velen achteraf wel.

Hoe ouder je wordt, hoe groter het belang van prestaties! Je tracht zoveel mogelijk je besttijden te verbeteren.

Uiteraard kan je niet op elke wedstrijd je besttijden verbeteren. Zwemmen is leren omgaan met winnen en verliezen! Bij de oudste zwemmers wordt er 'gepiekt' naar de grote wedstrijden in een seizoen. In de periodes van opbouw naar een belangrijke wedstrijd ben je fysiek ook kwetsbaar en vatbaar voor ziekte. Denk daaraan en verzorg je. Loop niet met je natte hoofd in de kou, draag een muts! Eet gezond en op regelmatige tijdstippen! Ga tijdig slapen...

Hoe inschrijven voor een wedstrijd?

De trainers bepalen welke zwemmers aan welke zwemwedstrijden zullen deelnemen. De zwemmers worden hiervan op de hoogte gebracht d.m.v. een mail van Hubert. Of je deelneemt of niet, moet je laten weten aan hubert@backs.be voor de afsluiting van de inschrijvingen. Voor alle (niet afgemelde) zwemmers die niet aanwezig zijn op de wedstrijd moeten we toch officials voorzien en betalen we boetes!

Hoe voorbereiden de dag voor de wedstrijd?

De dag voor een wedstrijd ga je natuurlijk op tijd slapen en zorg je ervoor dat je 's avonds nog voldoende gegeten hebt (liefst geen al te vette voeding, maar wel koolhydraatrijke voeding).

Wat op de dag van de wedstrijd?

Als je 's morgens opstaat, let er dan op dat je voldoende ontbeten hebt, of 's middags nog een lunch genomen hebt vooraleer je komt zwemmen! Je kan niet presteren met een lege maag!

Wat is een forfait?

Dit betekent dat je niet aanwezig bent op een wedstrijd waarvoor je ingeschreven was. Indien je te veel inschrijft en niet opdaagt, zal je NIET meer ingeschreven worden op wedstrijden. Als je om één of andere (geldige) reden niet kan komen, verwittig dan steeds tijdig je trainer!

Kledij?

Je komt naar het zwembad in de kledij van de club! Als het te koud is, kan je makkelijk iets onder je trainingsvest aandoen. Het is de bedoeling dat we als club naar voor komen! In het zwembad heb je het T-shirt van de club aan! Wij zwemmen allemaal met de clubbadmuts! Zonder herkenbare badmuts wordt niet gezwommen. De volledige outfit kan je aankopen bij de club voor €45 (T-shirt-vest-badmuts-broek)

In het zwembad zwem je met een zwembroek/zwempak naar eigen keuze. Ze moeten wel steeds voldoen aan de FINA reglementen (officiële wedstrijden).

Iedereen zwemt met een T-ZT badmuts aan te kopen bij het bestuur voor €5,00.

Tussen het inzwemmen en de wedstrijden draag je het T-ZT T-shirt.

Zwemmen met een wedstrijd pak geeft een enorm verschil in tijd. Deze toch wel dure pakken draag je alleen bij de wedstrijd zelf.

Wat zeker niet vergeten?

- Een reserve badpak of zwembroek: je kan niet de ganse dag in een natte zwembroek of badpak rondlopen. Zo koelen je spieren af en kan je ziek worden, krampen krijgen en verhoogt de kans op minder goed zwemmen!
- Je zwembriljetje + een reserve!
- Badslippers zodat je niet met natte voeten op een koude vloer moet rondlopen. Wie koude voeten heeft, heeft algemeen koud. Tussen de wedstrijden moet je lichaam warm blijven!
- Op sommige wedstrijden kan je lang moeten wachten vooraleer je moet zwemmen. Sommigen nemen daarom een stoeltje of veldbedje mee. Ook een 'ontspannend' gezelschapsspelletje mag je altijd meenemen, maar hou wel steeds in de gaten wanneer je moet zwemmen!

Dag van de wedstrijd

Eerst en vooralkom op tijd! Verwittig je trainer en afgevaardigde als je bent aangekomen. Daarna start je met correct en intensief los te zwaaien. Als je lichaam goed opgewarmd is, kan je beginnen met inzwemmen. Je trainer zal je wel laten weten wat je dient in te zwemmen! Goed inzwemmen is zéér belangrijk voor het opwarmen van de spieren en het watergevoel!

Na je wedstrijd

Na de wedstrijd ga je eerst bij de trainer langs, die samen met jou de wedstrijd, de techniek e.d. bespreekt. Je kleedt je zo snel mogelijk aan zodat je geen koud krijgt. Vaak kan je eerst nog wat loszwemmen. Nadien mag je even langsgaan bij je ouders.

Op internet zijn de uitslagen steeds te bekijken. Op bepaalde sites worden deze uitslagen gegroepeerd en worden er rankings opgemaakt per provincie, per club of op Belgisch niveau. "Swimrankings" www.swimrankings.net en "Belswim" www.belswim.be zijn daarvoor ideale sites.

Op de uitslag staat de rangschikking vermeld per wedstrijd, per categorie. Je plaats, je club en licentienummer staat eveneens vermeld. Ook staat je inschrijftijd vermeld (meestal je – oude – besttijd) en daarna je gezwommen tijd op de wedstrijd. Achteraan (rechts) kunnen nog enkele codes staan.. zoals 'LV', 'BK', 'JH'...

- LV: Lood visje of A-tijd
- BK: Beslissing Kamprechter, de Kamprechter beslist bij gelijke tijd wie er eerst aankwam.
- JH: Jonge Haai...

Ook staat er soms 'DIS' (diskwalificatie) of 'FF' (FORFAIT). Op het laatste blad worden meestal de redenen vermeld waarom een zwemmer werd uitgesloten.

Medailles

Medailles behaal je als je binnen je categorie of leeftijdsjaar bij de top-drie bent!

Voor de eerste plaats is er een gouden medaille, de tweede is goed voor een zilveren plak en de derde uiteraard voor een bronzen! Op sommige wedstrijden zijn er ook naturaprijzen voorzien. Soms zelfs geldprijzen!

Wie een medaille heeft, moet deze zelf gaan afhalen op de wedstrijd.

