



Opleiding TAK

Versie september 2025

Joeri Jacobs

Vlaams-Brabant & Brussel

ppt op www.pbz-vlb.be

TAK



Tijdopnemer

Aankomstrechter

Keerpuntrechter

Inhoudstafel

1. Functie official TAK

- a. Official: wie, wat, waar?
- b. Tijdopnemer
- c. Aankomstrechter
- d. Keerpuntrechter
- e. Zwemrechter

2. Zwemstijlen

- a. Vrije slag
- b. Rugslag
- c. Schoolslag
- d. Vlinderslag
- e. Wisselslag

3. Masters



Stukken met dit icoon zijn informatief – geen examenstof



Slides en filmpjes
beschikbaar op
<https://pbz-vlb.be> –
Handleiding TAK

Structuur



World Aquatics (vroeger FINA)
www.worldaquatics.com



European Aquatics (vroeger LEN)
www.europeanaquatics.org



Koninklijke Belgische Zwembond
www.belswim.be



Vlaamse Zwemfederatie
www.zwemfed.be

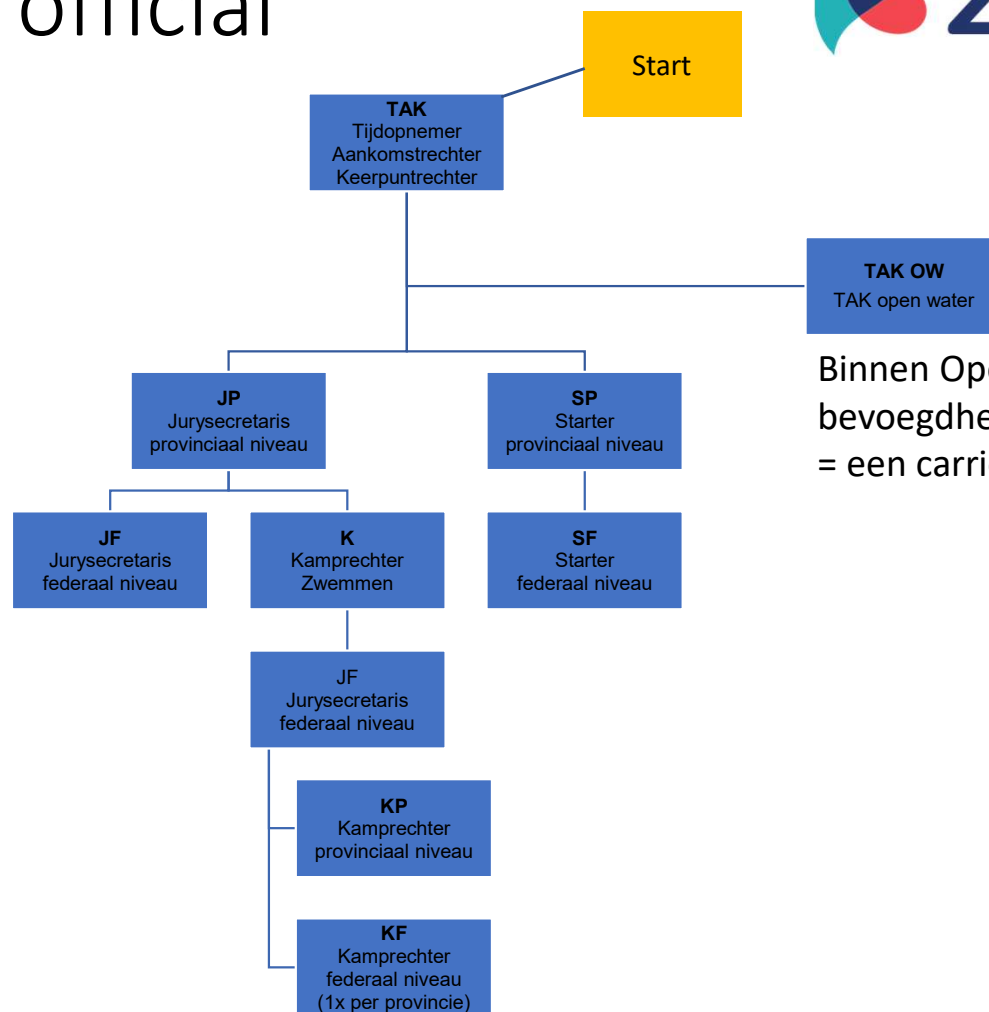
Fédération Francophone Belge de Natation
www.ffbn.be



Clubs



Loopbaan als official



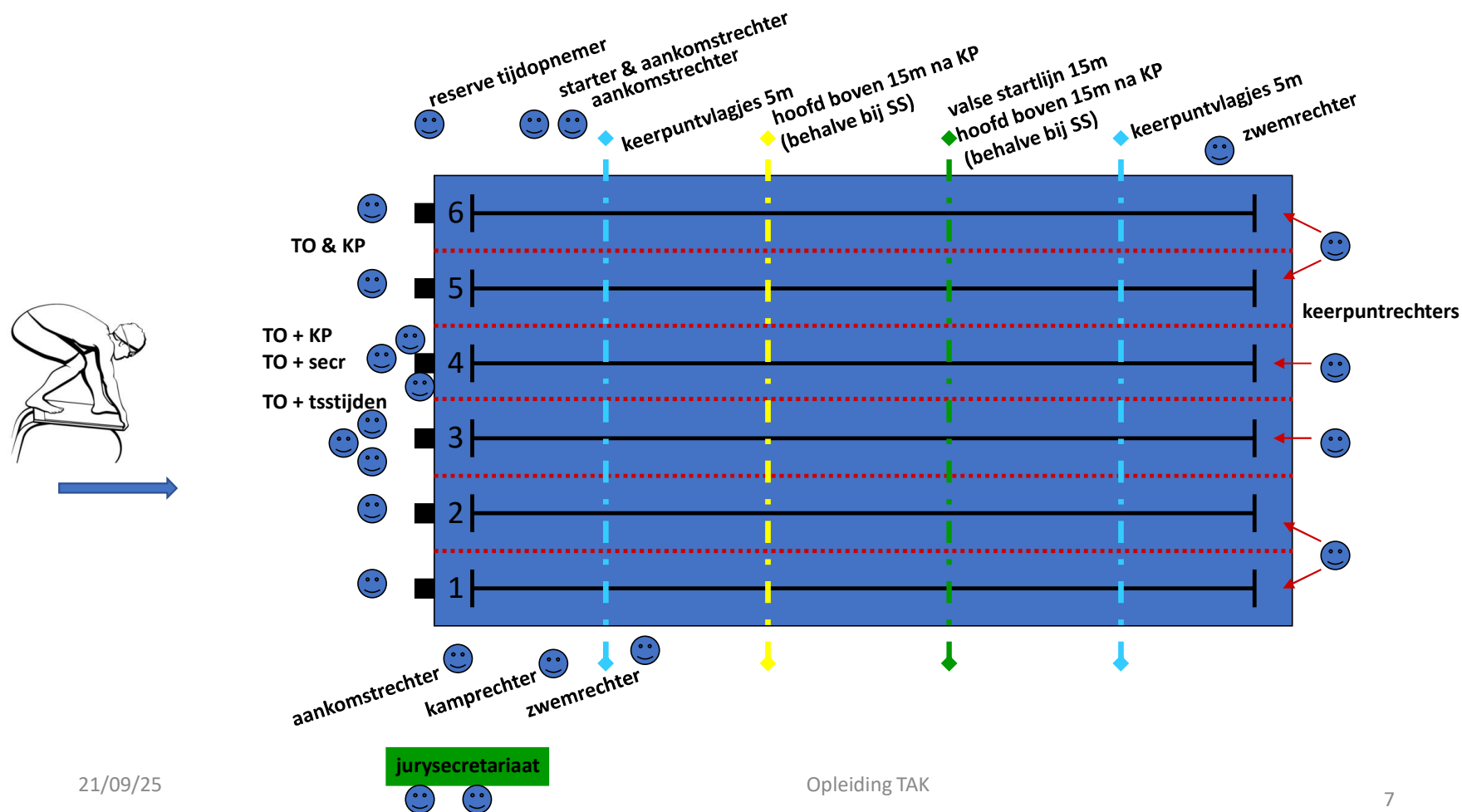
Binnen Open Water afzonderlijke
bevoegdheden
= een carrière op zich

Het zwembad

A large, blue, multi-pointed starburst or explosion shape, centered on the slide. It has approximately 12 points of varying lengths, creating a dynamic, star-like effect.

Wie was nog nooit
aanwezig op wedstrijd ?

Wie staat waar ?



Benodigdheden

- Klemmap
- Stylo blauw of zwart (géén groen of rood)
- Chrono
- Fluitje voor lange afstand
- Handdoekje
- Badslippers of crocs of sportschoenen (kunnen nat worden!)
- Polo: enkel polo uitgereikt door zwemfed is toegelaten >> bestellen via zwemfed.be
- Lange zwarte broek (vanaf sep 25)
- Muntstuk: 0,5 euro, 1 euro en 2 euro



Tijdopnemer

Wat:

- tijdopname van zwemmer: eindtijd en tussentijden
 - Tussentijden gelden niet meer als officiële tijd
 - Bij wisselslag enkel tussentijden van de eerste stijl of zwemmer
- Controle op ongepaste zwemkledij (zie verder)
 - Kamprechter verwittigen voor de start
- Heeft meestal ook de functie van keerpuntrechter aan startzijde

Wanneer:

- altijd, ook zonder zwemmer
 - reserve tijdopnemer

Tijdopnemer



Hoe:

- controleer naam zwemmer met programma én startkaart
 - Laat de zwemmer zelf zijn/haar voornaam en naam zeggen
 - Bij aflossing moeten zwemmers in volgorde zoals vermeld op startkaart zwemmen
- tijden altijd noteren op startkaart én programma
- eerst naar keerpunt kijken, dán pas tijd noteren
- chrono pas op nul, ná korte fluitsignalen kamprechter
 - d.i. bij aanvang volgende reeks
 - reden: mogelijkheid tot controle van tijden
- tijd onder voorbehoud meedelen aan zwemmer
 - deze kan nog aangepast worden in functie van de aankomstvolgorde.
 - tip: enkel minuten:seconden meedelen

Problemen:

- chrono: verwittig reservetijdopnemer of vraag collega in andere baan voor splittijd of neem zelf verschiltijd op met andere zwemmer
- administratief: verwittig kamprechter vóór start volgende reeks



Chrono

- Waterbestendig
- Goed in de hand
- Eenvoudig te bedienen
- Meerdere tussentijden
- Split tijd

Tijdopnemer

Praktijkvoorbeeld

Serie 5 van 8

2 Kamil Gali Girgis Emilia
3 De Witte Liesl
4 Union Margot
5 Vangorp Clara
6 Pauwels Maelle
7 Brugman Naomi

FF KVZP/21036/04
TRUST/21069/07
ZORO/21100/07
KLSVZ/21055/08
FF KVZP/21040/08
KAZS/21087/09

Serie 6 van 8

2 Descamps Adélaïde
3 Amadou Chloé
4 Demedts Anna-Louise
5 Van Eyken Katrijn
6 Van Alsenoy Romy
7 Vrindts Yte

TRUST/21074/07
KLSVZ/21069/07
TRUST/21075/07
KVZP/21039/07
KVZP/21042/08
BEST/21108/08

Serie 7 van 8

2 Hermans Emilia
3 Olsen Roman Maria Clara
4 Daenen Lisa
5 Godderis Mien
6 Vanlaere Lena
7 Juwe Kato

KAZS/21058/07
KLSVZ/21091/02
KLSVZ/21030/04
TRUST/21063/06
KLSVZ/21053/08
KLSVZ/21040/07

Emilia (serie 5) was afwezig.

Emilia (serie 7) was reeds aanwezig aan startblok.

Official vroeg enkel de voornaam en liet Emilia Hermans reeds in serie 5 zwemmen.

Moraal

- Vraag volledige naam
- Controleer de club vermeld op de badmuts

Tijdopnemer



Semi-automatische elektronische tijdopname:

- 3 tijdopnames per zwemmer
 - Elektronisch via aantikken plaat
 - Elektronisch via *peer* bediend door tijdopnemer
 - Klassiek via chrono bediend door andere tijdopnemer
- 1 persoon mag nooit chrono en peer samen bedienen
 - *Tenzij KR het expliciet vraagt*
- Peer indrukken
 - Bij elk aantikken aan startzijde (tussentijd)
 - Bij aankomst (eindtijd)
- Peer niet indrukken bij start
- Peertijd is onzichtbaar voor tijdopnemer
 - Kan niet op programma of startkaart genoteerd worden
- Peer nooit op startblok leggen na aankomst
 - Wel op droge plaats naast startblok
 - Hou de peer droog
 - Let op de kabel



De peer

Tijdopnemer



Procedure officials aan startzijde bij start:

- Elke startprocedure voor de zwemmers wordt voorafgegaan door een 3-tal korte fluitsignalen
 - 1 voet op de startblok mag al, maar zwemmer mag nog niet helemaal op de startblok staan (melding kamprechter of “wachten”)
- Bij het lange fluitsignaal gaan de zwemmers onmiddellijk op hun startblok OF bij rugslag te water
 - Bij rugslag volgt nog een 2de lang fluitsignaal om onmiddellijk startgrepen vast te nemen
- De officials gaan bij 1ste lange fluitsignaal ongeveer 1m achter het startblok staan MET controle starthouding bij rugslag (dan dus even naar voor gaan) want bij rugslagrichel MOET minstens één teen van elke voet tegen de muur/plaat zijn >> 1 keer waarschuwing geven mag!
Blijf staan als de zwemmer zich niet corrigeert, doe een stap naar achter als de zwemmer zich gecorrigeerd heeft.
- Op het startsignaal starten de zwemmers en begeven de officials zich onmiddellijk naar de zwembadrand voor de controle tot en met de eerste armbeweging na start, bij schoolslag tot en met de 2de armbeweging

Hoofdtijdopnemer



Wie

- minimum TAK

Wat

- kan op wedstrijden met vooraf samengestelde hoofdjury opdracht krijgen voor:
 - baanindeling tijdopnemers
 - chronotest op juryvergadering
- controleert op verzoek van kamprechter/jurysecretaris de genoteerde tijden van de tijdopnemers op hun juistheid
- start bij elke reeks de chrono en stopt deze als alle zwemmers zijn aangekomen
- is verantwoordelijk voor het doorgeven van eventuele uitsluitingen van de tijdopnemers aan de kamprechter
- treedt op bij alle tijdsproblemen van de tijdopnemers
 - Bv sanitaire stop

Eindtijd

Tijd noteren als minuten.seconden.honderdsten – nooit duizendsten

- 1 minuut = 60 seconden -- 1 seconde = 100 honderdsten
- Cijfer van duizendsten laten vallen – niet afronden

Bij één chrono: de opgenomen tijd

Bij twee chrono's: rekenkundig gemiddelde van de twee opgenomen tijden

- 1.20.11 en 1.20.04 => eindtijd wordt 1.20.07
- 0.59.98 en 1.00.06 => eindtijd wordt 1.00.02
- In praktijk bij voorkeur ofwel 1 ofwel 3 chrono's

Bij drie chrono's: middelste tijd (mediaan) of 2 gelijke tijden

- 1.20.10; 1.20.04 en 1.20.06 => eindtijd wordt 1.20.06
- 1.20.10; 1.20.04 en 1.20.10 => eindtijd wordt 1.20.10



- ▲ Eindtijd wordt bepaald en genoteerd door het jurysecretariaat!
- ▲ Gemeten tijd(en) altijd noteren op zowel programma als startkaart, ook al is zwemmer “zeker” uitgesloten!
- ▲ Horloges, GSM e.d. mogen niet gebruikt worden als chronometer tijdens een wedstrijd, enkel handchrono's mogen gebruikt worden (naast AEI en SAEI).

Tussentijden



TUSSENTIJDEN *altijd op te nemen en te noteren op programma en startkaart :*

- wedstrijden **korter dan of gelijk aan 200 m** = **ALTIJD/ENKEL** 50 m tussentijd **VERPLICHT** in **25 m** bad (*behalve bij 100 m individuele wisselslag*)
- wedstrijden **langer dan 200 m** = **NOOIT** 50 m tussentijd **VERPLICHT**
- aflossingen beoordelen als 4 stukken van ...m **EN ALTIJD** enkel maar de tijd van de eerste zwemmer
- tip: noteer bij lange wedstrijden elke tussentijd op het programmablad

Zwemstijlen	Afstanden	Tussentijden (m)	
		25 m bad	50 m bad
vrije slag	50 m	-	-
	100 m	50	-
	200 m	50 + 100	100
	400 m	100 + 200	100 + 200
	800 m	100 + 200 + 400	100 + 200 + 400
	1500 m	100 + 200 + 400 + 800	100 + 200 + 400 + 800
rugslag schoolslag vlinderslag	50 m	-	-
	100 m	50	-
	200 m	50 + 100	100
individuele wisselslag	100 m	-	-
	200 m	50	-
	400 m	100	100
aflossingen	4 x 50 m vrije slag	50	-
	4 x 100 m vrije slag	50 + 100	100
	4 x 200 m vrije slag	50 + 100 + 200	100 + 200
	4 x 50 m wisselslag	50	-
	4 x 100 m wisselslag	50 + 100	100

Tussentijden

Tussentijden 50m zijn enkel mogelijk in een 25m-bad

Ook bij rugslag tussentijden opnemen

Bij 800 en 1500m vrije slag waarschuwingssignaal (= fluitsignaal) geven aan zwemmer bij laatste twee lengtes +- 5m voor én na keerpunt

- In 25m-bad op 750 of 1450m
- In 50m-bad op 700m of 1400m
- Dicht genoeg bij de zwemmer, wanneer het hoofd boven water is

Bij lange afstand (400, 800 & 1500m)

- Zeker alle 100m (of zelfs 50m) tussentijden nemen en noteren op programma

👉 indien twijfel over einde van wedstrijd: splitten in plaats van afdrukken!



Waterpolo fluit
Aan te kopen door TAK
Bij Corona: bel gebruiken

Startkaart

Aandachtspunten

- Stylo die werkt in vochtige omgeving
- Blauw of zwart – nooit rood (voorbehouden aan kamprechter) of groen (voorbehouden voor jurysecretariaat)
- Duidelijk schrijven

Vakken

- *Officiële handtijd* is voorbehouden voor jurysecretariaat.
- Vak *1^{ste} handtijd*: noteer hier de eindtijd.
- Vak *2^{de} / 3^{de} handtijd*: enkel invullen indien er 2 of 3 chrono's in de baan zijn.
- Vak *Officiële tussentijden*: noteer hier de relevante tussentijden.
 - Bij 100 meter wisselslag zijn er geen relevante tussentijden.

De afstand waarop de fout zich voordeed wordt niet langer genoteerd.

KR ondertekent de voorgestelde uitsluiting.



VLAAMSE ZWEMFEDERATIE				
Datum: 18/11/2012 - 1		Deeln. Club: ZS		
Prog. Nr.: 1.	Serie: 4	Baan: 1	Inschrijftijd: 1:46.45	
Omschrijving: 100m vrije slag - 9 - 10 jaar, Ale				
BAETEN Yari				
CV-nummer: ZS/337/03				
AFLOSSINGSPLOEG			CV-nummer	
Leeg laten				
1 st HANDTIJD	1 00 01 M S		OFFICIELE HANDTIJD	
2 st HANDTIJD	0 59 97 M S			
3 st HANDTIJD	0 59 99 M S			
A.E.I. / S.A.E.I. TIJD				
OFFICIELE TUSSENTIJDEN				
50m	100m	200m	400m	800m
29.61				
Uitsluiting: reden + afstand / opmerkingen:				
Muur niet geraakt KP				
Hand. Kamprechter:			CODE:	

Aankomstrechter



Taken

- Juiste aankomstvolgorde noteren, volgens jouw ogen!
 - bij twijfel een ? schrijven ipv te gokken
- Start van aflossingen mee controleren vanaf 2de zwemmer (op vraag van kamprechter)
 - Zolang contact met startblok = geen valse start!
 - Deze controle gebeurt normaal gezien door starter en kamprechter. Op vraag van kamprechter kan controle ook door keerpunt- of aankomstrechter gebeuren
- Eventueel ook tussentijden opnemen (op vraag van kamprechter)



Opmerkingen

- Starter kan als aankomstrechter ingeschakeld worden
- Bij drie tijdopnemers per baan of elektronische tijdopname, hoeven er geen aankomstrechters te zijn
 - In praktijk worden ze meestal toch voorzien

Aankomst kaart



Wed 5	Reeks 6
6	
2	
4	
3	
1	
5	
paraf	

Zwemmer baan 6 kwam als 1^{ste} aan, dan zwemmers in banen 2, 4, 3, 1, 5

Wed 5	Reeks 6
6	
2	
<u>4</u>	?
<u>3</u>	
1	
5	
paraf	

Niet duidelijk of baan 3 of 4 de snelste was

Wed 5	Reeks 6
6	
2	
?	
?	
1	
5	
paraf	

Niet duidelijk of baan 3 of 4 de snelste was

Wed 5	Reeks 6
6 2 4 3 1 5	
paraf	



Keerpuntrechter



Wat:

- Keerpunten controleren op reglementair zijn
- Onderwaterbeweging na start controleren

Wanneer:

- Vanaf het begin van de laatste slag vóór het keerpunt tot en met het einde van de eerste slag na het keerpunt
 - Bij schoolslag tot de tweede slag.

Extra taken:

- Keerpuntplatform vrijhouden
- Tonen van tussenafstandskaarten bij 800 en 1500m vrije slag
 - 25m-bad: beginnen bij 31 of 59
 - 50m-bad: beginnen bij 15 of 29

Hoe:

- Noteer voorstel tot uitsluiting op briefje
 - Wedstrijd, reeks, baan, omschrijving
 - Zo snel mogelijk laten aftekenen door kamprechter (eventueel via ZR of Hoofd Keerpuntrechter)
- Briefjes verkrijgbaar op jurysecretariaat bij aanvang wedstrijd



Hoofdkeerpuntrechter



Wie:

- Minimum TAK

Wat:

- Kan op wedstrijden met vooraf samengestelde hoofdjury opdracht krijgen voor:
 - Baanindeling keerpuntrechters
 - Is verantwoordelijk voor het doorgeven van eventuele uitsluitingen van de keerpuntrechters aan de kamprechter
 - Treedt op bij alle problemen van de keerpuntrechters

Flex



Wie:

- Minimum TAK

Wat:

- “standby” (tijdnemer/aankomsten/keerpunten) om even over te nemen ifv plaspauze, uitsluiting overleggen met kamprechter.
- Soms op grote wedstrijden (met véél officials) een gans “team” op overschot, die op vastgelegde momenten een ander team (bv iedereen op keerpunten) gaat vervangen zodat die collectief kunnen pauzeren.

Zwemrechter

Wat:

- Minimum TAK

Wat:

- Zwemstijlen controleren tijdens het zwemmen en na start en keerpunt

Wanneer:

- Vanaf start reeks tot einde

Extra taken:

- Valse-startlijn bedienen
 - Op teken van KR – nooit op eigen initiatief
- Controleren van maximum 15m onder water na start en keerpunt, behalve bij schoolslag

Waar:

- Aan de lange zijdes van het zwembad
 - Uitzondering: in 4 banen bad slechts 1 ZR

Resolutiondesk



Wie:

- Minimum jurysecretaris (federaal) en eventueel assistent (kan TAK zijn)

Wat:

- Aanspreekpunt (tafel) voor de clubs/afgevaardigden
- Maakt de brug tussen de clubs/afgevaardigden en kamprechter/jurysecretariaat, waardoor deze minder gestoord worden tijdens de wedstrijd zelf.
- Vangt een deel van de administratie op als samenstelling aflossingen, forfaitlijsten, afmeldingen finales, klachten, ...

Wanneer:

- Grote wedstrijden met finales (typisch kampioenschappen)

Waar:

- In de buurt van het jurysecretariaat

Oproepkamer



Achtergrond:

- Meestal op grotere wedstrijden
- Controle van de zwemmers vooraleer ze naar de startblok gaan
 - Minder fouten
 - Minder chaos

Wat:

- Controle zwemkledij/tapes + verboden accessoires melden aan KR vóór de start
- Naam afroepen van zwemmers per reeks
 - Startkaart bezorgen aan zwemmer
 - Uitzondering: 50m wedstrijd in 50m bad → kaarten liggen aan aankomstzijde
 - Laten plaatsnemen op genummerde stoelen volgens startbaan
- Zwemmers naar startblok laten na start vorige reeks
 - Of na start 2 vorige reeksen (50 m wedstrijd)
- Startkaarten van afwezige zwemmers zo snel mogelijk aan jurysecretariaat bezorgen (FF)
- Micro roept zwemmers enkele reeksen voor de start naar de oproepkamer

Uitsluitingen



Bij twijfel steeds in voordeel van de zwemmer oordelen

Een zwemmer kan o.a. uitgesloten worden omdat hij/zij:

- Niet gezwommen heeft volgens de zwemstijl
- Niet de opgegeven stijl of de volledige afstand gezwommen
- Een andere zwemmer of ploeg gehinderd heeft
- In het water springt vooraleer iedereen is aangekomen
- Niet tijdig het water verlaten in aflossingswedstrijd
- Niet starten in de juiste volgorde bij een aflossingsploeg, vermeld op de startkaart => ploeg uitgesloten
- Gebruik maakt van hulpmiddelen: optrekken aan overloopgoot of bovenrand, trekken aan zwembaan, ...
- Tijdens de zwemwedstrijd van baan is veranderd, al dan niet “per ongeluk”
- Badpak voldoet niet aan de regels

Bij twijfel steeds in voordeel van de zwemmer oordelen

Uitsluitingen - badpakken



Uitsluitingen van een zwemmer op basis van het badpak:

- Het badpak transparant is, niet voldoet aan goede zeden, niet van textiel is
- Het badpak of tekens op het lichaam niet overeenstemmen met de regels (kamprechter weigert hem/haar de start)
- Hij/zij twee of meer badpakken draagt
 - Twee badmutsen zijn wel toegelaten
- Bij de mannen het badpak boven de navel of onder de knie uitkomt
- Bij de dames het badpak onder de knie, de hals bedekt of voorbij de schouders komt
 - Ritsen zijn verboden – rug moet 'open' blijven
- Het badpak niet uit textiel bestaat, zie lijst World Aquatics ("FINA") met toegelaten badpakken
 - World Aquatics goedgekeurd badpak heeft een World Aquatics logo (oudere een FINA)

Aanverwante regels

- Bij aanvraag record, verplicht merk en type badpak vermelden op homologatie-aanvraag
- Tapes (kine) op het lichaam zijn verboden
 - 2 samengetapte vingers of tenen mag bij blessure, 3 niet. Op voorhand laten zien!



Uitsluitingen - badpakken

- Drijfvermogen verhogende zaken zoals plastieken/rubberen armbanden worden niet toegelaten
 - Alles wat het drijfvermogen niet verhoogt wordt toegelaten: kettinkjes, elastiekjes, festivalbandjes.
- Het gebruik van geautomatiseerde technologie en apparatuur voor het verzamelen van gegevens is uitsluitend voor dat doel toegestaan. Geautomatiseerde apparaten mogen niet worden gebruikt om gegevens, geluiden of signalen aan de zwemmer door te geven en om de snelheid van de zwemmer te bevorderen.
 - Geen smartwatches, die kunnen aangestuurd worden vanop de kade! > alles wat elektronica bevat, mag niet. Behalve...
 - Bepaalde "trackers" zijn toegelaten, zie <https://www.worldaquatics.com/swimming/Wearables-Swimming> Laat op voorhand controleren!

Manufacturer	Product Name	Product Type
Abbott	Freestyle Libre 2	Glucose Sensor
eo	SwimBETTER	Stroke analysis system
Exelio	GPS EXE Pro 2	GPS Tracking Device
FES Institut	FES SwimSensor	GPS Tracking Device & Sensor
Garmin	HRM-SWIM	Heart Rate
Garmin	HRM-TRI	Heart Rate
Movella	DOT (Xsens)	Sensor
Polar	OH1	Heart Rate
Polar	Verity Sense	Heart Rate
Polar	H10	Heart Rate
Swimtraxx	Swimtraxx One	Heart rate + strokes monitor + accelerometer
Tritonwear	Triton 2	Transponder



Uitsluitingen



Bij twijfel steeds in voordeel van de zwemmer oordelen

Uitsluitingsvoorstel

- Vermelden op startkaart of briefje.
 - Reden van uitsluiting – in duidelijke tekst – geen code
 - Paraferen
 - In geval briefje: ook wedstrijdnummer, reeks en baan noteren
- Zeg niet “met 1 hand getikt” doch wel “met 1 hand aangetikt bij KP SS → VS” (schrijf zelfs met welk hand wél...)
- Meegeven met KR of ZR of ophalen startkaarten/briefjes
- Tijdopnemer noteert steeds de tijdens volgens normale procedure – zelfs als de fout overduidelijk is

Goed om weten

- TAK-er maakt enkel een uitsluitingsvoorstel. Enkel de kamprechter kan uitsluiten.
- Nooit in discussie gaan met trainer, afgevaardigde, zwemmer, ... → doorverwijzen naar kamprechter.
- 9 en 10-jarigen (= “eendjes”) kunnen niet uitgesloten worden voor een valse start
 - De start moet hernomen worden tot ze correct is!

Bij twijfel steeds in voordeel van de zwemmer oordelen

Enkele afspraken



Wees tijdig aanwezig

- Ten laatste 45 minuten voor aanvang melden bij jurysecretariaat met ingevuld officialboekje
- Meestal halfuur voor aanvang wedstrijd is het juryvergadering
 - Naamafroeping, chronotest, taakverdeling, overlopen v/h programma, beantwoorden vragen
- wanneer de wedstrijd om 14:00 start zal de official zich rond 13:00 melden
 - Laattijdige aanmeldingen kunnen geweigerd worden → official te kort voor club → boete

Keerpuntrechter aan keerpuntzijde, aankomstrechter en zwemrechter dragen géén chrono

Vraag briefjes op het jurysecretariaat om de aankomsten op te noteren of je uitsluitingsvoorstel

Official in functie doet niét aan coaching!

Steeds rechtstaan voor uitoefening van functie

Plaats nooit verlaten zonder verwittigen kamprechter

Ziek of verhinderd → zelf vervanging zoeken!

- Doktersattest telt niet



Juryvergadering

Enkele afspraken



Gedrag en ethische code zie www.zwemfed.be

Op zich allemaal evidente zaken, maar toch...

- Je bent een voorbeeld en toont respect: Voor de deelnemer(s), officials, afgevaardigden, trainers, toeschouwers en ieder ander. Je let op jouw taalgebruik en hoe je je aan een ander presenteert
- Je gaat netjes om met de omgeving: afval in de vuilbakken
- Je zal je onthouden van eender welke vorm van seksueel grensoverschrijdend gedrag
- Je zal je onthouden van eender welke vorm van fysiek grensoverschrijdend gedrag
- Je zal je onthouden van eender welke vorm van psychisch grensoverschrijdend gedrag
- Je discrimineert niet
- Je bent collegiaal
- Je zorgt voor een veilige omgeving in en rond de wedstrijd (= ook alcohol...)
- Je vermijdt alle mogelijke vormen van matchfixing. Je bent neutraal!



Taakomschrijving

Vragen ?



Zwemstijlen

Vrije slag



Startprocedure uitgevoerd door kamprechter en starter

- 
- Zwemmers maken zich klaar (badjas uitdoen, hoofdtelefoon afzetten, ...)
 - KR geeft 3 korte fluitsignalen
 - Zwemmers plaatsen zich in de buurt van startblok
 - Maximaal 1 voet plaatsen op het startblok
 - KR geeft 1ste lang fluitsignaal
 - Zwemmers staan recht op blok – ze kunnen nog snel bril goed zetten
 - KR houdt arm horizontaal opzij om teken te geven aan starter
 - Starter roept “op uw plaatsen”
 - Zwemmers nemen onmiddellijk correcte positie aan (1 voet aan voorzijde, stand handen geen belang, niet kijken naar starter)
 - Zodra alle zwemmers “onbeweeglijk” zijn geeft starter met een fluitsignaal de start
 - Zwemmers kunnen zich vanaf nu afduwen

Startpositie

- Vanaf startblok, minstens 1 voet aan voorzijde, stand handen heeft geen belang
 - Starter en kamprechter controleren de starthouding en valse start
- Na start moet het hoofd het water doorbreken ten laatste op 15m
 - Controle door zwemrechter (of tijdopnemer)

Tijdopnemer moet alert zijn en verstrooide zwemmer aanmanen zich klaar te zetten

- Tot aan 1ste lang fluitsignaal van KR

Vrije slag



Stijl

- Men mag zwemmen wat men wil en hoe men wil
 - In praktijk wordt er crawl gezwommen
 - Deel v/h lichaam zwemmer moet water doorbreken
 - ! Men mag stoppen, op de bodem staan (met deel lichaam boven water), maar niet stappen
- Men mag wisselen van stijl
- Indien rugslag → starten met duiksprong vanaf startblok

Keerpunt

- Met een deel van het lichaam de muur raken
 - In praktijk nemen de zwemmers een tuimelkeerpunt – de voeten raken de muur
 - Afduwen in borst- of rugligging
- Mag zowel onder als boven water
- Terugkeren mag om de muur alsnog te raken
 - Enige zwemstijl waarbij dit mag!
- Na keerpunt moet het hoofd het water doorbreken ten laatste op 15m

Aankomst

- Met een deel van het lichaam de muur raken
 - In praktijk met 1 hand

Vrije slag



Film

- Crawl → VS01-Crawl-OK.mpg
- Crawl keerpunt → VS02-Crawl Keerpunt-OK.mpg
- Crawl aankomst → VS03-Crawl Aankomst-OK.mpg
- Tuimelkeerpunt → VS04-keerpunt vrije slag-OK.wmv
- Stoppen en vertrekken zonder afzet → VS05-keerpunt vrije slag - stoppen & vertrekken zonder afzet - ok.wmv
- Stoppen en vertrekken met afzet → VS06-keerpunt vrije slag - stoppen & vertrekken met afzet - ok.wmv
- Stoppen en vertrekken zonder afzet van bodem → VS07-keerpunt vrije slag - voeten op bodem zonder afzet - ok.wmv

<https://www.pbz-vlb.be/zwemmen-59/handleidingen/handleiding-tak/37-zwemmen/zwemmen1/116-opleiding-tak-vrije-slag>

Vrije slag



ZWEMSTIJLEN S = Start / KP = KEERPUNT / A = AANKOMST					
	<i>lichaam</i>	<i>hoofd</i>	<i>armen</i>	<i>benen/tenen</i>	<i>bodem</i>
VRIJE SLAG	• borst of rug • afwisselende stijl • water doorbreken	• boven 15 m na → S of KP	• alles	• alles	• staan • niet stappen

- vrije slag in wisselslag mag geen rug-, school- of vlinderslag zijn
- rugslag = starten met duiksprong van op startblok
- **ALGEMEEN** : - zwemmer **MOET** in dezelfde baan blijven en aankomen als waarin werd gestart

Vrije slag



KEERPUNT VRIJE SLAG

- bij elk KP en A : muur raken met eender welk lichaamsdeel
 - **keren**
- afduwen in borst- of rugligging
- lichaam mag onder water bij keerpunt

Vrije slag – World Aquatics



SW 5.1 In een als “Vrije Slag” aangekondigd nummer mag de zwemmer om het even welke stijl zwemmen. In een wisselslag aflossing of bij de individuele wisselslag moet het vrije slag gedeelte gezwommen worden in om het even welke stijl behalve de rugslag, schoolslag of vlinderslag

zwemfed : - *Men mag de zwemmer niet beoordelen op stijl, KP en A als de gezwommen stijl afwijkt van vrije slag.*
- *Afwisselen van stijl mag dus bij individuele vrije slag.*

SW 5.2 Bij het beëindigen van elke lengte en bij de aankomst, dient een lichaamsdeel van de zwemmer de muur te raken.

SW 5.3 Tijdens de ganse wedstrijd moet een deel van het lichaam van de zwemmer het wateroppervlak doorbreken, behalve dat tijdens een keerpunt de zwemmer volledig onderwater mag zijn en dat de zwemmer na start en elk keerpunt maximaal 15 meter onder water mag blijven. Op dat punt moet het hoofd de waterspiegel doorbroken hebben.

Uittreksel uit het World Aquatics reglement

Vrije slag – lange afstand

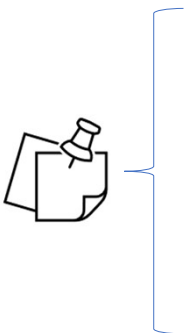


Wat

- 800m of 1500m wedstrijd
- 400m voor 9-10 jarigen

Dubbelzwemmen

- Baan virtueel opgesplitst in 2 banen
- Aangezien er maar 1 startblok is wordt de start twee keer gegeven (zie volgende slide)
- Voorwaarden
 - Enkel mogelijk op 800m en/of 1500m en/of 400m vrije slag voor 9-10-jarigen
 - Enkel op vooraf goedgekeurd voorprogramma
 - Niet op Vlaamse Kampioenschappen
 - Enkel bij manuele tijdopname
 - Zwembanen minimum 2,3m breed
 - Laatst te zwemmen reeks(en) :
 - Enkele bezetting per baan indien er aanvragen zijn voor provinciaal record, Belgisch jeugdrecord



Vrije slag – lange afstand

Officials



- Tijdopnemers: minimum 1 per zwemmer
- Keerpuntrechters: minimum 2 = controle keerpunten & afstandskaarten
- Kandidaat officials of vrijwilligers kunnen helpen met de afstandskaarten, maar mogen niet coachen
- Geen aankomstrechters bij dubbelzwemmen

Vrije slag – lange afstand



Start

- Alle zwemmers starten vanaf startblok!
- 1ste start: in elke baan start 1 zwemmer van de traagste reeks, de zwemmer zwemt steeds aan de linkerkant van z'n baan vanaf startzijde gezien, ook na keerpunt
- 2de start: in elke baan start 1 zwemmer van de snelste reeks, de zwemmer zwemt steeds aan de rechterkant van z'n baan vanaf startzijde gezien, ook na keerpunt
- 2de start volgt enkele seconden na de 1ste start
- Bij valse start: kamprechter wacht voldoende lang om opnieuw te starten, zodat ze elkaar niet hinderen.
- ! Elke brede baan wordt virtueel opgesplitst in 2 smalle banen. Elke zwemmer blijft steeds in zijn smalle baan zwemmen. Ook indien er geen andere zwemmer in de brede baan zwemt
- ! Opgelet bij gangmaking of hinderen = reden tot uitsluiting

Vrije slag – lange afstand



Hulpmiddel bij het noteren v/d tussentijden – Controle afstandskaarten

STARTKAART					VLAAMSE ZWEMFEDERATIE / KBZB	
1 ^e HANDTIJD	2 ^e HANDTIJD	3 ^e HANDTIJD		OFFIC. HANDTIJD		
A.E.J. / S.A.E.I. TIJD						
OFFICIELE TUSSENTIJDEN						
50 m	100 m	200 m	400 m	800 m		
AFLOSSINGSPLOEG						
					/	
					/	
					/	
					/	
Opmerking / reden + afstand uitsluiting :						
Handtekening Kamprechter:						

TUSSENTIJDEN		
50	29	
100	27	
150	25	
200	23	
250	21	
300	19	
350	17	
400	15	
450	13	
500	11	
550	9	
600	7	
650	5	
700	3	
750	1	
800	AK	

Op het moment van het 1^{ste} keerpunt aan startzijde (50m) moet het bordje aan de overzijde 29 vermelden. (32 lengtes van 25 meter op een 800 m nummer)

Tussentijd over te nemen op de startkaart (100 – 200 – 400 – 800 meter)

2 x fluitsignaal geven bij dit keerpunt.



Vrije slag

Vragen ?

Rugslag



Startprocedure uitgevoerd door kamprechter en starter:

- 
- Zwemmers maken zich klaar (badjas uitdoen, hoofdtelefoon afzetten, ...)
 - KR geeft 3 korte fluitsignalen
 - Zwemmers plaatsen zich in de buurt van startblok
 - KR geeft 1ste fluitsignaal
 - Zwemmers springen (van de kant – niet van de startblok) in het water
 - KR geeft 2de fluitsignaal
 - Zwemmers nemen zo snel mogelijk de juiste starthouding aan
 - TAK mag zwemmer één keer verwittigen als positie voeten/handen niet correct is
 - KR houdt arm horizontaal opzij om teken te geven aan starter
 - Starter roept “op uw plaatsen”
 - Zwemmers spannen zich op
 - Zodra alle zwemmers onbeweeglijk zijn geeft Starter met een fluitsignaal de start
 - Zwemmers kunnen zich vanaf nu afduwen
 - Hoofd moet water doorbreken ten laatste op 15 m (controle door ZR / TAK)

Tijdopnemer moet alert zijn en verstrooide zwemmer aanmanen zich klaar te zetten

- Tot aan 1ste lang fluitsignaal van KR

Rugslag



Startblok - handgrepen

Start

- Handen verplicht aan de starthandgrepen
 - Startblok is uitgerust met verticale en horizontale handgrepen
 - Dus niet “de plank” of “startblok” vastnemen
- Verboden in of op de overloopgoot te staan of de tenen over de overlooprand te buigen = verkeerde starthouding
 - Het is de taak van kamprechter en/of starter om de zwemmer te waarschuwen
- Zwemmer moet naar voor kijken (naar de startblok) => anders verkeerde starthouding
 - Het is de taak van kamprechter en/of starter om de zwemmer te waarschuwen
- Na afduwen moet onmiddellijk rugligging aangenomen zijn
 - Dus zowel heupen als schouders als ... mogen niet over 89° draaien.
- Na start moet het hoofd het water doorbreken ten laatste op 15m
- Optioneel gebruik van rugslag richel (startdevice of backstroke ledge device)
 - Zie volgende slide
- Bij start “Over de hoofden”
 - Tijdopnemer maant de zwemmers van vorige reeks aan 1 tot 2 meter van de muur te blijven zodat startprocedure vlot kan verlopen

Rugslag



Startblok met rugslag richel



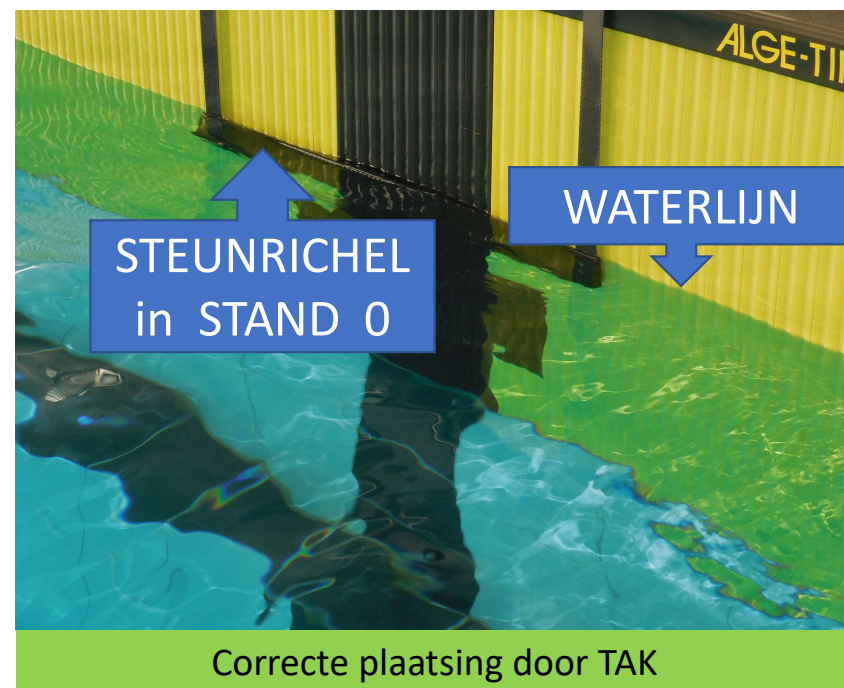
Rugslag

Gebruik rugslag richel

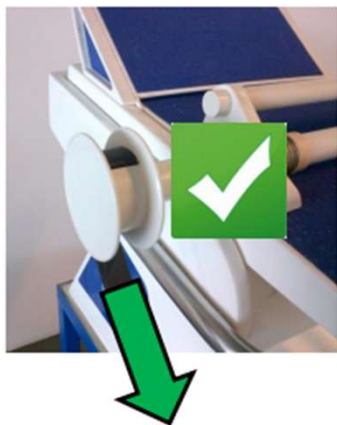
- Door tijdopnemer te plaatsen op startblok bij
 - Rugslag
 - Aflossing wisselslag (enkel voor 1ste zwemmer)
- Tijdopnemer haalt de richel uit het water halen en legt hem vooraan op het startblok
 - Na elke start in de reeksen rugslag
- Tijdopnemer haalt de richel uit het water en legt hem weg
 - Na de reeksen rugslag
 - Na start 1ste zwemmer in een aflossing wisselslag

! Tip: oefen het plaatsen van de richel vóór de aanvang van de wedstrijd

! Tip: bedien de richel met 2 synchroon (meestal sta je dan met 2 per baan), geeft minder torsing van de riemen



Rugslag




STRAPS ARE POSITIONNED
UNDER THE RIMS

P09

P10



Veilig plaatsen van de richel (model gebruikt door LAQUA)



Tijdens de rugslag ligt richel op startblok

Rugslag

Gebruik rugslag richel

- Zwemmers moeten de rugslag richel niet gebruiken, dus altijd vooraf vragen
- Zwemmers stellen zelf de hoogte in van de richel, dus altijd de hoogte terug instellen op 0
- Minstens één teen van elke voet moet de muur of het aantikpaneel raken, dus altijd controleren bij start of dat zo is
 - Op een verkeerde starthouding wordt 1 keer gewezen door de TAK. Indien daarna geen correctie, volgt uitsluiting na het geven van het startsignaal
 - Als de zwemmer zich gecorrigeerd heeft doe je een stap naar achter. Doet hij dat niet, blijf je staan. Zo is dat ook voor de kamprechter duidelijk.



Positie van de voeten

Rugslag



Stijl

- Arm- en beenbewegingen zijn vrij
- Deel van het lichaam moet het water doorbreken
- Ganse duur van de wedstrijd op rug zwemmen, lichaam tot en met hoek van 89°
 - ! Men mag niet stoppen, noch op de bodem staan

Keerpunt

- Keerpunt kan op twee manieren genomen worden
 - Tuimelkeerpunt
 - Oud keerpunt (aantikken in rugligging)

Rugslag



Tuimelkeerpunt

- Na het verlaten van de rugligging, moet de toegelaten armtrekbeweging met één arm of met beide armen gelijktijdig onmiddellijk ingezet worden
- Armtrekbeweging MAG maar MOET NIET!
- Na het beëindigen van de armtrekbeweging MOET de tuimelbeweging ingezet worden zonder “lange” pauze of na het verlaten van de rugligging zonder de armtrekbeweging.
- De bewegingen van de benen tijdens het keerpunt hebben geen belang
- Bij het afduwen heeft de zwemmer de rugligging aangenomen
- Na keerpunt moet het hoofd het water doorbreken ten laatste op 15m
- Let op: bewust raken van de muur met hand of arm in borstligging is vormt een onderbreking van de vloeiende tuimelbeweging en resulteert in uitsluiting

Rugslag



Oud keerpunt (aantikken in rugligging)

- Met eender welk deel van het lichaam de muur raken in rugligging en bij het afduwen terug de rugligging aannemen
 - Het lichaam mag volledig onder water zijn bij en na het aantikken
 - We kijken niet naar wat er gebeurt tussen moment van muur raken en afduwen in rugligging
- Na keerpunt moet het hoofd het water doorbreken ten laatste op 15m

Rugslag



Aankomst

- Met een deel van het lichaam de muur raken in rugligging (tot en met hoek van 89°)
- Bij aankomst mag men volledig onder water toekomen, INDIEN een deel van het hoofd bij het voorbij zwemmen van de 5m-lijn (= vlagjes) vóór aankomst nog boven water was.

Rugslag



Film - start

- Correcte startpositie → RS01-rugslag startpositie - ok.wmv
- Foutieve startpositie – tenen over de goot → RS02-rugslag startpositie - tenen over goot - nok.wmv
- Correcte start → RS03-start en zwemmen rugslag-OK.mpg
- Hoofd doorbreekt het water vóór 15m → RS04-rugslag - start - hoofd doorbreekt water voor 15m-ok.wmv
 - De kegel in de film is niet toegelaten op wedstrijd. Enkel de koord en de gekleurde ringen geven de 15m aan.
- Handleiding start device Omega → <https://www.youtube.com/watch?v=63C-zMOCAB0>
- Handleiding start device Colorado → <https://www.youtube.com/watch?v=HS0X0GfxaWI>

Film – zwemstijl

- Correcte zwemstijl → RS05-zwemmen rugslag-OK.mpg

<https://www.pbz-vlb.be/zwemmen-59/handleidingen/handleiding-tak/37-zwemmen/zwemmen1/124-opleiding-tak-rugslag>

Rugslag



Film – keerpunt

- Correcte tuimelkeerpunten → RS06-tuimelkeerpunt-OK.mpg
- Tuimelkeerpunt – armtrekbeweging met 1 arm → RS07-rugslag - keerpunt met 1 armtrekbeweging - ok.wmv
 - Vlotte beweging
 - Bewegingen van de benen hebben geen belang
- Tuimelkeerpunt - armtrekbeweging met 2 armen samen → RS08-rugslag - keerpunt met dubbele armtrekbeweging - ok.wmv
- Foutief tuimelkeerpunt – 2 armtrekken na elkaar → RS09-rugslag - keerpunt - 2 armtrekbewegingen - nok.wmv
- Foutief tuimelkeerpunt – pauze na armtrek vóór tuimelen → RS10-rugslag - keerpunt - tuimel te laat - nok.wmv
 - Pauze na aannemen buikliggen voor armtrek zou ook niet toegelaten zijn
- Foutief tuimelkeerpunt – pauze na armtrek vóór tuimelen → RS11-rugslag - keerpunt - tuimel te laat - nok.wmv
 - Zelfde fout als vorige (RS10) – de beenbewegingen hebben geen belang

Film – aankomst

- Aankomst in rugligging → RS12-aankomst rugslag-OK.mpg
 - Deel lichaam boven water
- Aankomst in rugligging → RS13-rugslag - aankomst op rug - ok.wmv
- Foutieve aankomst in buikligging → RS14-rugslag - aankomst op buik - nok.wmv

Rugslag



ZWEMSTIJLEN					
S = Start / KP = KEERPUNT / A = AANKOMST					
	<i>lichaam</i>	<i>hoofd</i>	<i>armen</i>	<i>benen/tenen</i>	<i>bodem</i>
RUGSLAG	• rug > nooit over 89° behalve bij KP 2 • water doorbreken • bij A : - op rug - lichaam mag onder water	• boven 15 m na S of KP	• alles • handgrepen verplicht bij S	• alles • tenen bij S • boven water mag • niet in goot of rond bovenkant bad of KP-plaat • bij 'rugslag richel'	• niet staan • niet stappen
* minstens 1 teen van <u>elke</u> voet moet muur of antikpaneel raken					

Rugslag



KEERPUNT RUGSLAG 1

- in rugligging blijven = $< 90^\circ$
- muur raken met enig lichaamsdeel vooraleer te keren
 - **keren**
- afduwen in rugligging
- lichaam mag volledig onder water zijn bij keerpunt, NIET bij aankomst

KEERPUNT RUGSLAG 2

- rugligging mag verlaten worden
- na verlaten van rugligging, ONMIDDELIJK :
 - MAG armtrekbeweging met 1 arm OF met 2 armen gelijktijdig, bijbrengen van 2^{de} arm na borstligging is toegelaten
 - tuimelbeweging na armtrekbeweging **OF** na verlaten van rugligging zonder armtrekbeweging
- afduwen in rugligging
- beenbewegingen van geen belang
- **VLOEIENDE** beweging moet steeds blijven

Onbewust muur raken met hand/arm in borstligging mag de vloeiende beweging NOOIT onderbreken

BEWUST raken van de muur wordt gesanctioneerd met 'rugligging niet aangehouden'

Rugslag – World Aquatics



SW 6.1 Voor het startsignaal moeten de zwemmers gereed in het water liggen met het gezicht naar de startzijde en de handen dienen de starthandgrepen vast te grijpen. Het is verboden in of op de overloopgoten te staan of de tenen over de overlooprand te buigen. Wanneer bij de start een rugslag richel (backstroke ledge) wordt gebruikt dan moet minstens 1 teen van elke voet in contact zijn met de muur of het aantikpaneel. De tenen over de bovenkant plooien van het aantikpaneel is verboden.

zwemfed : - ~~Op een verkeerde starthouding wordt NIET meer gewezen maar bij vaststelling door de kamprechter en/of starter volgt meteen uitsluiting SW 6.1.c na het geven van het startsignaal.~~
- **Bij een defecte, niet vervangbare rugslag richel wordt GEEN baanherindeling toegelaten maar wordt de wedstrijd op ALLE banen verder gezwommen zonder rugslag richel.**

SW 6.2 Bij het startsignaal en na het keren duwt de zwemmer zich af en zwemt op de rug gedurende de hele wedstrijd, behalve bij het uitvoeren van het keerpunt, als omschreven in SW 6.4. De normale rugligging in de rugslag laat een rollende beweging toe tot aan, maar niet inbegrepen, 90 graden vanaf het horizontale vlak. De houding van het hoofd speelt geen rol.

Uittreksel uit het World Aquatics reglement

Rugslag – World Aquatics



SW 6.3 Gedurende de wedstrijd moet een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken. Het is de zwemmer toegelaten volledig onderwater te zijn gedurende het keerpunt en gedurende maximaal 15 meter na de start en na elk keerpunt. Op dat punt moet het hoofd de waterspiegel doorbroken hebben.

zwemfed : Bij aankomst moet een deel van het lichaam het wateroppervlak dus doorbreken.

SW 6.4 Gedurende het keerpunt dient een deel van het lichaam van de zwemmer de muur aan te raken. Gedurende het keerpunt mogen de schouders over de verticale as gedraaid worden naar de borst toe, waarna onmiddellijk een ononderbroken armtrek beweging, hetzij met één arm hetzij met beide armen gelijktijdig, mag uitgevoerd worden om het keerpunt in te zetten. De zwemmer moet de rugligging terug aangenomen hebben wanneer hij de muur verlaat.

zwemfed : - Het bijbrengen van de 2^{de} arm na borstligging is toegelaten

- De beweging van de benen/voeten zijn van geen belang bij het keerpunt.
- Keerpunten mogen ook nog in volledige rugligging worden genomen zoals bij aankomst.

Het verlaten van de muur na keerpunt moet steeds in rugligging gebeuren.

SW 6.5 Bij de aankomst van de wedstrijd dient de zwemmer de muur in rugligging te raken in zijn/haar eigen respectievelijke baan.

Uittreksel uit het World Aquatics reglement



Rugslag

Vragen ?

Schoolslag



Start:

- Vanaf startblok, minstens 1 voet aan voorzijde, stand handen heeft geen belang, niet kijken naar starter
 - Starter en kamprechter controleren de starthouding en valse start
- Na de start mag onder water één schoolslagarmslag (handen mogen hierbij voorbij de heuplijn tot aan de benen) en één schoolslagbeenslag uitgevoerd worden
- Op eender welk ogenblik voorafgaand aan de eerste schoolslagbeenslag mag één vlinderbeenslag gegeven worden
 - Deze vlinderbeenslag moet door een schoolslagbeenslag gevolgd worden teneinde de normale schoolslagcyclus (arm/been) te respecteren
- Hoofd moet het wateroppervlak doorbreken op het ogenblik dat de handen bij de tweede armbeweging de maximale zijwaartse uitstreking bereiken, dus vóór het binnenwaarts trekken

Schoolslag



Stijl:

- Verplicht op borst te zwemmen, géén rug
 - Geldt vanaf begin eerste armtrek na start en keerpunt
 - Rollende L/R beweging van het lichaam tot 90° toegelaten
- Zwemmen met alleen armen of benen is niet toegestaan
 - Schoolslagcyclus = 1x armbeweging + 1x beenbeweging in deze volgorde
- Tijdens elke schoolslagcyclus moet het hoofd het wateroppervlak doorbreken
- Schouders hoeven niet horizontaal te zijn met de waterlijn
- Weggaande van de borst, moeten de armen samen naar voor gebracht worden, gelijk met, onder of boven het wateroppervlak
 - Brilletje herzetten geeft dus meestal aanleiding tot uitsluiting
- De ellebogen moeten onder het wateroppervlak blijven
- De handen moeten terug naar achter gebracht worden, gelijk met of onder het wateroppervlak
- De handen mogen niet voorbij de heuplijn gebracht worden

Schoolslag



Stijl:

- De beenbewegingen moeten gelijktijdig gebeuren, zonder afwisselende bewegingen
 - Benen vlinder of vrije slag zijn dus niet toegelaten
- De voeten moeten buitenwaarts gedraaid worden tijdens de duwfase van de beweging
- Een schaarbeweging, vrije slagbeweging of vlinderslag 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 vlinderslag = geen bewuste kick (knik in knieën) en/of stuwing!
- ! Men mag niet stoppen, noch op de bodem staan

Schoolslag



Keerpunt:

- Met beide handen gelijktijdig de muur raken
- Lichaam moet in borstligging tot aantikken van muur en vanaf verlaten muur
 - Wat tussenin gebeurt heeft geen belang
- Handen mogen bij het raken van de muur niet op elkaar liggen
 - World Aquatics: “must be separated” → Niet pietluttig interpreteren → raken mag – op elkaar mag niet
 - Voorbeelden op volgende slides
- Handen mogen boven, gelijk of onder de waterlijn zijn
- Ellebogen mogen uit het water komen bij het aantikken
- Hoofd mag onder water zijn, als het tijdens de laatste schoolslagbeweging voor aantikken het wateroppervlak doorbrak
- Na het keerpunt mag onder water één schoolslagarmslag (handen mogen hierbij voorbij de heuplijn) en één schoolslagbeenslag uitgevoerd worden.
 - Vóór de schoolslagbeenslag, mag één vlinderbeenslag gegeven worden
- Na de laatste volledige cyclus vóór aankomst en keerpunt mag nog een armbeweging schoolslag worden uitgevoerd om de muur te bereiken die NIET meer moet gevolgd worden door een beenbeweging schoolslag

Schoolslag

toegelaten handen bij aankomst en keerpunt

			
Duimen en vingertoppen raken elkaar	Duimen verborgen en vingers raken elkaar	Duimen op elkaar, handen gelijktijdig	Hand en vingertoppen raken gelijktijdig de muur
			
Handen gelijktijdig en op gelijke hoogte, duimen raken elkaar	Handen op gelijke hoogte en gelijktijdig	Handen niet op gelijk hoogte maar gelijktijdig	Enkel aantikken met de vingertoppen

NIET meer toegelaten bij aankomst en keerpunt


Handen volledig op elkaar

Separated Hands

"Separated" means that the hands cannot be stacked one on top of the other. It is not necessary to see space between the hands. Incidental contact at the fingers is not a concern.

OK



Separated means:
No stacked hands



Schoolslag



Keerpunt:

- Hoofd moet het wateroppervlak doorbreken op het ogenblik dat de handen bij de tweede armbeweging de maximale zijwaartse uitstreking bereiken, dus vóór het binnenwaarts trekken
- ! Men mag niet stoppen, noch op de bodem staan

Aankomst:

- Met beide handen gelijktijdig de muur raken.
- Lichaam in borstligging tot aantikken muur
- Handen mogen boven, gelijk of onder de waterlijn zijn
- Ellebogen mogen uit het water komen bij het aantikken
- Hoofd mag onder water zijn, als het tijdens de laatste schoolslagbeweging voor aantikken het wateroppervlak doorbrak
- Handen moeten gescheiden de muur raken
 - Niet pietluttig interpreteren → raken mag – op elkaar mag niet
- Na de laatste volledige cyclus vóór aankomst en keerpunt mag nog een armbeweging schoolslag worden uitgevoerd om de muur te bereiken die NIET meer moet gevolgd worden door een beenbeweging schoolslag

Schoolslag



Film - start

- Onderwaterbeweging bij start of keerpunt → SS01-Start of keerpunt schoolslag-OK.wmv
- Start of keerpunt: dolfinnslag been tijdens 1ste armslag, gevolgd door benen schoolslag → SS02-schoolslag - keerpunt met dolfinnslag - ok.wmv
- Start of keerpunt: dolfinnslag been vóór 1ste armslag, gevolgd door benen schoolslag → SS03-schoolslag - keerpunt met dolfinnslag voor eerste schoolslag - ok.wmv
- Start of keerpunt: dolfinnslag been na 1ste armslag, gevolgd door benen schoolslag → SS04-schoolslag - keerpunt met dolfinnslag na eerste schoolslag - ok.wmv
- Start of keerpunt: dolfinnslag been, niet gevolgd door benen schoolslag (dus 2 armslagen achter elkaar) → SS05-schoolslag - keerpunt met dolfinnslag zonder schoolslag - nok.wmv

<https://www.pbz-vlb.be/zwemmen-59/handleidingen/handleiding-tak/37-zwemmen/zwemmen1/123-opleiding-tak-schoolslag>

Schoolslag



Film – zwemstijl

- Correcte beenslag → SS10-benen schoolslag-OK.wmv
 - Gelijktijdig in zelfde horizontaal vlak
 - Nota: de film toont enkel de beenbeweging – zwemmen met een plankje mag natuurlijk niet tijdens een wedstrijd
- Schoolslag onder water gefilmd → SS11-schoolslag onder water gefilmd-OK.mpg
- Schoolslag helikopterzicht met aankomst → SS12-schoolslag bovenzicht-OK.mpg
- Hoofd doorbreekt water niet tijdens elke cyclus → SS20-schoolslag - hoofd doorbreekt water niet tijdens elke cyclus - nok.wmv
- Handen voorbij heuplijn → SS21-schoolslag - handen voorbij heuplijn - nok.wmv
- Schaarbeweging benen → SS22-schoolslag - schaarbeweging benen - nok.wmv
- Schaarbeweging benen → SS23-schoolslag - schaarbeweging benen - nok.wmv
- Bewuste beenslag vlinder → SS24-schoolslag - bewuste beenslag vlinder - nok.wmv
- Bewuste beenslag vlinder → SS25-schoolslag - bewuste beenslag vlinder - nok.wmv
- Benen niet in horizontaal vlag - Vrije slag → SS26-schoolslag - beenslag niet in horizontaal vlag - nok.wmv

Schoolslag



Film – aankomst - keerpunt

- Gelijktijdig aantikken met beide handen gescheiden → SS30-schoolslag - gelijktijdig aantikken - ok.wmv
- Gelijktijdig aantikken met beide handen gescheiden (bovenaanzicht) → SS31-schoolslag - gelijktijdig aantikken - ok.wmv
- Aantikken onder wateroppervlak → SS32-schoolslag - gelijktijdig aantikken onder water - ok.wmv
- Aantikken met 1 vlakke hand en 1 vingertop → SS33-schoolslag - gelijktijdig aantikken hand en vingertop - ok .wmv
- Aantikken met 1 hand onder – 1 hand boven water → SS34-schoolslag - gelijktijdig aantikken 1H onder - 1H boven water - ok.wmv
- Ongelijktijdig aantikken → SS35-schoolslag - ongelijktijdig aantikken - nok.wmv
- Vlinderslag armen - Armen voorbij heuplijn → SS36-schoolslag - vlinderslag armen bij aankomst - nok.wmv
- Afduwen in rugligging → SS37-schoolslag - afduwen in rugslag na KP - nok.mp4
 - De voorwaartse tuimelbeweging waarbij beide handen gelijktijdig de muur raken is wel OK

Schoolslag



ZWEMSTIJLEN S = Start / KP = KEERPUNT / A = AANKOMST					
	<i>lichaam</i>	<i>hoofd</i>	<i>armen</i>	<i>benen/tenen</i>	<i>bodem</i>
SCHOOLSLAG	• borst > nooit over 89° ook niet bij afduwen KP • cyclus VERPLICHT, behalve bij KP en A	• NIET boven 15 m na S of KP • per cyclus boven	• gelijktijdig (niet afwisselend) • ellebogen onder behalve bij A en KP • niet voorbij heuplijn behalve na S en KP	• gelijktijdig (niet afwisselend) • voeten buitenwaarts tijdens duwfase • voeten mogen boven water, indien geen BEWUSTE neerwaartse beweging volgt >>> behalve EENMAAL na S en KP, <u>vóór</u> 1^{ste} schoolslag beenbeweging	• niet staan • niet stappen

2022

Schoolslag



KEERPUNT SCHOOLSLAG

- in borstligging muur raken met beide handen gelijktijdig en NIET op elkaar
 - boven/onder/gelijk met water
 - ellebogen mogen boven water bij KP en A
 - hoofd boven of onder water
 - onder, hoofd moet water hebben doorbroken tijdens laatste cyclus vóór aantikken
- **keren**
- afduwen in borstligging
- 1 armbeweging mag onder water tot voorbij de heuplijn
- op eender welk ogenblik na S en KP is 1 vlinderslag benen toegelaten. Deze moet echter gebeuren vóór de 1^{ste} beenbeweging schoolslag
- hoofd MOET water doorbreken vóór binnenwaartse brengen handen 2^{de} armbeweging

Schoolslag – World Aquatics



- 
- SW 7.1 Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer één armbeweging maken waarbij de armen volledig tot aan de benen gebracht worden terwijl de zwemmer onder water mag zijn. Op eender welk ogenblik voorafgaand aan de 1^{ste} schoolslag beenbeweging is na start en elk keerpunt één (1) vlinderslag beenslag toegelaten. Het hoofd moet het wateroppervlak doorbreken alvorens de handen terug naar binnen worden gebracht op het ogenblik dat zij de maximale zijwaartse uitstreking bereiken van de tweede beweging.
- SW 7.2 Vanaf het begin van de eerste armbeweging na de start en na elk keerpunt, moet het lichaam op borstzijde zijn. Het is niet toegelaten zich op eender welk ogenblik op de rug te draaien met uitzondering van het keerpunt na het raken van de muur waar het toegelaten is om op eender welke manier te keren voor zover het lichaam in borstligging is bij het verlaten van de muur. Vanaf de start en tijdens de wedstrijd is de bewegingscyclus een armbeweging gevolgd door een beenbeweging, en in die volgorde. Elke beweging van de armen moet, gelijktijdig uitgevoerd worden zonder afwisselende bewegingen.
Interpretatie FINA : een pauze na het scheiden van de handen is geen inbreuk tegen de regels.
- zwemfed : Borstligging = rollende L/R beweging van het lichaam tot 90° toegelaten.**
- SW 7.3 Weggaande van de borst moeten de handen samen naar voor gebracht worden gelijk met, onder of boven het wateroppervlak. De ellebogen moeten onder het wateroppervlak blijven, behalve bij de laatste armbeweging vóór het keerpunt, gedurende het keerpunt en bij de laatste armbeweging bij de aankomst. De handen worden terug naar achter gebracht gelijk op of onder het wateroppervlak. De handen mogen niet voorbij de heuplijn gebracht worden, behalve bij de eerste slag na de start en de eerste slag na elk keerpunt.

Uittreksel uit het World Aquatics reglement

Schoolslag – World Aquatics



SW 7.4 Tijdens elke volledige cyclus moet een deel van het hoofd het wateroppervlak doorbreken.
Alle beenbewegingen moeten gelijktijdig worden uitgevoerd. zonder afwisselende bewegingen.

SW 7.5 De voeten moeten buitenwaarts gedraaid worden tijdens de stuw(duw) fase van de beweging.
Afwisselende beenbewegingen of neerwaartse beenbewegingen vlinderslag zijn niet toegelaten
uitgezonderd zoals beschreven in SW 7.1
Het is toegelaten het wateroppervlak met de voeten te doorbreken, op voorwaarde dat de
beweging niet gevolgd wordt door een neerwaartse beweging in de vorm van een vlinderslag.

**zwemfed : Opwaarts en neerwaarts uitglijden van de benen omwille van de armtrekbeweging
wordt als normaal aanzien.**

SW 7.6 Bij ieder keerpunt en bij de aankomst moet het contact met de muur met beide handen
gescheiden en gelijktijdig gebeuren, hetzij gelijk met, hetzij boven, hetzij onder het
wateroppervlak. Bij de laatste beweging voor keerpunt en aankomst is een armbeweging, niet
gevolgd door een beenbeweging toegelaten. Het hoofd mag ondergedompeld blijven na de laatste
armtrek beweging voorafgaand aan het aantikken, op voorwaarde dat het de wateroppervlakte
doorbrak tijdens de laatste volledige of onvolledige schoolslagbeweging voor het aantikken.

Interpretatie FINA : 'Gescheiden' betekent dat de handen niet op elkaar mogen gelegd worden.

Het is niet noodzakelijk om 'ruimte' tussen de handen te zien.

Incidenteel contact tussen de vingers is geen probleem.

Uittreksel uit het World Aquatics reglement



Schoolslag

Vragen ?

Vlinderslag



Start:

- Vanaf startblok, minstens 1 voet aan voorzijde, stand handen heeft geen belang, niet kijken naar starter
 - Starter en kamrechter controleren de starthouding en valse start
- Na start vlinderslagen met voeten onder water in schuine ligging (tot en met 89°) is toegelaten, armen zijn hierbij gestrekt
 - Onbeperkt aantal beenbewegingen
 - Na start moet het hoofd het water doorbreken ten laatste op 15m
- 1 armtrekbeweging onder water is toegelaten

Vlinderslag



Stijl:

- Vanaf de eerste armbeweging na start en/of keerpunt op borst liggen; geen rugligging
 - Beide armen moeten gelijktijdig boven water naar voor gebracht worden en gelijktijdig naar achter.
 - Boven water = geen water die stroomt over de armen bij meerdere slagen.
 - Bewegingen van de voeten moeten gelijktijdig gebeuren.
 - Gelijktijdige op- en neerwaartse bewegingen van benen en voeten in het verticale vlak zijn toegestaan.
 - Benen of voeten hoeven niet op dezelfde hoogte gehouden te worden, maar mogen elkaar niet kruisen.
 - Andere beenbewegingen dan vlinder, zijn niet toegestaan
- ! Men mag niet stoppen, noch op de bodem staan

Vlinderslag



Keerpunt:

- In borstligging, met beide handen gelijktijdig de muur raken
 - Handen mogen boven, gelijk of onder de waterlijn zijn
 - Handen mogen niet “op elkaar” de muur raken
 - Zelfde opmerking als bij schoolslag
- Indien te ver van de muur voor het keerpunt kan de zwemmer
 - Uitdrijven met gestrekte armen en vlinderbeen-bewegingen zijn toegestaan om zo de muur te naderen
 - Extra armbeweging vlinderslag boven water uitvoeren
 - Het is niet toegelaten een schoolslagbeweging met de armen te maken
- Afduwen in borstligging
- 1 armtrekbeweging onder water is toegelaten
- Na afduwen vlinderslagen met voeten onder water in schuine ligging (tot en met 89°) is toegelaten, armen zijn hierbij gestrekt
- Na keerpunt moet het hoofd het water doorbreken ten laatste op 15m

Vlinderslag

Aankomst:

- Met beide handen gelijktijdig de muur raken.
 - Handen mogen boven, gelijk of onder de waterlijn zijn
 - Handen moeten gescheiden de muur raken
 - Niet pietluttig interpreteren → raken mag – op elkaar mag niet
- Bij naderen van muur, is het niet toegelaten een schoolslagbeweging met de armen te maken
 - Enkel uitdrijven met gestrekte armen EN het maken van vlinderbeen-bewegingen zijn toegestaan om zo de muur te naderen

Vlinderslag



Film – start of keerpunt

- Onderwaterbeweging bij start of keerpunt
 - VL90-vlinderslag zwemmen en keerpunt - OK.mpg
 - VL91-vlinderslag start of keerpunt - ok.mpg
 - VL92-vlinderslag zwemmen en keerpunt - OK.mpg
- Start of kp: benen dolfijn in zijligging ($< 90^\circ$) → VL04-vlinderslag - beenslagen dolfijn op de zij - ok.wmv

<https://www.pbz-vlb.be/zwemmen-59/handleidingen/handleiding-tak/37-zwemmen/zwemmen1/129-opleiding-tak-vlinderslag>

Vlinderslag



Film – zwemstijl

- Armen gelijktijdig boven water naar voor → VL01-vlinderslag - armen gelijktijdig boven water naar voor - ok.wmv
- Dolfijnslagen benen/voeten op gelijke hoogte → VL02-vlinderslag - dolfijnslagen vd benen en voeten op gelijke hoogte - ok.wmv
- Dolfijnslagen benen/voeten op ongelijke hoogte → VL03-vlinderslag - dolfijnslagen vd benen en voeten op ongelijke hoogte – ok.wmv
 - Risico op crawl benen
- Onderarm in het water
 - VL20-vlinderslag - armen gelijktijdig doch onderarm in water - nok.wmv
 - VL21-vlinderslag - armen gelijktijdig doch onderarm in water - nok.wmv
- Armen niet gelijktijdig naar voor
 - VL22-vlinderslag - armen niet gelijktijdig naar voor - nok.wmv
 - VL23-vlinderslag - armen niet gelijktijdig naar voor - nok.wmv
- Schoolslag benen → VL24-vlinderslag - vlinder armen - schoolslag benen - nok.wmv

Vlinderslag



Film – keerpunt - aankomst

- Benen vlinder met armen gestrekt – 2 handen gelijk tikken → VL10-vlinderslag - uitdrijven naar de muur toe met extra dolfijn benen - ok.wmv
- Met 2 handen gelijktijdig aantikken → VL11-vlinderslag - aankomst gelijktijdig - ok.wmv
- Met 2 handen gelijktijdig aantikken – onder & boven water → VL12-vlinderslag - aankomst gelijktijdig 1H boven water - 1H onder - ok.wmv

Vlinderslag



ZWEMSTIJLEN S = Start / KP = KEERPUNT / A = AANKOMST					
	<i>lichaam</i>	<i>hoofd</i>	<i>armen</i>	<i>benen/tenen</i>	<i>bodem</i>
VLINDERSLAG	• borst > nooit over 89° ook niet bij afduwen KP	• boven 15 m na S of KP	• gelijktijdig (niet afwisselend) naar voor boven water • bij A of KP mag uitdrijven met gestrekte armen • + beenbewegingen vlinderslag	• vlinder • GEEN schoolslag (<i>behalve masters</i>) • gelijktijdige op- en neerwaartse bewegingen (niet afwisselend) • voeten constant op ONGELIJKE hoogte MAG (niet afwisselend)	• niet staan • niet stappen

Vlinderslag



KEERPUNT VLINDERSLAG

- in borstligging muur raken met beide handen gelijktijdig en NIET op elkaar
 - boven/onder/gelijk met water
- indien te ver van de muur voor KP of A
 - extra armbeweging vlinderslag boven water
 - gestrekte armen voorwaarts MET enkel vlinderslag beenbewegingen
 - GEEN schoolslag steekbeweging armen
- **keren**
- afduwen in borstligging
- na elk KP en start :
 - **1** armtrekbeweging onder water mag
 - onbeperkte beenbewegingen vlinderslag

Vlinderslag - World Aquatics



SW 8.1 Vanaf het begin de eerste armbeweging na de start en na elk keerpunt, dient het lichaam op de borstzijde te liggen. Het is op geen enkel moment toegelaten zich op de rug te draaien, met uitzondering van het keerpunt na het raken van de muur waar het toegelaten is om op eender welke manier te keren voor zover het lichaam in borstligging is bij het verlaten van de muur.

zwemfed : Borstligging = rollende L/R beweging van het lichaam tot 90° toegelaten.

SW 8.2 Beide armen moeten gelijktijdig boven water naar voor gebracht worden en daarna gelijktijdig onder water naar achter gedurende de hele wedstrijd, ondergeschikt aan S.W. 8.5.

zwemfed : - Boven water = geen contact met het water met boven- en onderarm, handen uitgezonderd.

- Schoolslag beweging armen onder water is dus niet toegelaten, ook niet bij aankomst of keerpunt.

- Bij aankomst of keerpunt uitdrijven met onbeweeglijke gestrekte armen + voetbewegingen is toegelaten.

SW 8.3 Alle opwaartse en neerwaartse beenbewegingen moeten gelijktijdig gebeuren. De benen of voeten dienen niet noodzakelijk op dezelfde hoogte gehouden te worden, maar afwisselende bewegingen zijn niet toegelaten. Een schoolslag beenbeweging is niet toegelaten.

SW 8.4 Bij ieder keerpunt en bij de aankomst van de wedstrijd moet het contact met de muur met beide handen gescheiden en gelijktijdig gebeuren, hetzij gelijk met, boven of onder het wateroppervlak. Interpretatie FINA : 'Gescheiden' = idem als bij SW 7.6

SW 8.5 Na de start en na elk keerpunt is het de zwemmer toegelaten één of meer bewegingen met de voeten en één armtrek beweging onder water uit te voeren, om terug aan de wateroppervlakte te komen. Het is de zwemmer toegelaten maximaal 15 meter volledig onder water te blijven na start en keerpunt. Op dat punt moet het hoofd het wateroppervlak doorbroken hebben. De zwemmer moet aan het wateroppervlak blijven tot het volgende keerpunt of aankomst.

Uittreksel uit het World Aquatics reglement



Vlinderslag

Vragen ?

Wisselslag



Individuele wisselslag

- Eén zwemmer zwemt 4 stijlen
- Volgorde: vlinderslag - rugslag - schoolslag - vrije slag

Aflossing

- Ploeg bestaat uit 4 zwemmers die elk 1 stijl zwemmen
- Volgorde: rugslag - schoolslag - vlinderslag - vrije slag

Algemeen

- Elk van de slagen moet $\frac{1}{4}$ van de afstand bedragen
- Elke stijl beëindigen met een aankomst van die stijl.
 - Bij overgang van rug naar schoolslag is muur te raken in rugligging. Men mag volledig onder water toekomen, INDIEN een deel van het hoofd bij het voorbij zwemmen van de 5m-lijn (= vlagjes) vóór aankomst nog boven water was.
- Vrije slag = iets anders zwemmen dan dat er al gezwommen is
 - Combinatie van stijlen mag dus (armen schoolslag – benen vlinder)
- Keerpunt schoolslag → vrije slag
 - Afstoten in rugligging mag doch zwemmer moet terug in borstligging voor enige beenslag (inclusief benen vlinder)
 - Vlinderslag beenbewegingen mogen niet gecombineerd worden met armbewegingen vlinderslag.
- Start 2de, 3de, 4de zwemmer
 - Zwemmer heeft nog contact met het startblok wanneer de voorgaande zwemmer de muur aanraakt (controle door KP-rechter)
 - Zwemmer is dus niet noodzakelijk onbeweeglijk
 - Kamprechter kan official aanduiden om dit te controleren
 - Verplicht vanaf startblok

Wisselslag



Film – keerpunt rug → schoolslag

- Tikken en vertrekken op buik → WS01-wisselslag - KP rugslag naar schoolslag aankomst in rugligging - ok.wmv
- Tikken, tuimelen en vertrek op buik → WS02-wisselslag - KP rugslag naar schoolslag aankomst in ruglig met tuimel - ok.wmv
- Tuimelkeerpunt
 - Niet aangekomen op rug
 - WS10-wisselslag - keerpunt rugslag - schoolslag met tuimelkeerpunt - nok.wmv
- Aankomst op buik → WS11-wisselslag - keerpunt rugslag - schoolslag met aankomst op buik - nok.wmv
- Aankomst in zijligging < 90 °
 - WS12-wisselslag - keerpunt rugslag - schoolslag met aankomst op 89gr - ok.mpg
 - Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=R4ZKIZufl-k> op 1:05

Film – keerpunt schoolslag → vrije slag

- Tikken, tuimelen, afstoten in zijligging
 - Indien afstoten in rug mag er geen arm/been beweging zijn
 - WS03-wisselslag - keerpunt schoolslag - crawl met tuimel - ok.MOV
 - WS04-wisselslag - keerpunt schoolslag - crawl met tuimel - ok.MOV (baan 1)

<https://www.pbz-vlb.be/zwemmen-59/handleidingen/handleiding-tak/37-zwemmen/zwemmen1/130-opleiding-tak-wisselslag>

Wisselslag



Film – keerpunt vlinderslag → rugslag

- Tikken, tuimelen, afstoten in rug → WS05-wisselslag - keerpunt vlinder - rug met tuimel - ok.MOV

Film – zwemmen

- 100 m wissel volledig → WS06-wisselslag - 100m volledig - ok.MOV

Wisselslag



ZWEMSTIJLEN

S = Start / KP = KEERPUNT / A = AANKOMST

lichaam

hoofd

armen

benen/tenen

bodem

WISSELSLAG :

- vrije slag gedeelte >> **ANDERE STIJL** dan reeds gezwommen daarvoor
 - afduwen met beenbewegingen vlinderslag in borstligging mag mits deze **NIET** gevolgd worden door armbeweging(en) vlinderslag
 - zwemmer moet na afduwen muur in borstligging zijn vóór enige slag of beweging
- 1/4de van de totale afstand **MOET** voor elke stijl
- individuele wisselslag = vlinderslag – rugslag – schoolslag – vrije slag
- wisselslag aflossing = rugslag – schoolslag – vlinderslag – vrije slag
- stijlwissel >> KP telkens uitvoeren als **A**, dus bij overgang van rugslag naar schoolslag, **VERPLICHT** op rug blijven tot aantikken

VRIJE SLAG : - rugslag zwemmen in vrije slag = starten met duiksprong van op startblok

ALGEMEEN : - zwemmer **MOET** in dezelfde baan blijven en aankomen als waarin werd gestart

Wisselslag



KEERPUNT WISSELSLAG

- KP telkens uitvoeren als A van betreffende stijl, dus bvb. bij overgang van rug naar schoolslag VERPLICHT op rug blijven tot aantikken
- bij gedeelte vrije slag :
 - afduwen met beenbewegingen vlinderslag in borstligging mag mits deze NIET gevolgd worden door armbeweging(en) vlinderslag
 - zwemmer moet na afduwen muur in borstligging zijn vóór enige slag of beweging

Wisselslag - World Aquatics



- SW 9.1 In de individuele wisselslag zwemt de zwemmer de vier te zwemmen slagen in deze volgorde : vlinderslag, rugslag, schoolslag en vrije slag. Elk van de slagen moet $\frac{1}{4}$ van de afstand bedragen. De muur verlaten in rugligging bij het vrije slag gedeelte is toegelaten maar bewegingen met de benen zijn pas toegelaten als de zwemmer rond de verticale as in borstligging is gedraaid. Vanaf dan mogen beenbewegingen, inclusief vlinderslag beenbewegingen, beginnen.
- SW 9.2 In het vrije slag gedeelte moet de zwemmer in borstligging zijn, behalve bij de uitvoering van het keerpunt. De zwemmer moet echter terug in borstligging zijn vóór enige slag of beweging.
- SW 9.3 In de wisselslag aflossing zwemmen de zwemmers de vier te zwemmen slagen in deze volgorde : rugslag, schoolslag, vlinderslag en vrije slag. Elk van de slagen moet $\frac{1}{4}$ van de afstand bedragen.
- SW 9.4 Elk deel van de wisselslag dient beëindigd te worden in overeenkomst met de regels van de betreffende slag.

Uittreksel uit het World Aquatics reglement



Wisselslag

Vragen ?

9-10 jarigen (= leeftijd op 31/12)



Speciale regels

- Onbeperkt aantal valse starten
- Alle andere 'sportreglementen' zijn van toepassing
- Gemengd zwemmen (meisjes/jongens) mag
 - Bij gemengde aflossing zelfde aantal jongens als meisjes
- Geen categorieverhoging toegelaten, ook niet bij aflossingen
- Geen deelname aan OPEN wedstrijden/aflossingen
- Maximum toegelaten wedstrijden per sessie/dagdeel
 - (maximum 2 wedstrijden van maximaal 100m) OF (maximum één wedstrijd van maximaal 100m EN één wedstrijd van 200m) of (maximum één wedstrijd van 400m)
 - Aflossing = 1 wedstrijd
 - Deelname beperkt tot maximum 2 sessies/dagdelen per weekend/meerdaagse wedstrijd
- Geen deelname aan 200m vlinderslag EN 400m individuele wisselslag
- Mogen NIET meetellen voor punten op wisselbekers en/of puntenwedstrijden



Masters



Algemeen



- Master = vanaf 25 jaar, of op laatste dag van meerdaagse wedstrijd
- Categorieën:
 - Individueel: per 5 jaar (25-29, 30-34, ...)
 - Aflossing: per 40 jaar, eerste schijf per 20 jaar. Categorie is samentellen van de leeftijden (100-119, 120-159, 160-199, ...)

Masters



Sportreglementen

- 
- Zelfde als voor “gewone” zwemmers
 - Mogen gemengd zwemmen
 - Starten mag van op startblok, zwembadrand of van in water
 - Beenbeweging schoolslag bij vlinderslag mag
 - Bij aflossing moeten de zwemmers niet uit het water zijn, als de volgende aankomt of zijn keerpunt neemt
 - Bij wedstrijd van 400m of meer, mogen ze met twee in een baan zwemmen als ze elk een tijdopnemer hebben
 - Startvolgorde volgens geslacht bij gemengde aflossingsploeg is van geen belang
 - Officials mogen mee zwemmen, behalve Kamprechter en Starter



Masters

Vragen ?

Integratie G-zwemmers in het valide competitiecircuit



Integratie G-zwemmers



Doelstelling van deze opleiding

- Kandidaat-officials sensibiliseren voor de integratie van G-zwemmers in het valide competitiecircuit
- Hen vertrouwd maken met de aanwezigheid van G-zwemmers op onze wedstrijden
- Hen wegwijs maken in een aantal specifieke verschillen met de jurering van valide zwemmers

Goed om weten

- De atleten met een beperking verdienen ons respect en schieten helemaal niet op met medelijden
- Ook binnen dit circuit is de concurrentie bikkelhard. Een eerlijke en objectieve beoordeling van hun wedstrijd is een noodzaak
- Voor deze atleten is hun handicap secundair, zij hebben die beperking aanvaard en hebben haar een plaats gegeven in hun leven

Wees voorbereid – verwacht je aan het onverwachte

Integratie G-zwemmers



Belangrijke begrippen

- Alle G-zwemmers die aan competitiewedstrijden voor valide zwemmers wensen deel te nemen, hebben een classificatie ondergaan.
- Deze classificatie gebeurt door zogenaamde 'classifiers'.
 - Dit zijn dokters of kinesisten die de zwemmer grondig onderzoeken en op basis van wat hij kan, voor elk van de stijlen de sportklasse bepalen en eventueel uitzonderingen toekennen.
- De kamprechters en de jurysecretarissen worden gevormd om na te gaan of de atleet de start, de zwemstijl, de keerpunten en de aankomst al dan niet correct uitvoert.
 - Hierbij wordt rekening gehouden met zijn eventuele fysieke, visuele, verstandelijke en/of auditieve beperkingen op basis van de uitzonderingen die hem werden toegekend

Integratie G-zwemmers



Hoe anders is anders

- De G-zwemmer mag kiezen hoe hij de start neemt. Voor vrije slag, schoolslag en vlinderslag mag hij staand, knielend of zittend vanop de startblok of zelfs van naast de startblok starten.
- Voor rugslag moet de G-zwemmer altijd in het water starten.
- Sommige G-zwemmers komen aan de start in een rolstoel.
- Sommige G-zwemmers mogen worden bijgestaan door een assistent.
- Sommige G-zwemmers hebben een starthulpmiddel.
- De G-zwemmers mogen een handdoek leggen op de startblok (één laag).
- Blinde zwemmers dragen een verduisterende bril, te checken door de zwemrechter na de wedstrijd.

G-zwemmers hebben doorgaans iets meer tijd nodig om zich voor te bereiden op de start

Integratie G-zwemmers



Samenvatting

- De World Aquatics-regels gelden ook voor alle G-zwemmers.
- Sportklassen en uitzonderingen zijn op het programma hernomen.
- Indien er G-zwemmers deelnemen aan de wedstrijd, zal de kamprechter hun uitzonderingen tijdens de juryvergadering in detail toelichten.
- Ben je zeker dat de zwemmer ondanks zijn uitzonderingen toch een fout maakt, schrijf dan een gedetailleerd voorstel van uitsluiting.

🔍 Met een beetje gezond verstand schiet je al een heel eind op...

Stages - praktijkexamens



Theoretische cursus

- Regio overschrijdend

Theoretische proef

- Op dag 2 van de opleiding
- Geslaagd als 80% of meer
- Mondelingen herkansing indien tussen 70-80%

2 praktijkstages in Vlaanderen

- Beschikbare plaatsen binnen Vlaams-Brabant op wedstrijdkalender op onze site (<https://www.pbz-vlb.be>)
- Inschrijving door sportsecretaris bij Joeri Jacobs (joeri.jacobs@zwemfed.be). Wedstrijd in andere regio? Contacteer de regionale-verantwoordelijke!
- Geen beoordeling – extra stages toegestaan

2 praktijkexamens in eigen provincie

- Beschikbare plaatsen binnen Vlaams-Brabant op wedstrijdkalender op onze site (<https://www.pbz-vlb.be>)
- Inschrijving door sportsecretaris bij Joeri Jacobs (joeri.jacobs@zwemfed.be). Club van een andere regio? Contacteer je regionale-verantwoordelijke!
- 20 tijdopnames, 20 aankomsten, keerpunten

Voorlopige benoeming of competitievergunning aanvragen vóór 2^{de} praktijkexamen via sportsecretaris van je club (geen licentie = geen voorlopige benoeming!)