



Jaarplan wedstrijdzwemmen
ZOB'66, seizoen 2023-2024



Documenttitel: Jaarplan wedstrijdzwemmen
Subtitel: ZOB'66, seizoen 2023-2024
Opsteller: Technische Commissie

Status: definitief
Datum: 26-6-2023
Aantal pagina's: 17

INHOUDSOPGAVE

	Blz.
1 INLEIDING	2
1.1 Doelstelling seizoen 2023-2024	2
1.2 Leeswijzer	2
2 ORGANISATIE	3
2.1 Algemeen	3
2.2 Technische commissie	4
2.3 Overige taken	4
2.3.1 <i>Organisatie wedstrijden</i>	4
2.3.2 <i>Officials</i>	4
2.3.3 <i>Vertrouwenspersoon</i>	5
2.4 Contributie en bijdrage startvergunning	5
3 SAMENSTELLING WEDSTRIJDTEAM	6
3.1 Minioren zwemmen	6
3.1.1 <i>Lid worden</i>	6
3.1.2 <i>Doorstromen naar het wedstrijdzwemmen</i>	6
3.2 Wedstrijdzwemmen	6
3.3 Leeftijdsbepalingen KNZB	7
4 TRAININGEN	8
4.1 Trainingsopbouw	8
4.1.1 <i>Techniekschool</i>	8
4.1.2 <i>Techniekacademie</i>	8
4.1.3 <i>Techniekuniversiteit: wedstrijdzwemmers 14+</i>	9
4.1.4 <i>Recreanten</i>	9
4.2 Trainingsrooster en indeling	9
4.3 Trainingskalender	10
5 WEDSTRIJDEN	10
5.1 Algemene informatie	10
5.1.1 <i>Uitnodiging</i>	10
5.1.2 <i>Afmelden</i>	10
5.1.3 <i>Vervoer</i>	11
5.1.4 <i>Ploegleiders en coaches</i>	11
5.1.5 <i>De wedstrijd</i>	11
5.1.6 <i>Inzwemmen</i>	13
5.1.7 <i>Kleding</i>	13
5.2 Beschrijving wedstrijden	13
5.2.1 <i>KNZB Nationale Zwemcompetitie</i>	14
5.2.2 <i>Regio West Competitie</i>	14
5.2.3 <i>Miniorenwedstrijden</i>	15
5.2.4 <i>Hoeksche Waards Vooruitgangskampioenschap</i>	16
5.2.5 <i>Regio West- en Nederlandse kampioenschappen</i>	16
5.2.6 <i>Vriendschappelijke wedstrijden</i>	16
5.2.7 <i>Nieuw Talent-wedstrijden</i>	17
5.2.8 <i>Masterwedstrijden</i>	17
5.2.9 <i>Overige wedstrijden</i>	17

1 INLEIDING

Voor je ligt het jaarplan wedstrijdzwemmen van zwemvereniging ZOB'66 uit Oud-Beijerland voor het seizoen 2023-2024. In dit plan kan je alles vinden wat je moet weten als lid van het wedstrijd- en minioren zwemmen van ZOB'66.

1.1 Doelstelling seizoen 2023-2024

ZOB'66 heeft in de loop der jaren binnen de zwemwereld een uitstekende naam opgebouwd qua prestaties, sfeer en organisatie. Daar mogen we met elkaar trots op zijn. We hopen dat onze zwemmers, begeleiders, trainers, officials en coaches met elkaar weer een gezellig en sportief seizoen mogen beleven. Wij streven er naar een harmonieuze vereniging te zijn, waarbij sportiviteit en gezelligheid samen gaat met de sportieve ambities en prestaties. Oftewel: *Meer dan prestatie*.

Voor het komende seizoen zijn de volgende sportieve doelstellingen geformuleerd:

- Opleiden jonge zwemmers (aanleren techniek zwemslagen, opbouw basiszwemconditie) en zorgen voor een goede doorstroming naar het wedstrijdteam;
- A- en B-selectie wedstrijdzwemmers op eigen niveau trainen;
- KNZB Nationale Zwemcompetitie: handhaving landelijke A-klasse (zie ook § 5.2.1);
- Regio West competitie: handhaving A-poule (zie ook § 5.2.2);
- Een zo groot mogelijke afvaardiging naar diverse kampioenschappen, per regiokampioenschap meerdere top 8 noteringen, 1 medaille en limieten op alle estafettenummers (zie ook § 5.2.4);
- Dit alles doen we met elkaar als team onder een gezellige en gemoedelijke sfeer.

1.2 Leeswijzer

Dit jaarplan bestaat uit de volgende hoofdstukindeling waarin onderstaande onderwerpen aan bod komen:

- Hoofdstuk 2, 'Organisatie': beschrijving van de organisatie en bijbehorende taken om het wedstrijd- en minioren zwemmen te kunnen aanbieden;
- Hoofdstuk 3, 'Samenstelling wedstrijdteam': toelichting samenstelling van het wedstrijdteam;
- Hoofdstuk 4 'Trainingen': beschrijving van op welke wijze training wordt gegeven;
- Hoofdstuk 5 'Wedstrijden': uitleg van zwemwedstrijden en beschrijving van de verschillende types wedstrijden.

Wij verzoeken je om dit plan aandachtig door te lezen en indien van toepassing te bespreken met uw kinderen, zodat er voor alle betrokkenen bij het wedstrijd- en minioren zwemmen duidelijk is wat de mogelijkheden zijn er wat er van hen wordt verwacht.

Vanuit het plan wordt er meerdere malen verwezen naar de website van ZOB'66 (www.zob66.nl). Elke verwijzing is te herkennen aan het volgende icoon:



2 ORGANISATIE

In dit hoofdstuk worden alle taken benoemd die nodig zijn om het wedstrijdzwemmen en minoren zwemmen te kunnen aanbieden. In de laatste paragraaf zijn de kosten per lid opgenomen voor het deelnemen aan het wedstrijd- of minoren zwemmen.

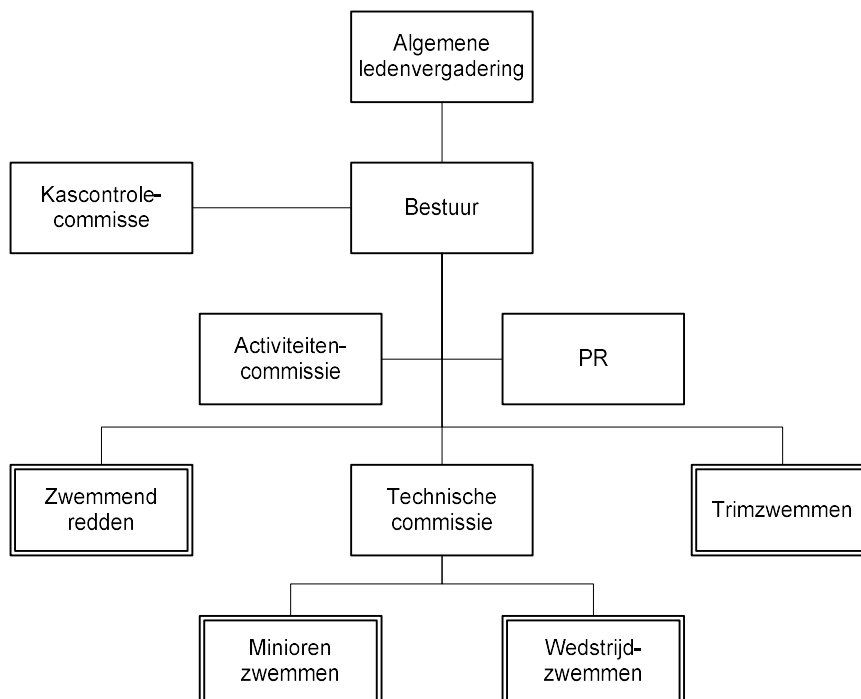
De hele organisatie van ZOB'66 bestaat uit vrijwilligers, mede daardoor kunnen we een relatief lage contributie hanteren. We verwachten dan ook van alle ouders van de zwemmers en de oudere wedstrijdzwemmers dat zij hun steentje bijdragen. Zonder hen is het niet mogelijk om de vereniging draaiende te houden en de activiteiten uit te voeren zoals in dit plan benoemd.

2.1 Algemeen

De vereniging bestaat sinds 1966 en is statutair opgericht op 23 mei 1967. ZOB'66 is een vereniging die zich ten doel stelt haar leden de gelegenheid te bieden om kennis te maken met en op een serieuze manier deel te nemen aan verschillende onderdelen van de zwemsport, te weten:

- Zwemmend redden;
- Minoren zwemmen;
- Wedstrijdzwemmen;
- Trimzwemmen.

In onderstaand figuur is het organogram opgenomen van zwemvereniging ZOB'66. Dit jaarplan is specifiek van toepassing op het minoren- en wedstrijdzwemmen. De technische commissie coördineert deze onderdelen.



2.2 Technische commissie

ZOB'66 heeft een technische commissie (TC) voor de coördinatie van het wedstrijd- en minoren zwemmen. De TC van ZOB'66 heeft de volgende taken:

- Onderhouden contacten met de KNZB (waaronder de Regio West), en zwemverenigingen uit de regio;
- Bepalen van het beleid voor het wedstrijd- en minoren zwemmen;
- Opstellen van het jaarplan wedstrijdzwemmen;
- Opstellen van de wedstrijdkalender, vervoersschema, trainingsroosters en de trainings-/seizoensplanningen;
- Samenstellen van het wedstrijdteam;
- Organiseren van (thuis)wedstrijden, opstellen van het organisatieschema;
- Coördineren officialaangelegenheden;
- Maken van de opstellingen voor de wedstrijden.

Voor het seizoen 2023-2024 bestaat de technische commissie van ZOB'66 uit de volgende functies en personen:

- Ingmar de Gelder (hoofdtrainer en bestuurslid);
- Daniëlle Schipper (hoofdcoach, coördinator zwemmen minoren);
- Stefan van der Mast (officialcoördinator);
- Richard Tanga (programmacoördinator);
- Michel Schipper (wedstrijdcoördinator en coördinator zwemmen).

Het team van trainers en coaches is benoemd in § 4.2 en § 5.1.4.

2.3 Overige taken

Met name voor het organiseren van de wedstrijden zijn wij afhankelijk van vrijwilligers. Zonder hulp van ouders kunnen wij als vereniging geen wedstrijden zwemmen. Wanneer uw kind wedstrijden gaat zwemmen dient u één of meerdere vrijwilligerstaken te vervullen.

We rekenen er op dat iedereen zijn steentje zal bijdragen, zodat alle benodigde inzet voor de vereniging eerlijk wordt verdeeld.

Hieronder is uitgelegd wat er nodig is om een wedstrijd te kunnen organiseren.

2.3.1 Organisatie wedstrijden



De zwemwedstrijden worden georganiseerd door de zwemverenigingen zelf, meestal door de vereniging die 'thuis' zwemt. Om de wedstrijden goed te laten verlopen zijn er vrijwilligers nodig, meestal ouders van zwemmers, die een taak vervullen. Op de website van ZOB'66 is onder de kop '**belangrijk**' de laatste versie het vrijwilligersschema te vinden, hier staat in wie bij welke wedstrijd een taak vervult. Bent u ook ingedeeld? Zet het alvast in uw agenda!

2.3.2 Officials

De wedstrijden worden geleid en begeleid door officials. 'Official' is een verzamelnaam voor scheidsrechter, starter, kamprechter, jurysecretaris en tijdwaarnemer. Elke official begint als tijdwaarnemer en kan doorgroeien naar de andere functies.

De officials worden per wedstrijd geleverd door de deelnemende verenigingen. Meestal zijn het ouders van zwemmers die een aantal keer per seizoen als official fungeren (vele handen maken licht werk). Het wordt erg op prijs gesteld als u zich als tijdwaarnemer opgeeft bij de coördinator officials (officials@zob66.nl). Om tijdwaarnemer te worden volgt u de cursus

'Tijdwaarnemer' (vier avonden) die wordt afgesloten met een examen, de kosten hiervoor worden vergoed door de vereniging.

2.3.3 Vertrouwenspersoon

Wij streven er naar een harmonieuze vereniging te zijn, waarbij sportiviteit en gezelligheid samen gaat met de sportieve ambities en prestaties. Toch kan het voorkomen dat er iets voorvalt met betrekking tot ongewenst gedrag, pesterij, discriminatie of seksuele intimidatie. Alle leden kunnen dan contact opnemen met onze vertrouwenspersoon Caroline Derksen voor een vertrouwelijk luisterend oor. In overleg met jou kan zij vervolgens kijken naar een oplossing en mogelijke stappen die genomen kunnen worden.

Mail met Caroline via: vertrouwenspersoon@zob66.nl

2.4 **Contributie en bijdrage startvergunning**

Elk lidmaatschap wordt aangegaan voor een periode van een héél jaar, dat wil zeggen van 01/01 tot 31/12. Na elk jaar wordt het lidmaatschap automatisch verlengd. Met inachtneming van voorstaande kan een lidmaatschap voor het volgende jaar opgezegd worden voor 01/10 van dat jaar. Later opzeggen betekent automatisch verlenging van het lidmaatschap voor een jaar en de daaraan verbonden contributiekosten. Contributies dienen dus voor een heel jaar betaald te worden. Contributie-inning is per half jaar. De contributie voor het komende jaar wordt tijdens de algemene jaarvergadering bepaald en vastgesteld.

Elke zwemmer heeft voor deelname aan wedstrijden een 'KNZB-startvergunning' nodig. Voor zwemmers t/m 12 jaar zijn hier geen extra kosten aan verbonden, oudere zwemmers betalen € 42,00 per jaar. Dit bedrag wordt gelijktijdig met de contributie geïnd.

Zoals vastgesteld in de Algemene Ledenvergaderingen d.d. 17 april 2023 geldt voor het seizoen 2023-2024 de volgende contributie:

Jaarlijkse contributie lidmaatschap ZOB'66

Lidmaatschapscategorie	2023-2024
Wedstrijdzwemmen 2 keer per week trainen	€ 278,00
Wedstrijdzwemmen 3 of 4 keer per week trainen	€ 306,00
Wedstrijdzwemmen eerstejaarsleden 1 keer per week trainen	€ 212,00
Trimzwemmen	€ 234,00
Zwemmend redden KNBRD	€ 212,00
Jaarlijkse bijdrage startvergunninghouders	€ 42,00
Inschrijfgeld	€ 20,00
Eigen bijdrage shirt ZOB'66 met naamafdruk, verplicht bij wedstrijdzwemmen	€ 25,00

3 SAMENSTELLING WEDSTRIJDTEAM

Het wedstrijdteam van ZOB'66 kan worden onderverdeeld in twee groepen, de leden van het minoren zwemmen die wedstrijden zwemmen en de leden van het wedstrijdzwemmen zelf.



In dit hoofdstuk is uitgelegd wanneer minoren wedstrijden mogen gaan zwemmen en wanneer ze kunnen doorstromen naar het 'echte' wedstrijdzwemmen. Ook wordt de samenstelling van het wedstrijdteam met de A- en B-selectie toegelicht. Op de website van ZOB'66 is het wedstrijdteam van ZOB'66 voor het seizoen 2023-2024 te vinden; onder het menu 'wedstrijdzwemmen' en daarna 'wedstrijdteam'.

3.1 Minioren zwemmen

Het minoren zwemmen is er voor kinderen die wedstrijdzwemmer willen worden. Het doel is het aanleren van een goede zwemtechniek om uiteindelijk door te stromen naar het wedstrijdzwemmen.

3.1.1 Lid worden

Kinderen geboren in 2012 en later en die in het bezit zijn van de zwemdiploma's A en B kunnen in het seizoen 2023-2024 lid worden van het minoren zwemmen van ZOB'66.

Om mee te kunnen met de andere leden van het minoren zwemmen is het belangrijk dat de kinderen de zwemtechniek al redelijk beheersen, dit niveau kunnen ze normaal gesproken aan als ze hun C-diploma hebben gehaald. Tijdens de eerste twee trainingen op de dinsdagavond kijkt de coördinator minoren zwemmen of dat lukt. Zo ja, dan kan je lid worden van het minoren zwemmen.

3.1.2 Doorstromen naar het wedstrijdzwemmen

Als een zwemmer heeft laten zien een 50 m borstcrawl, rugslag en schoolslag achtereenvolgens goed vol te kunnen houden met behoud van een redelijke techniek (slag, startduik en keerpunt), dan komt de zwemmer in aanmerking om lid te worden van het wedstrijdteam en doet dan mee aan officiële vriendschappelijke wedstrijden. De Nieuw Talent-wedstrijden zijn hierin ook een belangrijke graadmeter (zie § 5.2.6).

Wedstrijdzwemmers trainen vaker dan minoren zwemmers. Jonge wedstrijdzwemmers beginnen doorgaans in de B-selectie van het wedstrijdzwemmen, zie § 3.2.

3.2 Wedstrijdzwemmen

ZOB'66 heeft een A- en B-selectie. De verdeling van de A- en B-selectie wordt bepaald op basis van de prestaties van zwemmers tijdens wedstrijden en de inzet en mate van trainen gedurende het seizoen. De hoofdcoach bepaalt in overleg met de TC tot welke zwemselectie een lid behoort en op welke dag(en) een lid traint. De A-selectie heeft een maximale omvang van ca. 30 leden.

A-selectieleden nemen deel aan de Regio West Competitie, Nationale Zwemcompetitie en aan vriendschappelijke wedstrijden. B-selectieleden nemen deel aan de Nationale Zwemcompetitie, vriendschappelijke wedstrijden en incidenteel aan Regio West-competitiwedstrijden.

Niet-selectieleden die wel onderdeel zijn van het wedstrijdteam zwemmen alleen de vriendschappelijke wedstrijden en het Hoeksche Waards Vooruitgangskampioenschap (zie § 5.2.5 en § 5.2.7). Dit zijn veelal zwemmers die op een latere leeftijd (11/12 jaar en ouder) zijn begonnen met zwemmen, waardoor zij niet meer kunnen aanhaken bij het niveau van de ZOB'66-selectiezwemmers. Deze groep krijgt zo de kans om ook wedstrijden te zwemmen.

3.3 Leeftijdsbepalingen KNZB

Om jonge zwemmers en zwemsters te beschermen tegen overbelasting en om de indelingen tijdens wedstrijden voor iedereen duidelijk te maken heeft de KNZB een aantal reglementen geformuleerd aangaande leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen. Deze zijn in onderstaande tabel opgenomen.

Meisjes	Categorie	Jongens	Leeftijdsbeperkingen KNZB-reglement
2017 + 2018*	minioren 1	2017 + 2018*	• max 50m per nummer • max 3 nr's per dag, incl. estafettes • minimaal 30 minuten tussen de nummers, ook voor minioren-2 • mag zwemmen met minioren 2+3
2016	minioren 2	2016	• max. 500m per dag; • max. 4 nr's per dag, incl. estafettes • max. 100 vlinderslag • max. 200 wisselslag • mag zwemmen met minioren 3+4
2015	minioren 3	2015	• max. 500m per dag; • max. 4 nr's per dag, incl. estafettes • max. 100 vlinderslag • max. 200 wisselslag • mag zwemmen met minioren 4+5
2014	minioren 4	2014	• max 1000m per dag; • max. 4 nr's per dag, incl. estafettes • max. 100 vlinderslag • max. 200 wisselslag • mag zwemmen met minioren 5+6 (j) • mag zwemmen met minioren 5 en junioren 1 (m)
2013	minioren 5	2013	• max 1000m per dag; • max. 4 nr's per dag, incl. estafettes • max. 100 vlinderslag • max. 200 wisselslag • mag zwemmen met minioren 6 en junioren 1 (j) • mag zwemmen met junioren 1 en 2 (m)
	minioren 6	2012	
2012	junioren 1	2011	
2011	junioren 2	2010	
2010	junioren 3	2009	
2009	junioren 4	2008	
2008	jeugd 1	2007	
2007	jeugd 2	2006	
2006 e.o.	senioren open	2005 e.o.	



Op basis van bovenstaande leeftijdsbepalingen is het wedstrijdteam voor het seizoen 2023-2024 samengesteld, zie de website van ZOB'66 onder het menu '[wedstrijdzwemmen](#)' en daarna '[wedstrijdteam](#)'.

4 TRAININGEN

4.1 Trainingsopbouw

Binnen ZOB'66 zijn de leden van het wedstrijd- en minioren zwemmen te verdelen in vier trainingsgroepen:

1. Techniekschool: nieuwe leden van het minioren zwemmen;
2. Techniekacademie: gevorderde minioren en de jonge leden van de A- en B-selectie;
3. Techniekuniversiteit: wedstrijdzwemmers 13+;
4. Recreanten.

In deze paragraaf is beschreven op welke wijze training wordt gegeven aan deze groepen.

4.1.1 Techniekschool

Een nieuw lid van het minioren zwemmen (de kweekvijver voor het wedstrijdzwemmen van ZOB'66) traint 2x per week op de dinsdagavond van 18:30 tot 19:15 uur en de woensdagavond van 18:00 tot 18:45 uur. Tijdens deze trainingen maken ze dan kennis met de basisvaardigheden van het wedstrijdzwemmen. Ze oefenen tijdens de trainingen deze basisvaardigheden en leren ze beheersen. Het accent ligt op het aanleren van de basistechniek (slag, startduik en keerpunt) van de schoolslag, borstcrawl, rugcrawl en vlinderslag. Ook bouwen de minioren een basiszwemconditie op. De zwemtrainers maken hierbij gebruik van de 'SwimKick Techniekschool'-methode van de KNZB. Dit alles op een speelse, maar wel georganiseerde wijze.

Per slag wordt een techniekblok van vijf achtereenvolgende trainingen ingepland, zodat gericht kan worden gewerkt aan de verbetering van een specifieke slag (schoolslag, borstcrawl, rugcrawl en vlinderslag). De indeling van het techniekblok is als volgt:

- Training 1 en 2: behandeling van de techniek van de slag zelf;
- Training 3: behandeling van het keerpunt horende bij de slag;
- Training 4 en 5: anticiperen op wat nog mis ging in de trainingen 1 t/m 3.

Binnen elke training is er een half uur beschikbaar om gericht aan de techniek van een slag, start of keerpunt te werken. We hanteren oefenstoffen waarin gericht naar een einddoel wordt gewerkt.

Als de minioren de techniekschool hebben afgerond en alle zwemslagen, starts en keerpunten voldoende beheersen, dan stromen de minioren door naar de techniekacademie.

4.1.2 Techniekacademie

Wanneer de techniekschool is afgerond, dan stromen de zwemmers door naar de techniekacademie. Deze groep traint 2x per week (dinsdag en donderdag), zwemmers met potentie trainen als er ruimte is 3x per week). Het doel van deze trainingen is het beheersen

van de basistechniekvaardigheden van de vier wedstrijdslagen, de start en de keerpunten met hun onderwaterfase.

De zwemtrainers maken hierbij gebruik van de 'SwimKick Techniekacademie'-methode van de KNZB. Tijdens elke training wordt met de trainer een techniekaccent van een zwemslag geoefend op basis van techniekbladen waarop de oefeningen zijn uitgewerkt. Ook wordt elke training een start, een keerpunt of de onderwatertechniek van de vlinder- en schoolslag uitgebreid geoefend.

4.1.3 Techniekuniversiteit: wedstrijdzwemmers 14+

Het doel van de trainingen voor de oudere wedstrijdzwemmers van de A- en B-selectie (trainingsgroepen 1,2,3,4, en 5) is het opbouwen, onderhouden en verbeteren van de conditie en het verfijnen van de techniek van de zwemslagen zoals aangeleerd tijdens zijn/haar periode in de techniekacademie. Hiervoor zijn 4 trainingen per week beschikbaar. Optimale benutting van de trainingstijd is van wezenlijk belang, zodat maximaal gebruik wordt gemaakt van de beschikbare tijd.

Er wordt getraind op basis van het standaard seizoensplanning van ZOB'66 wat we de 'techniekuniversiteit' noemen, er zit spreiding in t.a.v. inspanning door het van toepassing verklaren van de diverse trainingsvormen. Om de zwemmers technisch te blijven verbeteren is er per week een techniekaccent benoemd. Er wordt toegewerkt naar de verschillende kampioenschappen in januari en mei (regio kampioenschappen / NK masters). De ZOB'66 seizoensplanning, specifiek gemaakt voor het seizoen 2023-2024, wordt aan het begin van het seizoen verstrekt aan de trainers.

4.1.4 Recreanten

Zwemmers zonder wedstrijdambitie, de 'recreanten', kunnen 2x per week trainen op de dinsdag- en woensdagavond. Voor deze groep zwemmers is er een capaciteit beschikbaar van maximaal 16 zwemmers.

4.2 **Trainingsrooster en indeling**

Bij ZOB'66 is er de mogelijkheid om tot vier keer per week te trainen. Om het beschikbare 'badwater' zo optimaal mogelijk te benutten, zijn er richtlijnen opgesteld om te bepalen wie wanneer traint. Deze zijn als volgt:

- De dinsdagavond is de basistraining voor alle leden van het minioren- en wedstrijdzwemmen;
- Alle minioren- en wedstrijdzwemmers hebben de mogelijkheid om tenminste 2x per week te trainen;
- Recreanten trainen 2x per week op de dinsdag- en woensdagavond, maximale capaciteit is 16 zwemmers.
- Leden van het wedstrijdteam kunnen tegen extra betaling tot vier keer per week trainen
- Minioren trainen 2x per week op de dinsdag- en woensdag óf donderdagavond;
- De hoofdcoach coördineert selectie- en trainingsdagenindeling in overleg met de hoofdtrainer en wedstrijdcoördinator.



Op de website van ZOB'66 is laatste versie van het schema 'trainingstijden per groep' voor het seizoen 2023-2024 te vinden; onder het menu '**wedstrijdzwemmen**' en daarna '**baanindeling**'. In dit schema is conform bovenstaande richtlijnen aangegeven wie wanneer zwemt en wie de trainers zijn. De zwemmers zijn op niveau (duurconditie en snelheid)

ingedeeld. Afhankelijk van de opkomst wordt zo nodig een baan verschoven. Streven is om per baan gelijkmatig in aantal te trainen.

Het schema 'trainingstijden per groep' is er niet voor niets, we zijn met veel zwemmers en niet iedereen kan elke trainingsavond zwemmen. Als je vaker niet dan wel komt zwemmen, dan houd je een plek voor een ander bezet zonder dat je er gebruik van maakt. Als er wordt geconstateerd dat je onregelmatig komt, dan wordt je daar op aangesproken door de trainer. Als je daarna geen verbetering laat zien, dan komt je plek vrij en wordt deze in overleg met de TC ingenomen door iemand die nog niet op de desbetreffende trainingsavond zwemt. Een A-selectielid kan door onregelmatig trainen ook worden teruggezet naar de B-selectie, dit is naar inzicht van de coördinator wedstrijdzwemmen en hoofdcoach.

4.3 Trainingskalender



Op de website van ZOB'66 is de trainingskalender voor het seizoen 2023-2024 te vinden; onder het menu '**wedstrijdzwemmen**' en daarna '**trainingstijden**'. Daar is aangegeven wanneer er training is. Let op dat er tijdens vakantieperioden aangepaste trainingstijden gelden voor de dinsdagavond.

5 WEDSTRIJDEN

Het nieuwe wedstrijdseizoen gaat weer beginnen. In dit hoofdstuk leggen we eerst nog eens voor je uit hoe een zwemwedstrijd ook al weer gaat, ook zijn er wat regels opgesteld om het weer net zo gezellig te maken als vorig seizoen en optimaal te kunnen presteren.

Daarnaast geldt dat niet elke wedstrijd hetzelfde is, in dit hoofdstuk worden de verschillende types zwemwedstrijden uitgelicht die we in clubverband zwemmen.

5.1 Algemene informatie

5.1.1 Uitnodiging



De uitnodigingen voor de wedstrijden worden op de voorpagina van de website van ZOB'66 gepubliceerd. In deze uitnodiging kun je lezen waar we zwemmen, hoe laat je aanwezig moet zijn en welke afstanden je moet zwemmen. Het is de taak van elk lid van het wedstrijdteam om de website van ZOB'66 regelmatig te checken op nieuwe uitnodigingen (tip: stel www.zob66.nl in als startpagina!).

5.1.2 Afmelden

Op de wedstrijduitnodigingen staat aangegeven bij wie je je kan afmelden als je een keer niet mee kan doen. Het kan altijd een keer gebeuren dat je verhinderd bent, maar probeer dit te vermijden. **De wedstrijden van de KNZB Nationale Zwemcompetitie (zie § 5.2.1) en de Regio West Competitie (zie § 5.2.2) kunnen niet worden afgezegd**, dit zijn voor ZOB'66 de belangrijkste wedstrijden. Alleen met een compleet wedstrijdteam kunnen we de doelstellingen halen die voor deze competities zijn vastgesteld.



Als je een keer niet kan, laat het dan zo vroeg mogelijk weten. Het liefst al voordat de wedstrijduitnodiging op de website is gepubliceerd, dan kan de afmelding direct in de uitnodiging worden verwerkt (scheelt veel tijd!). Op de website van ZOB'66 is de laatste versie

van de wedstrijdkalender te vinden; onder het menu 'wedstrijdzwemmen' en daarna 'alle wedstrijden'. Je kan nu al voor het hele seizoen zien wanneer er een wedstrijd is.

Afmelden kan tot en met de uiterste datum van afmelding wat op de uitnodiging staat bij de wedstrijdcoördinator (opstellingen@zob66.nl). Afmeldingen die daarna volgen moeten worden gemeld bij de hoofdcoach (coach@zob66.nl).

Probeer ook als je ziek bent je zo snel mogelijk af te melden, dan kunnen we nog een andere zwemmer op jouw plaats inzetten. Tot uiterlijk 7 dagen voor de wedstrijd kunnen we je afmelden bij de organiserende vereniging zonder dat we een boete hoeven te betalen. Tussen 7 dagen en een half uur voor de wedstrijd moet **€4,70** worden betaald. Als je helemaal niet bent afgemeld, dan moet er zelfs **€10,00 per start** worden betaald.

Per zwemmer zal de eerste boete van het seizoen door de vereniging worden betaald, de hierop volgende boetes worden doorbelast aan de zwemmer zelf. Bovenop de boetes worden **€2,00** administratiekosten in rekening gebracht om het stijgende aantal boetes van de afgelopen seizoenen een halt toe te roepen. Wij gaan er natuurlijk vanuit dat dit nooit nodig zal zijn.

5.1.3 Vervoer

Het vervoer van de zwemploeg naar 'uit'-wedstrijden verzorgen we met elkaar. Ouders van de zwemmers die wedstrijden zwemmen regelen onderling de rijbeurten.

5.1.4 Ploegleiders en coaches

Het wedstrijdteam wordt tijdens wedstrijden begeleid door een aantal coaches. Voor het seizoen 2023-2024 zullen de volgende personen als coach fungeren:

- Daniëlle Schipper
- Ingmar de Gelder
- Gerdine Fix
- Seimen Maat
- Erik Tobé
- Ian van Mullen

5.1.5 De wedstrijd

Op de wedstrijddag verzamelen we altijd bij De Boogerd. Bij een uitwedstrijd wachten we totdat iedereen aanwezig is en rijden we gezamenlijk naar het zwembad waar de wedstrijd wordt georganiseerd. Bij een thuiswedstrijd kan je zelf alvast gaan omkleden en verzamelen we in het zwembad. Hoe laat je je moet melden staat op de uitnodiging van de wedstrijd.

Voordat de wedstrijd echt begint, wordt er eerst ingezwommen. Hier wordt meestal een half uur voor gereserveerd. Het is bedoeld om je spieren en lichaam in de juiste conditie te brengen voor de wedstrijd. Aan het inzwemmen zijn regels verbonden, deze zijn benoemd in § 5.1.6.

Na het inzwemmen begint de wedstrijd, je weet al een beetje hoe dat gaat. Je hebt dit al gezien en geoefend met de Nieuw Talent-wedstrijden (§ 5.2.6). Als je het niet meer zo goed weet, dan kan je het natuurlijk nog eens vragen aan de coaches of de oudere zwemmers.

Tijdens de wedstrijd blijf je bij de ploeg rustig wachten totdat je moet zwemmen, moedig je teamgenoten aan en klets gezellig met elkaar. We doen als één team mee aan de wedstrijden, dus ga niet met een klein groepje apart zitten.

Probeer zelf in de gaten te houden wanneer je moet zwemmen. Loop voordat je moet zwemmen nog even langs één van de coaches of je trainer die ook aanwezig is voor nog wat aanwijzingen.

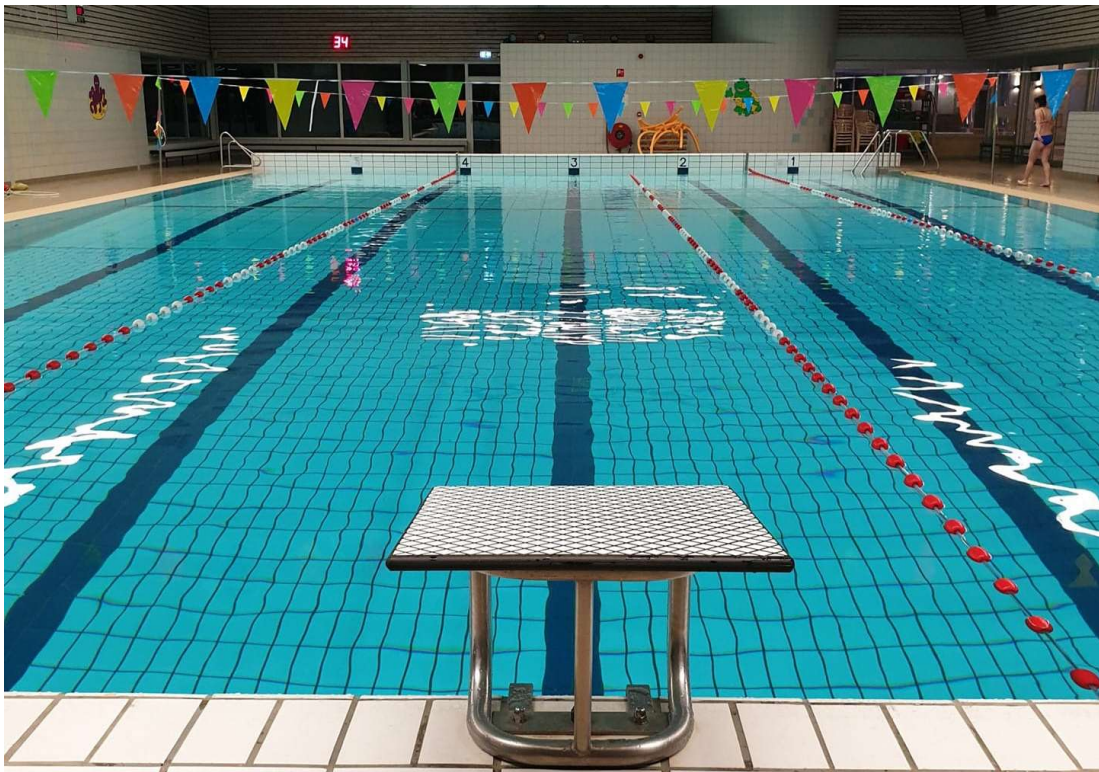
*Nadat je klaar bent met je race, dan kun je aan de klokker je tijd vragen. Daarna loop je **altijd** eerst naar één van de coaches om je race te bespreken. Zij hebben je gecoacht tijdens je race en kunnen je vertellen wat goed ging en wat minder goed ging, zodat je de volgende keer nog beter kan zwemmen.*



De wedstrijduitslag wordt meestal op de volgende dag gepubliceerd op voorpagina van de website van ZOB'66.

Hieronder staan nog wat tips en trucs voor de wedstrijden, doe je voordeel er mee!

- Neem om hygiënische reden badslippers mee en zorg ook voor een extra handdoek (na het inzwemmen en na elke race moet je je weer afdrogen);
- Probeer kort voor de wedstrijd niet te zwaar te eten, je maag is dan nog hard aan het werk om je eten te verteren en die energie kun je niet meer voor het zwemmen gebruiken (laatste 'zware' maaltijd tenminste drie uur voor de wedstrijd). Eet tijdens de wedstrijden iets licht verteerbaars, zoals een boterham, koek, fruit (banaan) en druivensuiker. Het is niet verstandig om chips en snoep te eten tijdens de wedstrijden, bewaar dat voor na de wedstrijd!
- Je verbruikt veel vocht tijdens de wedstrijd, dus neem voldoende drinken mee. Bijvoorbeeld sportdrink, vruchtensap of water met siroop, geen koolzuurhoudende dranken.



5.1.6 Inzwemmen

Inzwemmen is een serieuze zaak, alleen bedoeld om je spieren en lichaam in de juiste conditie te brengen voor de wedstrijd. De reden van deze 'strengheid' is dat er weleens (ernstige) ongelukken zijn gebeurd tijdens het inzwemmen veroorzaakt door spelen, duiken en dwars door de banen heen zwemmen. Houd je dus aan de regels. Je doet het voor je eigen veiligheid en die van je medezwimmers.

Voor het inzwemmen gelden de volgende regels:

- Bij alle zwemwedstrijden mag bij het inzwemmen voor de wedstrijd niet gedoken worden;
- In deze buitenste twee banen mag alleen gedoken worden aan de startzijde en mag slechts in één richting worden gezwommen. Halverwege het inzwemmen worden de buitenste banen vrijgegeven voor het starten en sprinten. Gewoon zwemmen mag vanaf dat moment in deze banen niet meer plaatsvinden;
- Bij de 'niet-sprintbanen' mag je alleen te water gaan met een sprong (dus niet duiken, geen 'bommetjes' enzovoorts);
- Tijdens het inzwemmen is het absoluut verboden om te spelen of te hangen in het water;
- Je mag alleen het water verlaten aan de start- en/of keerpuntzijde van de baan waarin je op dat moment zwemt.

5.1.7 Kleding



Als ZOB'66 willen we graag representatief overkomen en herkenbaar zijn. Dat betekent dat iedereen tijdens de wedstrijd verplicht het clubtenue draagt.

Elk lid van het wedstrijdteam wordt geacht een shirt aan te schaffen via ZOB'66. De eigen bijdrage is €25,00 waarbij je naam op het shirt wordt gedrukt. De ZOB-badmutsen worden periodiek verstrekt aan de wedstrijdzwemmers.

5.2 **Beschrijving wedstrijden**

ZOB'66 doet mee aan verschillende soorten wedstrijden, elke wedstrijd heeft voor de vereniging een ander belang. De diverse types wedstrijden worden hieronder toegelicht, per type is benoemd welke zwemmers deelnemen aan de desbetreffende wedstrijd.



Op de website van ZOB'66 is de laatste versie van de wedstrijdkalender te vinden; onder het menu 'wedstrijdzwemmen' en daarna 'alle wedstrijden'. Hierin zijn alle wedstrijden opgenomen die in het seizoen 2023-2024 in clubverband worden gezwommen.

5.2.1

KNZB Nationale Zwemcompetitie



De KNZB Nationale Zwemcompetitie wordt door de KNZB georganiseerd. De doelstelling is dat alle zwemverenigingen die bij de KNZB zijn aangesloten deel kunnen nemen aan deze competitie, zodat zij zich als team kunnen meten aan andere verenigingen van min of meer

gelijke sterkte. Om dit te bereiken is de KNZB-competitie opgedeeld in drie regionale klassen en 2 landelijke divisies.

- Eredivisie
- Eerste divisie
- A-klasse
- B-klasse
- C-klasse

De competitie bestaat uit vijf ronden (wedstrijddagen).

Per programmanummer tellen één of twee resultaten per team mee voor het wedstrijdresultaat. Voor het verkrijgen van het wedstrijdresultaat wordt de 'secondepuntentelling' toegepast. De resultaten van alle programmanummers worden bij elkaar opgeteld, de vereniging met de minste punten voert de ranglijst aan.



ZOB'66 zwemt in het seizoen 2023-2024 in de A-Klasse. De wedstrijden gaan we zwemmen in twee poules met wisselende samenstelling, zodat de zwemmers zich steeds met andere tegenstanders kunnen meten. De doelstelling is om ons te handhaven in de A-klasse. De tussen- en eindstanden van deze competitie zullen als nieuwsbericht op de website van ZOB'66 worden gepubliceerd.

A- en B-selectie leden nemen deel aan deze wedstrijden. Bij deze wedstrijden worden zwemmers zoveel mogelijk in hun eigen leeftijdscategorie ingezet. Maar als het voor de puntentelling gunstiger is, dan worden zwemmers soms bij oudere leeftijdsgroepen opgesteld.

Afmelden voor deze wedstrijden is niet mogelijk, samen met de Regio West Competitie geldt de KNZB Nationale Zwemcompetitie als het belangrijkste speerpunt van ZOB'66.

5.2.2

Regio West Competitie



De Regio West (Zuid-Holland) van de KNZB organiseert als een van de weinige regio's ook een eigen zwemcompetitie. De organisatie wordt in samenwerking met één of meerdere deelnemende verenigingen verzorgd. Alle verenigingen binnen de regio kunnen hier aan deelnemen.

Deelnemende verenigingen zwemmen 4 wedstrijden in dezelfde poule en de uitslag van het afgelopen seizoen telt voor de indeling van komend seizoen. Ook is een promotie / degradatieregeling van toepassing.



ZOB'66 wordt geplaatst in de A-poule (de hoogste poule), de doelstelling voor het seizoen 2023-2024 is om ons te handhaven in deze sterke poule. De tussen- en eindstanden van de Regio West-competitie als nieuwbericht op de website van ZOB'66 worden gepubliceerd.

In principe doet alleen de A-selectie mee aan deze wedstrijden, daar er per programmanummer maar drie deelnemers mogen worden ingeschreven. Bij deze wedstrijden worden zwemmers zoveel mogelijk in hun eigen leeftijdscategorie ingezet. Maar als het voor de puntentelling gunstiger is, dan worden zwemmers soms bij oudere leeftijdsgroepen opgesteld. Minioren 4 en later zijn nog te jong om aan deze wedstrijden mee te doen.

Ook voor deze wedstrijden geldt dat afmelden voor deze wedstrijden niet mogelijk is, samen met de KNZB Nationale Zwemcompetitie geldt de Regio West-competitie als het belangrijkste speerpunt van ZOB'66.

5.2.3 Miniorenwedstrijden



ZOB'66 neemt ook deel aan twee soorten minioren wedstrijden. Het minioren seizoen wordt in 2023-2024 in twee delen gesplitst: clubmeet tot aan de kerstvakantie en een minioren circuit vanaf januari. Minioren wedstrijden zijn voor jongens minioren 2 tot en met 6 en meisjes minioren 2 tot en met 5.

De Regio Minioren Club Meet telt vijf wedstrijden (inclusief een eventuele finale), het Circuit Minioren; telt vier voorronden en wordt afgesloten met de Regio Minioren Finales.

De minioren clubmeet is een wedstrijden reeks waarbij de teamprestatie centraal staat. Zo leren jonge zwemmers wat het is om voor je club en je ploeggenoten te zwemmen. Van deze wedstrijden wordt een ranglijst opgemaakt met alle deelnemende verenigingen. Via de vier voorrondes die lokaal worden gezwommen, plaatsen de ploegen zich of voor de Nationale Arena clubmeet of de Regionale Club Meet Finale.

Het minioren circuit is voor onze jongste zwemmertjes tot 12 jaar de zwemwedstrijden waarbij kennis wordt gemaakt met de wedstrijdswedstrijdsport in al haar facetten. Naast eenvoudige wedstrijden voor beginnende zwemmertjes is er ook ruimte voor de gevorderde minioren, waarbij met name de veelzijdigheid middels klassementen wordt gestimuleerd.

5.2.4 Hoeksche Waards Vooruitgangskampioenschap

Jaarlijks wordt er tegen het einde of aan het begin van het seizoen het Hoeksche Waard Vooruitgangskampioenschap georganiseerd. Tijdens deze wedstrijden strijden ZPC Numansdorp, ZVS uit 's-Gravendeel, ZV Strijen en ZOB'66 om de wisselbokaal. In het seizoen 2023-2024 wordt dit kampioenschap door ZV Strijen in Strijen georganiseerd.

Het concept van deze wedstrijd is om elke deelnemende vereniging gelijke kansen te geven voor het winnen van het kampioenschap. De winnaar is niet het snelste team, maar het team dat de meeste tijdswinst heeft gerealiseerd ten opzichte van zijn eigen inschrijftijden. Vandaar de 'Hoeksche Waards Vooruitgangskampioenschap'.

Aan deze wedstrijd nemen alle leden van het wedstrijdteam deel.

5.2.5 Regio West- en Nederlandse kampioenschappen



De zwimmers die voldoen aan de vastgestelde limieten nemen deel aan de Regio West-kampioenschappen (Zuid-Holland) en Nederlandse (jeugd en junioren) kampioenschappen.

De inschrijflimieten zullen in de wedstrijdkalender op de website van ZOB'66 worden gepubliceerd. Zo is voor elke zwemmer duidelijk aan welke limieten moeten worden voldaan om te mogen deelnemen. Zie het menu '[wedstrijdzwemmen](#)' en daarna '[alle wedstrijden](#)'.

5.2.6 Vriendschappelijke wedstrijden

Naast bovengenoemde competities en kampioenschappen organiseert ZOB'66 met andere zwemverenigingen uit de regio vriendschappelijke (onderlinge) wedstrijden. Tijdens het seizoen 2023-2024 organiseren we drie limietwedstrijden (limietdriekamp). Deze wedstrijden zwemmen we samen met zc De Schoteijl uit Middelharnis, De Geul uit Papendrecht en Wiekslag uit Alblasterdam. Eén van deze wedstrijden wordt weer in Oud-Beijerland gehouden.

Aan deze vriendschappelijke wedstrijden nemen alle leden van het wedstrijdteam deel.

5.2.7 Nieuw Talent-wedstrijden

Twee keer per seizoen organiseert ZOB'66 tijdens op de vrijdagavond een Nieuw Talent-wedstrijd waar de minoren en de jonge leden van het wedstrijdzwemmen (2012 en later) aan kunnen deelnemen. Dit is een interne zwemwedstrijd die is bedoeld om de jonge leden van ZOB'66 kennis te laten maken met zwemwedstrijden. De zwemmers verheugen zich al weken van tevoren op deze wedstrijd, vooral omdat er medailles kunnen worden veroverd!

5.2.8 Masterwedstrijden



De oudere wedstrijdzwemmers (20 jaar en ouder) kunnen naast de reguliere wedstrijden ook deelnemen aan de zogenoemde 'masterwedstrijden', zoals de Nederlandse Master Kampioenschappen. Voor de masterwedstrijden die in de wedstrijdkalender zijn opgenomen, ontvangen de 'masters' een uitnodiging van de coördinator wedstrijdzwemmen. Als je aan andere masterwedstrijden mee wilt doen, dan kan je dit doorgeven aan de coördinator wedstrijdzwemmen en wordt je ingeschreven. Het inschrijfgeld voor deze wedstrijden is voor eigen rekening.

5.2.9 Overige wedstrijden

Ook aan 'speciale' wedstrijden als nachtmarathons en open water-wedstrijden (bijvoorbeeld Haringvlietoversteek) neemt het team van ZOB'66 graag deel. Deze speciale wedstrijden versterken het teamgevoel, gezelligheid en sportieve prestaties gaan bij ZOB'66 hand in hand.