

Het gele boekje



Afdeling Wedstrijdzwemmen
Informatie zwemseizoen 2023/2024

Inhoud

1	Inleiding.....	1
2	Trainingen.....	2
2.1	Trainingstijden.....	2
2.2	Afwijkende trainingstijden en groepsindelingen	2
2.3	Op tijd in het water liggen bij training	2
2.4	Afzeggen voor een training	2
2.5	Indeling in trainingsgroepen	3
2.6	Sterteam.....	3
2.7	Landtraining	4
3	Wedstrijden.....	5
3.1	Indeling in leeftijdscategorieën.....	5
3.2	Soorten wedstrijden.....	6
3.3	Wedstrijdkalender.....	7
3.4	Oproep/uitnodiging voor een wedstrijd	7
3.5	Afmelden voor een wedstrijd.....	8
3.6	Ziekmelden op de wedstrijddag	9
3.7	Ziekmelden tijdens de wedstrijd	9
3.8	Meenemen naar een wedstrijd.....	9
3.9	NDD clubkleding.....	10
3.10	Goedgekeurde zwemkleding en hulpmiddelen	10
3.11	Vervoer.....	11
3.12	Hoe laat aanwezig zijn.....	11

3.13	Inzwemmen.....	11
3.14	Het wedstrijdprogramma.....	12
3.15	Warming-up	13
3.16	Voorstart	13
3.17	De startprocedure en valse start.....	14
3.18	De race	14
3.19	Nabespreking	15
3.20	Gezwommen tijden	15
3.21	Diskwalificaties	16
3.22	Afsluiting.....	16
3.23	Medaille uitreiking	16
4	Voeding	17
4.1	Voeding vóór de wedstrijd	17
4.2	Voeding tijdens de wedstrijd.....	17
4.3	Voeding ná de wedstrijd	18
4.4	Don't.....	18
5	Allerlei	19
5.1	Vrijwilligers.....	19
5.2	Officials.....	19
5.3	Kosten (excl. contributie)	21
5.4	Masters.....	22
5.5	Jeugdraad	22
5.6	Handige linkjes en mailadressen.....	22

1 Inleiding

De afdeling Wedstrijdzwemmen van NDD bestaat uit verschillende groepen die worden ingedeeld o.b.v. leeftijd, ambitie en niveau. De trainingen worden verzorgd door gecertificeerde trainers. De afdeling wordt begeleid door de WZC (Wedstrijd Zwem Commissie). De WZC houdt zich bezig met allerlei zaken rondom het wedstrijdzwemmen. Er komt heel wat bij kijken om alles in goede banen te leiden. Met ingang van dit seizoen is de afdeling uitgebreid met een paar groepen. Waar baan Wit en de Dolfijnen vorig seizoen nog onder de afdeling NDD Jeugd vielen, vallen ze nu onder de afdeling Wedstrijdzwemmen. Dolfijn-Instroom is voor nieuwe, beginnende zwemmers.

Gedurende het zwemseizoen zijn jullie zwemmers en onze trainers wekelijks meerdere keren actief tijdens trainingen en wedstrijden om zo optimaal mogelijke resultaten te kunnen behalen voor zowel de individuele zwemmer alsook voor de vereniging.

Met dit gele boekje willen wij je wegwijs maken binnen onze vereniging en het wedstrijdzwemmen. Veel praktische zaken worden hierin beschreven. Alle (nieuwe) leden vinden hier de informatie over het seizoen 2023/2024. Naast dit informatieboekje is onze website een belangrijk communicatiemiddel: <https://www.ndd-doetinchem.nl>. Je vindt hier de meest actuele informatie over wedstrijden, de wedstrijdkalender, trainingstijden, nieuwtjes, enz. Ook heeft NDD Instagram en een Facebookpagina. Is de informatie die je zoekt niet te vinden, schroom dan niet om het te vragen aan bijv. een trainer of een lid van de WZC. Voor namen en e-mailadressen zie de NDD-site.

Wij wensen alle leden, hun ouders en onze vrijwilligers van de afdeling Wedstrijdzwemmen een heel plezierig en succesvol wedstrijdzwemseizoen 2023/2024 toe!

2 Trainingen

2.1 Trainingstijden

Op de NDD-site onder het kopje “Wedstrijdzwemmen” – “Training en contributie” staat een overzicht met de wekelijkse trainingen die NDD verzorgt.

2.2 Afwijkende trainingstijden en groepsindelingen

In vakantieperiodes en tijdens feestdagen kunnen er andere trainingstijden en andere groepsindelingen gelden. Hiervan wordt ruim van te voren melding gemaakt op de website.

2.3 Op tijd in het water liggen bij training

Iedereen hoort op tijd in het zwembad aanwezig te zijn en wordt geacht om 3 minuten na aanvang van de training in het water te liggen.

Om tijdig te kunnen starten met de training is de opbouw van het bad de verantwoordelijkheid van de verschillende groepen. Op onze site staat vermeld welke groepen wanneer opbouwen. De zwemmers die niet opbouwen, gaan allemaal aan de slag met een actieve warming-up.

2.4 Afzeggen voor een training

Voor alle trainingen meld je jezelf af bij diegene die je training zou geven als je wél zou komen. Denk eraan: de trainer komt voor jou, dus afzeggen is wel zo aardig.

2.5 Indeling in trainingsgroepen

Alle wedstrijdzwemmers en -zwemsters worden ingedeeld in trainingsgroepen. Deze indeling wordt door de trainers gemaakt op basis van (in willekeurige volgorde): leeftijd, techniek, inzet, snelheid, motivatie, aanwezigheid bij trainingen, groepssamenstelling, trainbaarheid en deelname aan (competitie)wedstrijden.

2.6 Sterteam

Zwemmers met een N(JJ)K-limiet mogen deelnemen aan het sterteam op dinsdagavond en zaterdagochtend. Daarnaast mogen zwemmers die hebben deelgenomen aan het laatste N(JJ)K en vormbehoud tonen nog een halfjaar deelnemen aan het sterteam. Zwemmers die bijna een N(JJ)K-limiet hebben behaald en potentiële kandidaten worden benaderd door de hoofdtrainer.

Tijdens de trainingen wordt extra aandacht besteed aan de voorbereiding voor het meedoen aan een Nederlands Kampioenschap. Zwemmers in het sterteam doen ook mee aan extra zwemtrainingen, extra wedstrijden (waaronder het LAC circuit) en landtraining (als die gegeven wordt) om zich zo goed mogelijk voor te bereiden op hun N(JJ)K wedstrijden.

Voor het meedoen in het sterteam geldt een extra contributiebijdrage die samen met de gewone contributie wordt afgeschreven.

2.7 Landtraining

Naast alle trainingen in het zwembad is er voor zwemmers van de banen oranje, rood, paars, blauw en groen, de mogelijkheid om mee te doen aan de landtraining.

De landtraining is een belangrijke ondersteunende training voor alle zwemmers. Hier wordt bij de jongere zwemmers getraind op lichaamsspierspanning en coördinatie. Bij de oudere zwemmers komt er een stukje krachtontwikkeling bij.

We gaan ervan uit dat zoveel mogelijk zwemmers hier aan mee zullen gaan doen. Aan- en afmelden voor de landtraining doe je bij de landtrainer. De aanmelding geldt per kwartaal en wordt automatisch verlengd.

Voor de landtraining wordt een extra bijdrage per kwartaal in rekening gebracht via jouw startgeld depot. Eerst mag je een paar keer de landtraining proberen. Als je besluit door te gaan, dan geldt de extra bijdrage vanaf het moment dat je bent gaan proberen.

Als je een keer niet kunt, geef dat dan door aan de landtrainer!

3 Wedstrijden

3.1 Indeling in leeftijdscategorieën

Het zwemseizoen loopt van september 2023 tot en met augustus 2024.

Bij deelname aan wedstrijden, wordt de zwemmer ingedeeld in een leeftijdsgroep. Tijdens een wedstrijd zwem je altijd met zwemmers uit diezelfde leeftijdsgroep. De zwemmer zwemt het **gehele** zwemseizoen in dezelfde leeftijdsgroep. De leeftijdsgroep wordt bepaald door de leeftijd die de zwemmer heeft op **31 december** van dat zwemseizoen.

Leeftijdsgroep	Meisjes	Jongens
minioren 1	6 jaar	6 jaar
minioren 2	7 jaar	7 jaar
minioren 3	8 jaar	8 jaar
minioren 4	9 jaar	9 jaar
minioren 5	10 jaar	10 jaar
minioren 6	x	11 jaar
junioren 1	11 jaar	12 jaar
junioren 2	12 jaar	13 jaar
junioren 3	13 jaar	14 jaar
junioren 4	14 jaar	15 jaar
jeugd 1	15 jaar	16 jaar
jeugd 2	16 jaar	17 jaar
senioren 1	17 jaar	18 jaar
senioren 2	18 jaar	19 jaar
senioren	19 jaar en ouder	20 jaar en ouder

Voorbeeld: een jongen, geboren op 01-02-2010, is op 31-12-2023 13 jaar. Het gehele zwemseizoen 2023/2024 zal hij als junior-2 ingedeeld zijn.

3.2 Soorten wedstrijden

Bij NDD kun je aan verschillende soorten wedstrijden deelnemen.

Zo heb je o.a. de Nationale Zwemcompetitie, het Regio circuit, Miniorencircuit, MiniorenClubmeet, Limietwedstrijden, Medaillewedstrijden, LAC circuit en verschillende Regionale en Nationale kampioenschappen.

Van elke wedstrijdzwemmer wordt verwacht dat ze deelnemen aan elke Nationale Zwemcompetitiewedstrijd en zwemcircuits waar ze voor ingeschreven worden. Competitiewedstrijden zijn niet vrijblijvend omdat je samen met de rest van de NDD-ploeg zwemt met als doel zo hoog mogelijk te eindigen in de competitie door het behalen van zo min mogelijk punten.

Bij het LAC (lange afstand) circuit wordt aandacht besteed aan duurzwenmen.

Miniorencircuits zijn uitsluitend bestemd voor minioren, het Regio circuit is bestemd voor junioren, jeugd en seniorenzweimmers.

Bij Medaillewedstrijden is er uiteraard een medaille-uitreiking. Ook bij andere wedstrijden kunnen soms medailles worden verdiend. Waar en wanneer de medailles worden uitgereikt (vaak aan het einde van de wedstrijd), wordt door de wedstrijdorganisatie bepaald. Hou dit dus goed in de gaten!

Voor de Nationale en Gelderse kampioenschappen kun je je, op basis van de door jou gezwommen limiettijden gedurende het hele seizoen, plaatsen. Soms vindt de plaatsing voor kampioenschappen plaats op basis van de ranglijsten van zweimmers. De gezwommen limiettijden moeten wel binnen een bepaalde periode (meestal het afgelopen jaar) zijn gezwommen.

De informatie hierover komt in de loop van het seizoen beschikbaar.

3.3 Wedstrijdkalender

Op de NDD-site onder het kopje “Wedstrijdzwemmen” vind je de wedstrijdkalender. Hier vind je een overzicht van alle zwemwedstrijden.

3.4 Oproep/uitnodiging voor een wedstrijd

Voor Competitiewedstrijden stellen de trainers de NDD-ploeg samen. De zwemmers die hiervoor een **oproep** krijgen, **móeten** eigenlijk hieraan meedoen. Zwemmers uit de banen wit en Dolfijnen worden nog niet uitgenodigd voor wedstrijden.

Voor andere wedstrijden waaraan je deel **mag** nemen, krijg je een **uitnodiging** en moet je je vervolgens zelf opgeven. Je geeft dan aan dat je deel wilt nemen en voor welke afstand(en) je mee wilt zwemmen. Overleg met jouw trainer als je niet precies weet welke afstanden voor jou geschikt zijn.

Zodra je je hebt opgegeven, krijg je een **oproep** om aan de wedstrijd mee te doen.

Oproepen en uitnodigingen voor wedstrijden worden via e-mail naar onze zwemmers gestuurd. Lees de e-mail goed! Hierin staat dus:

- óf je je juist wél op moet geven. Eigen keus om wel/niet mee te doen (uitnodiging).
- óf dat je je juist af moet melden als je onverhoopt niet kunt. Je bent verplicht om deel te nemen aan de wedstrijd, wij verwachten ook dat je aanwezig zult zijn (oproep).

Als je twijfelt of je wel of niet moet zwemmen, neem dan tijdig contact op met de contactpersoon van de betreffende wedstrijd. De contactpersoon staat vermeld bij de wedstrijd op de wedstrijdkalender (NDD-site).

Denk erom: als je niet komt, benadeel je jouw ploeg en ben je toch de wedstrijdbijdrage + een administratieve KNZB-boete verschuldigd!

3.5 Afmelden voor een wedstrijd

Het kan een keer voorkomen dat je een uitnodiging voor een wedstrijd krijgt en dat je die dag niet kunt omdat je ergens anders moet zijn; dan **moet** je de wedstrijd **AFZEGGEN!**

Aangezien de uitnodigingen voor wedstrijden ruim van te voren worden verstuurd, zou het niet voor moeten komen dat er nog veel afzeggingen op het laatste moment worden gedaan.

Afzeggen kan uitsluitend bij de contactpersoon die op de uitnodiging voor de betreffende wedstrijd vermeld staat. Kijk op jouw wedstrijduitnodiging bij wie je je exact moet afmelden en tot wanneer je uiterlijk kunt afzeggen.

Als je je op tijd afmeldt, kan de wedstrijdorganisatie op tijd contact opnemen met de organiserende vereniging en kan het programma worden aangepast. Er is dan niets aan de hand.

Als een zwemmer niet op tijd afzegt, kan NDD je alleen nog maar op de dag zelf afmelden. Dat is heel vervelend voor de jury van de wedstrijd; je moet nl. uit het programma worden gehaald, het programma moet worden aangepast en NDD moet alsnog het startgeld en een administratieve KNZB-boete voor je betalen. Probeer dit te voorkomen en meld je alleen op de dag zelf af bij ziekte en doe dit dan telefonisch bij jouw coach van die wedstrijd.

Als er niet op tijd wordt afgezegd voor een wedstrijd en er zijn kosten gemaakt (startgeld en boete) dan moet je die zelf betalen. De kosten worden dan van jouw startgeld depot afgeschreven.

Voor sommige wedstrijden (kampioenschappen) geldt dat, als je afmeldt na de datum vermeld op de uitnodiging, je het volledige startgeld zelf moet betalen. Soms is de boete, die wordt opgelegd bij het niet starten zonder afmelding, erg hoog!

Afmelden geldt vaak voor de gehele wedstrijd, dus afmelden voor de zaterdag is ook niet zwemmen op de zondag!!

3.6 Ziekmelden op de wedstrijddag zelf

Wanneer je ziek wordt op de dag van de wedstrijd, hoor je je vóór de wedstrijd ziek te melden bij de coach van de wedstrijd en dus **NIET** bij de contactpersoon van de wedstrijd!! Dit kan alleen maar telefonisch en dus **NIET** per mail.

De coach kan je voor aanvang van de wedstrijd (vóór de juryvergadering) ziekmelden bij de jury van de wedstrijd. Voor elke niet op tijd doorgegeven ziekmelding krijgt NDD per zwemafstand een boete opgelegd. Deze boete zal van jouw startgeld depot worden afgeschreven.

3.7 Ziekmelden tijdens de wedstrijd

Wanneer je tijdens een wedstrijd ziek wordt, meld je dit bij jouw coach. Samen met hem of haar ga je naar de scheidsrechter om je ziek te melden.

3.8 Meenemen naar een wedstrijd

Naar een wedstrijd kun je het beste meenemen:

- ✓ minstens 2 zwembroeken/badpakken
(om een droge aan te kunnen trekken na het inzwemmen)
- ✓ minstens 2 handdoeken
- ✓ een zwembril (een reserve is erg handig)
- ✓ een badmuts (een reserve is erg handig)
- ✓ een paar badslippers
- ✓ een NDD polo en NDD short en/of NDD-hoody
(om aan de badrand aan te trekken als je moet wachten)
- ✓ wat te drinken en te eten (zie hiervoor hoofdstuk 4. Voeding)
- ✓ een leesboekje of een puzzel om te maken (een wedstrijd duurt een flinke tijd en na het inzwemmen ben je eigenlijk maar kort aan het zwemmen)

3.9 NDD clubkleding

Wedstrijdzwemmers zijn verplicht NDD clubkleding (short en poloshirt) te dragen bij wedstrijden, ploegpresentaties, prijsuitreikingen e.d. Het dragen van afwijkende kleding is niet toegestaan.

Aan het begin van het seizoen is er een pasmoment, je kunt dan ook direct bestellen. Je kunt ook rechtstreeks bestellen via de link op de NDD-site:

<https://www.ndd-doetinchem.nl/clubkleding>.

3.10 Goedgekeurde zwemkleding en hulpmiddelen

De regels van wat er wel of niet (meer) mag met zwemkleding etc. zijn de laatste tijd flink aangepast. Zo is het dragen van zwemkleding met extra drijfvermogen (wetsuits) of meerdere zwembroeken over elkaar absoluut niet toegestaan.

Andere middelen gebruiken of dragen die snelheid, drijfvermogen of uithoudingsvermogen tijdens een wedstrijd kunnen ondersteunen (zoals handschoenen) zijn ook niet toegestaan.

Verder zijn er aanvullende regels voor zwemkleding die ook regelmatig wijzigen. Via de KNZB-site zijn deze regels na te lezen.

Het gebruik van tape op het lichaam is niet toegestaan tenzij vooraf aan de wedstrijd dispensatie is verleend door de bondsarts van de KNZB en de wedstrijdscheidsrechter.

3.11 Vervoer

Voor uitwedstrijden is vervoer nodig. Ieder regelt dit voor zichzelf.

Je zorgt er dus zelf voor dat je op tijd in het zwembad bent waar de wedstrijd gehouden wordt.

Onderling afspreken kan natuurlijk wel.

3.12 Hoe laat aanwezig zijn

Ongeveer een half uur voordat het inzwemmen begint, wordt er verwacht dat je aanwezig bent bij het zwembad waar de wedstrijd plaatsvindt. In de uitnodigingsmail staat altijd vermeld hoe laat en waar er verzameld wordt.

Competitie wedstrijden worden als team gezwommen, daarom geldt hiervoor: “samen uit, samen thuis”, iedereen wordt verwacht zich bij de verzamelplaats te melden bij zijn coach.

Zoals hierboven al genoemd is, **moet** je aanwezig zijn! Ben je niet aanwezig (zonder op tijd af te melden) dan wordt er door de KNZB een boete aan de club opgelegd. Deze boete wordt altijd aan de zwemmer doorberekend.

Nadat jij je gemeld hebt en de toegang tot de kleedkamers is vrijgegeven, ga jij je omkleden.

3.13 Inzwemmen

Gekleed in jouw inzwem-zwembroek/zwempak, shirt, short, slippers en met jouw brilletje en badmuts, kom je in het zwembad. Normaal gesproken kun je een half uur inzwemmen voordat de wedstrijd begint. Vraag en/of overleg met jouw coach wát je in moet zwemmen.

Tijdens het inzwemmen zorg je ervoor dat je alle slagen, die je straks moet zwemmen, even probeert. Het belangrijkste van inzwemmen is dat jouw spieren goed warm worden en dat je de spieren losmaakt. Denk niet dat je na

100 meter klaar bent. Ook starten en sprinten is belangrijk. Na het inzwemmen droog je je goed af, eet en drink je wat en trek je een droge zwembroek (wedstrijdbroek), short en shirt weer aan. Jouw badmuts en brillette stop je in de broekzak zodat je ze niet kunt vergeten.

3.14 Het wedstrijdprogramma

Tijdens de wedstrijd is er altijd een programma aanwezig. De coach heeft sowieso een programma en hangt deze vaak op de muur zodat je kunt kijken wanneer je aan de beurt bent en wat je moet zwemmen. Let zelf goed op wanneer je aan de beurt bent en wanneer je dus met jouw voorbereidingen moet beginnen.

Een wedstrijdprogramma bestaat uit programmanummers en series. Het programmanummer geeft aan welke slag je moet zwemmen en in welke leeftijdscategorie je zwemt. Een programma bestaat uit meerdere series, meestal van langzaam naar snel gerangschikt. Het maximum aantal zwemmers in een serie hangt af van het aantal banen dat het zwembad heeft. Het baannummer bij een serie geeft aan op welke baan je moet starten.

Bij de indeling van de te zwemmen afstand in series, wordt de snelste tijd die je op die slag en afstand hebt gezwommen in een bepaalde periode, gebruikt als jouw inschrijftijd, dicht bij zwemmers met ongeveer dezelfde inschrijftijd.

Per serie zwemt de snelste zwemmer in baan 3, daarna geldt baan 4, 2, 5, 1 en 6. In de meeste gevallen is de laatste serie van een zwemprogramma de serie met de snelste zwemmers. Zwemwedstrijden met een z.g. Olympische indeling hebben een andere baanindeling.

Het wedstrijdprogramma wordt vooraf soms op de site van de organiserende zwemclub geplaatst, soms op de NDD-website en is soms ook tegen betaling verkrijgbaar in het zwembad.

3.15 Warming-up

Tijdens de warming-up ga je warmdraaien en nadenken wat je zo meteen moet zwemmen en op welke dingen je moet letten tijdens je race. Na de warming-up ga je even bij jouw coach langs en vraag je hoe je ervoor staat en op welke dingen je moet letten. Ben je bij jouw coach geweest dan mag je naar de voorstart toe.

3.16 Voorstart

Ongeveer 3 series voordat je mag starten ga je naar de voorstart. De voorstart is waar de wedstrijd wordt gezwommen.

Bij de voorstart haal je jouw startkaart op. Op deze kaart staat wie jij bent, welke afstand jij zwemt, op welke baan, in welke serie en het programmanummer waarin je moet zwemmen.

Let op: moet je zwemmen en heb je geen startkaart gekregen, dan mag je niet starten (uitzonderingen daargelaten). Meestal wordt de startkaart een serie vóórdát jij moet zwemmen aan jou gegeven. Bij sommige wedstrijden, vooral bij jonge zwemmers, zijn de startkaarten al bij de klokkers aanwezig.

Nadat je hebt gezwommen wordt de tijd op dit kaartje genoteerd. Je krijgt jouw startkaart niet terug omdat deze wordt gebruikt voor het registreren en verder verwerken van jouw gezwommen tijd.

Bij de voorstart doe je het brilletje en de badmuts op.

3.17 De startprocedure en valse start

Zwemwedstrijden worden gezwommen met een 1-start regel.

Bij een 1-start regel wordt gewoon gestart en gezwommen, ook als een zwemmer een valse start maakt. Achteraf volgt dan een diskwalificatie zonder tijd (diskwalificatiecode AA) voor de zwemmer die de valse start maakte.

In uitzonderlijke gevallen wordt de race toch stilgelegd en mag de zwemmer die de valse start veroorzaakte, niet meer meezwemmen.

3.18 De race

Met de startkaart, die je net hebt opgehaald, loop je naar de tijdwaarnemer bij de baan waar je moet zwemmen. Je geeft de kaart af en trekt jouw shirt en short uit en gaat je voorbereiden op de race.

Bij de drie korte fluitsignalen ga je naast het blok staan.

Bij het lange fluitsignaal ga je op het startblok staan.

Bij "op uw plaatsen" ga je klaarstaan.

Bij het startsignaal moet je starten.

Tijdens de race doe je natuurlijk je uiterste best! Wanneer jij klaar bent met jouw race, moet je wachten totdat iedereen in de andere banen ook heeft aangetikt. Pas dán kom je uit het water.

Een uitzondering hierop is een wedstrijd met een Duitse start. Dit melden de coaches voor het begin van de wedstrijd. Hierbij moet je, wanneer je klaar bent met jouw race, in het water blijven liggen (ongeveer 1 meter van de kant met de startblokken af). Wanneer de volgende serie is gestart, mag je pas uit het water komen.

Wanneer je uit het water bent, kun je aan de klokker/tijdwaarnemer bij jouw baan vragen naar de tijd die je hebt gezwommen.

3.19 Nabespreking

Na jouw race ga je meteen naar jouw coach toe.

Samen bespreek je hoe jouw race ging. De coach zal ook de tussentijden bijhouden en bespreken waar je een volgende keer op moet letten.

Nu kun je gaan afdrogen, een droge zwembroek/pak, je shirt en short aantrekken en wat eten en drinken. Hierna ga je je voorbereiden op de volgende afstand. Tijdens de wedstrijd ga je NIET naar de tribune of naar jouw ouders/familie toe.

3.20 Gezwommen tijden

Tijdens alle gezwommen wedstrijden worden de tijden die je gezwommen hebt gemeten. Dit tijdmeten gaat meestal met een stopwatch (handtijden) en soms elektronisch. Alle gezwommen tijden worden per gezwommen afstand samen met de datum waarop de tijd gezwommen is, in een bestand opgeslagen

Bij het inschrijven van een zwemmer voor een wedstrijd, wordt de snelste of de 'vorige keer' gezwommen tijd als inschrijftijd gebruikt.

De gezwommen tijden zijn rechtstreeks te vinden op:

- rankings.knzb.nl
- www.swimtimes.nl
- www.swimrankings.net:

deze site geeft behalve de zwemtijden van Nederlandse zwemmers ook de gezwommen tijden van zwemmers in andere landen.

3.21 Diskwalificaties

Het zwemmen van de verschillende zwemslagen moet volgens allerlei regels gebeuren. Tijdens jouw trainingen leer je deze regels.

Tijdens zwemwedstrijden wordt erop gelet hoe je zwemt en of je aan de regels houdt. Doe je dit (per ongeluk) niet, dan wordt je gediskwalificeerd en geldt jouw gezwommen tijd NIET. Een diskwalificatie gaat altijd met een diskwalificatiecode. Jouw coach kan je precies vertellen wat de codes betekenen. Je weet dan direct waarom je gediskwalificeerd bent.

Op de site van de KNZB staat de diskwalificatiecodelijst met de uitleg van de verschillende codes.

3.22 Afsluiting

Alle zwemmers blijven tijdens de gehele wedstrijd in het zwembad! De wedstrijd is immers nog steeds bezig. Je hebt al een afstand gezwommen en moet je voorbereiden op de volgende race. Bij uitzondering en alleen na toestemming van de coach mag je even naar jouw ouders gaan.

Aan het eind van de wedstrijd zijn er meestal estafettes. Vaak worden de snelste zwemmers voor de estafette ingezet. Iedereen blijft tot het eind in het zwembad om de estafette-zwemmers aan te moedigen. Is er een dringende reden waardoor je eerder weg moet, dan bespreek je dit vóór de wedstrijd met de aanwezige coaches.

3.23 Medaille uitreiking

Als er een medaille uitreiking is, hoor je tijdens de wedstrijd wanneer en waar de medailles worden uitgereikt.

4 Voeding

4.1 Voeding vóór de wedstrijd

Het is belangrijk om vooraf de koolhydraatvoorraad aan te vullen, zodat het lichaam tijdens de wedstrijd voldoende brandstof heeft. Doe dit tot maximaal 2 uur vóórdat de wedstrijd begint, om zijsteeek of maag- darmklachten te voorkomen.

Begint de wedstrijd vroeg? Eet dan een normaal ontbijt, zoals brood, pap of yoghurt/kwark met muesli.

Begint de wedstrijd laat? Dan kan een warme maaltijd ook, zoals pasta, rijst of pannenkoeken (brood is ook altijd goed).

Tot een kwartier voor de eerste afstand is het belangrijk om voldoende te blijven drinken. Water of ranja is een goede keuze. Bij trek kan nog een klein tussendoortje gegeten worden, zoals fruit of nootjes.

4.2 Voeding tijdens de wedstrijd

Het is tijdens de wedstrijd belangrijk om voldoende te blijven drinken. In het zwembad is het vaak warm, waardoor vocht verloren gaat door te zweten. Water en ranja zijn goede keuzes om het vochtgehalte op peil te houden.

Tussen de afstanden door hoeft de koolhydraatvoorraad niet zoveel aangevuld te worden, omdat dat voor de wedstrijd al gedaan is en er wordt niet zoveel gezwommen tijdens een wedstrijd als tijdens een training, dus er vindt minder verbranding plaats. Daarom zijn licht verteerbare tussendoortjes voldoende om de voorraden aan te vullen. Denk hierbij aan fruit, nootjes, een (halve) boterham of een (halve) krentenbol.

4.3 Voeding ná de wedstrijd

Nadat er hard is gezwommen, heeft het lichaam voeding nodig om te herstellen. Het is van belang om de koolhydraatvoorraad weer aan te vullen om weer energie te krijgen en de eiwitten dienen aangevuld te worden voor het herstel van de spieren. Wanneer spieren onvoldoende herstellen, kan spierschade optreden wat blessures kan veroorzaken. Tevens is het belangrijk om na de wedstrijd nog voldoende te blijven drinken om het opgelopen vochtverlies aan te vullen.

Pasta, rijst, pannenkoeken of brood kan gegeten worden om de koolhydraatvoorraad aan te vullen.

Om de spieren te laten herstellen, zijn kwark, yoghurt of (chocolade)melk goede keuzes.

Het vochtverlies kan aangevuld worden met water of ranja.

4.4 Don't

Neem geen vette producten mee naar de wedstrijd zoals chips. Vet wordt namelijk langzamer omgezet in energie dan koolhydraten. Dit zorgt ervoor dat het lichaam tijdens het zwemmen nog bezig is met het omzetten van vet in energie in plaats van het gebruik van koolhydraten, welke juist het hardste nodig zijn.

Ook na de wedstrijd zijn vette producten (patat, pizza, Chinees, etc.) niet de juiste keuze om te herstellen. Bewaar dat voor de dag erna, dan heeft het lichaam er veel minder last van!

5 Allerlei

5.1 Vrijwilligers

Voor het houden van een zwemwedstrijd zijn altijd veel mensen in en rond het bad nodig om diverse taken uit te voeren. Dit zijn onder andere:

- ✓ Ontvangst van verenigingen en NDD-zwemmers in de hal.
- ✓ De kaartjes waarop de officials de gegevens van de zwemmers noteren moeten van het zwembad naar het jurysecretariaat worden gebracht. Per wedstrijd zijn er minimaal 2 mensen nodig om 'kaartjes te lopen'.
- ✓ Uitslagen moeten worden gekopieerd en opgehangen in het zwembad.
- ✓ De grote klok moet tijdens de wedstrijd worden bediend.
- ✓ Op de tribune moeten er programma's worden verkocht.
- ✓ Er moet een speaker en een voorstarter zijn die de zwemmers oproepen, aangeven wat zij moeten zwemmen en de startkaarten uitdelen.
- ✓ Bad klaarmaken (zwemmers) = ook opruimen, dus blijven tot het eind van de wedstrijd!
- ✓ De coaches helpen bij het begeleiden van de zwemmers.

Kortom: er zijn veel vrijwilligers nodig!

Via de uitnodiging aan de kinderen wordt ouders vaak gevraagd om te helpen. Het wordt erg op prijs gesteld als ouders dan niet afzeggen en wegblijven, maar komen helpen bij een wedstrijd in Rozengarde.

5.2 Officials

Onder officials worden de tijdwaarnemers, juryleden, kamprechters, scheidsrechters en keerpuntcommissarissen verstaan.

Er zijn 18 officials nodig voor een zwemwedstrijd in een zwembad met 6 banen. Dit zijn meestal ouders waarvan de kinderen aan de zwemwedstrijd

meedoen en die hebben ontdekt dat een zwemwedstrijd ook voor ouders heel leuk kan zijn als je lekker langs het bad bezig bent. Als we naar ons bad in Sportcentrum Rozengarde kijken, hebben we nodig:

- ✓ 1 tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris bij het startblok en 1 tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris bij het keerpunt van iedere baan. Voor 6 banen zijn dat al 12 officials.
- ✓ 2 kamprechters (aan iedere lange zijde van het bad 1).
- ✓ 1 scheidsrechter.
- ✓ 1 starter.
- ✓ 2 juryleden voor de verwerking van de startkaarten in de uitslagen.

Bij wedstrijden stellen deelnemende clubs altijd officials beschikbaar (de thuisclub de meeste). Als official kun je dus ook moeten fungeren bij uitwedstrijden. Ook NDD heeft een heel team van clubofficials, die allemaal één of meer KNZB officialcursussen hebben gevolgd.

Ouders die official willen worden zijn méér dan welkom, ze zijn gewoon broodnodig. Ze kunnen hun belangstelling doorgeven aan de wedstrijdorganisatie of de WZC.

Als je je opgeeft ga je één of twee keer 'schaduwklokken' bij een wedstrijd en als je het leuk vindt, word je opgegeven voor de officialcursus. Een official begint als tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris. In Gelderland wordt deze cursus regelmatig gegeven. NDD kan kandidaten opgeven. De kosten van deze cursus worden door NDD betaald.

Ouders die inmiddels al official zijn en geïnteresseerd zijn in andere cursussen (bijvoorbeeld: jurylid of starter) kunnen dit bij de wedstrijdorganisatie of de WZC kenbaar maken.

5.3 Kosten (excl. contributie)

Startvergunning		
❖	Tot 12 jaar	geen kosten voor de zwemmer
❖	12 jaar en ouder	tarief wordt bepaald door de KNZB en doorberekend in december

Eigen bijdrage, afhankelijk van de soort wedstrijd		
❖	Limiet, Medaille	per start
❖	Competitie, LAC en Circuit	per wedstrijd
❖	G(W)(B)K's	per start
❖	Jaargangfinales, GLAK en NK's	per start
❖	Overige wedstrijden	bedrag staat bij de uitnodiging vermeld

Landtraining	
❖	Afhankelijk van de keuze die een zwemmer zelf maakt.

Sterteam	
❖	Een vast bedrag dat geldt voor het hele seizoen, dus niet naar rato berekend. Deze bijdrage wordt net als de contributie, automatisch afgeschreven.

Boetes	
❖	De kosten voor het afzeggen van een wedstrijd na de afgesproken datum op de uitnodiging is gelijk aan de wedstrijd bijdrage tenzij anders vermeld.
❖	Door de KNZB opgelegde boetes worden aan de betrokken zwemmer doorberekend.

Startgeld depot

Zwemmers storten in een "startgeld depot" een bedrag waarmee de eigen bijdrage wordt verrekend. De eerste inleg is € 50,00. De WZC houdt bij hoe vaak een zwemmer heeft gezwommen en zal je laten weten wanneer jouw startgeld depot weer aangevuld moet worden. De eigen bijdrage wordt betaald op bankrekening NL30RABO0136074316 t.n.v. Omnizwemvereniging NDD in Doetinchem.

5.4 Masters

De afdeling Masters is samengesteld uit ex-leden van de afdelingen Wedstrijdzwemmen, Waterpolo, diverse zwemtrainers en mensen die van buiten NDD komen. Zij vormen samen een groep, die elk op hun niveau, nog willen en kunnen meedoen aan zwemwedstrijden. Deze wedstrijden zijn niet in competitieverband, maar worden enkele malen per jaar speciaal voor deze groep zwemmers georganiseerd in Nederland en in het buitenland. Bij deze wedstrijden wordt er gezwommen in leeftijdscategorieën en daardoor is het mogelijk dat men tot op zeer hoge leeftijd nog bijvoorbeeld Nederlands kampioen kan worden.

Masters met een startvergunning kunnen ook deelnemen aan de wedstrijden die door NDD worden georganiseerd. De (master)wedstrijden zijn, indien bekend, terug te vinden op onze NDD-site.

5.5 Jeugdraad

Een aantal wedstrijdzwemmers en waterpoloërs samen vormen de NDD-jeugdraad. Zij organiseren, buiten het zwemmen om, leuke en gezellige activiteiten. Dit seizoen zullen ze weer een paar leuke activiteiten organiseren, waaronder het kamp. Zij hebben er erg veel zin in en hopen jullie allemaal bij de activiteiten te zien!

5.6 Handige linkjes en mailadressen

Onze NDD website	https://www.ndd-doetinchem.nl
De KNZB website	https://www.knzb.nl/
De KNZB-Oost website	https://www.knzboost.nl
Swimrankings	https://www.swimrankings.net
SplashMe	app om live wedstrijden te volgen
E-mail wedstrijdorganisatie	zwemwedstrijd.ndd@gmail.com
E-mail WZC	wzc@ndd-doetinchem.nl