

ZWEMMEN CURSUS TAK

versie 21_9_2017

I. STIJLEN EN KEERPUNTEN

BORSTLIIGGING = op de borst liggend met een toegelaten draaibeweging naar links of rechts tot 90°

RUGLIIGGING = op de rug liggend met een toegelaten draaibeweging naar links of rechts tot 90°

I.1. VRIJE SLAG

Men mag zwemmen wat men wil en hoe men wil en men mag afwisselen van stijl.

Enkel in de wisselslag moet men in het vrije slaggedeelte iets anders zwemmen dan de reeds gezwommen stijlen (rugslag, schoolslag en vlinderslag).

Indien een zwemmer rugslag wil zwemmen tijdens vrije slag, dan dient hij wel te starten met een duiksprong vanaf het startblok.

Tijdens de ganse wedstrijd moet een deel van het lichaam van de zwemmer het wateroppervlak doorbreken.

Na de start en tijdens en na elk keerpunt mag de zwemmer onder water zijn en blijven, zijn hoofd dient echter het wateroppervlak te doorbreken, ten laatste 15 meter na start en elk keerpunt.

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

KEERPUNT

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

Let wel : bij niet raken van de muur mag worden teruggekeerd om de muur alsnog te raken (verboden bij alle andere stijlen).

I.2. RUGSLAG

Bij start moeten de handen verplicht aan de handgrepen, de zwemmer moet voor zich kijken. Het is verboden in of op de overloopgoten te staan of de tenen over de overlooprand te buigen.

Bij gebruik van een rugslag richel bij start moeten de tenen van BEIDE voeten in contact zijn met de muur of de elektronische aantikplaat.

Onmiddellijk na start en bij het verlaten van de muur na keerpunt moet de rugligging aangenomen zijn.

Het lichaam, in rugligging, mag kantelen in het water tot een hoek van 90°.

Arm- en beenbewegingen zijn vrij.

Tijdens de ganse wedstrijd moet een deel van het lichaam van de zwemmer het wateroppervlak doorbreken.

De zwemmer mag volledig onder water zijn gedurende het keerpunt en gedurende maximaal 15 meter na start en na elk keerpunt. Op dat punt moet het hoofd het wateroppervlak doorbreken.

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

Aankomst dient in rugligging te gebeuren (dus zoals 'keerpunt 1').

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

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

KEERPUNT 1

- De muur in rugligging raken met enig lichaamsdeel alvorens te keren is correct.
- De rugligging dient terug aangenomen te zijn bij het verlaten van de muur.

KEERPUNT 2

- Wanneer het lichaam de rugligging verlaten heeft naar borstligging om het keerpunt in te zetten, moet de toegelaten armtrek beweging met één arm of met beide armen gelijktijdig onmiddellijk worden ingezet, deze armtrek beweging MAG maar MOET niet. Het bijbrengen van de 2^{de} arm in borstligging is toegelaten. De tuimelbeweging moet dadelijk worden uitgevoerd na het beëindigen van de armtrek beweging of na het verlaten van de rugligging zonder armtrek beweging.
- De bewegingen van de benen tijdens het keerpunt hebben geen belang.
- Bij het verlaten van de muur dient de rugligging terug te zijn aangenomen.
- Het ONBEWUST raken van de muur met de hand of arm in borstligging mag de vloeiende tuimelbeweging nooit onderbreken. BEWUST raken in borstligging wordt gesanctioneerd met 'rugligging niet aangehouden'.

I.3. SCHOOLSLAG

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 terug in borstligging is bij het verlaten van de muur.

Zwemmen met alleen benen of armen is niet toegestaan. Schoolslagcyclus = 1 arm- en 1 beenbeweging EN in die volgorde.

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.

Tijdens elke volledige cyclus moet een deel van het hoofd het wateroppervlak doorbreken.

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

Weggaande van de borst moeten de handen samen naar voor worden gebracht, gelijk met, onder of boven het wateroppervlak.

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

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

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

De beenbewegingen moeten gelijktijdig gebeuren en in hetzelfde horizontale vlak zonder afwisselende bewegingen, beenbewegingen vrije slag of vlinderslag zijn dus niet toegelaten met uitzondering van 1 vlinderslag beenslag na S en KP. (zie verder bij keerpunt)

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

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 beenslag (uitgezonderd dus na start en keerpunt).

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

KEERPUNT + AANKOMST

- Bij elk keerpunt en bij aankomst dienen beide handen gelijktijdig en niet op elkaar gelegd de muur te raken, hetzij onder, gelijk met of boven het wateroppervlak.
- Het hoofd mag boven of onder water zijn, "onder" op voorwaarde dat het de wateroppervlakte doorbrak tijdens de laatste volledige of onvolledige schoolslagbeweging vóór het aantikken.

- Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer 1 armbeweging maken waarbij de armen volledig tot aan de benen mogen gebracht worden terwijl de zwemmer onder water mag zijn. Eén vlinderslag beenslag is toegelaten op eender welk ogenblik na start en/of keerpunt maar MOET gebeuren vóór de 1^{ste} schoolslag beenbeweging.
- Het hoofd moet het wateroppervlak doorbreken op het ogenblik dat de handen bij de tweede armbeweging de maximale zijwaartse uitstrekking bereiken, dus vóór het binnenwaarts trekken van de handen.
- Het lichaam moet in borstligging zijn bij het verlaten van de muur.

I.4. VLINDERSLAG

Het is niet toegelaten zich op eender welk ogenblik op de rug te draaien met uitzondering van het keerpunt NA het raken van 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.

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

Op en neerwaartse bewegingen van de voeten moeten gelijktijdig en niet afwisselend gebeuren. De benen of voeten dienen niet noodzakelijk op dezelfde hoogte gehouden te worden, maar afwisselende bewegingen zijn dus niet toegelaten. Een schoolslag beenbeweging is niet toegelaten.

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

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

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

KEERPUNT + AANKOMST

- Bij elk keerpunt en bij aankomst dienen beide handen gelijktijdig en niet op elkaar gelegd de muur te raken, hetzij onder, gelijk met of boven het wateroppervlak.
- Na de start en na elk keerpunt is het de zwemmer toegelaten één of meerdere beenbewegingen vlinderslag en één armtrekbeweging onder water uit te voeren. Deze armtrekbeweging dient om de zwemmer terug aan het wateroppervlak te laten komen.
- Het lichaam moet in borstligging zijn bij het verlaten van de muur.

I.5. WISSELSLAG

Volgorde van de slagen:

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

Elk van de slagen moet $\frac{1}{4}$ van de afstand bedragen.

Elke slag dient beëindigd te worden zoals voorgeschreven voor die betreffende stijl. (= aankomst)

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

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

Na het keren van schoolslag naar vrije slag in de individuele wisselslag zijn bij het afduwen vlinderslag beenbewegingen toegelaten maar deze moeten gevolgd worden door armbeweging vrije slag.

In het vrije slag gedeelte van de individuele wisselslag moet bij het verlaten van de muur het lichaam in borstligging zijn vóór enige slag of beweging.

II. FUNKTIES

II.1. TIJDOPNEMER

- tijdopname van zwemmers vanaf het startsignaal tot het raken van de muur wanneer de zwemmer de volledige afstand heeft gezwommen.
- chrono altijd starten; ook zonder zwemmer
- tijd altijd noteren op startkaart en programma
- chrono's pas terug op nul zetten na lange fluitsignaal van de kamprechter die hiermede het begin van de volgende reeks aankondigt
- taak vervullen van keerpuntrechter aan startzijde (indien drie tijdopnemers/baan kan de kamprechter er één aanduiden als keerpuntrechter)

Let wel : EERST keerpunt controleren, dan pas chronotijd noteren

- bij defecte chrono of geen tijd :
 - official van andere baan vragen om splittijd op uw baan op te nemen (maximum 2 tijden per reeks mogen door 1 official worden opgenomen)
- OF
- HTO of RTO vragen om in uw plaats tijd op te nemen
 - Indien toch nodig, kamprechter direct verwittigen

Ter info : 1 minuut = 60 seconden, maar 1 seconde = 100/100sten

- officiële handgestopte tijden zijn :
 - = 1 chrono = opgenomen tijd
 - 2 chrono's = gemiddelde tijd (enkel van toepassing als één van de 3 chrono's geen tijd heeft)
 - 3 chrono's = middelste tijd of 2 gelijke tijden

Let wel : 1000sten altijd gewoon weglaten, FINA/VZF gebruikt enkel 100sten

- bij uitsluitingsvoorstel toch ALTIJD tijd noteren op startkaart + programma + de reden van uitsluiting tekstueel vermelden op startkaart ZONDER afstandsvermelding
 - waarschuwingssignaal geven aan zwemmer bij wedstrijden van 800 en 1500 meter = twee laatste lengtes +/- 5 m
- TIP** : indien twijfel over einde van wedstrijd : **SPLITTEN** ipv afdrukken

- **OFFICIËLE TUSSENTIJDEN** ALTIJD op te nemen en te noteren op programma en startkaart

		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

GOUDEN REGELS :

- wedstrijden korter dan of gelijk aan 200 m = **ALTIJD/ENKEL** 50 m tussentijd **VERPLICHT** in **25m bad** (behalve bij 100m individuele wisselslag)
- wedstrijden langer dan 200 m = **NOOIT** 50 m tussentijd **VERPLICHT**
- aflossingen beoordelen als 4 stukken van **EN ALTIJD/ENKEL** tijd van de eerste zwemmer

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

- **BEDIENING 'PEER'** bij elektronische tijdopname (A.E.I. + S.A.E.I.)
 - op verzoek van de kamprechter tijdens de juryvergadering kan gevraagd worden om de 'peer' te bedienen normaal NIET in combinatie met 'chrono' tenzij anders gevraagd :
 - 'peer' dient NIET te worden gestart bij startsignaal = automatisch
 - 'peer' dient WEL manueel te worden gestopt bij aankomst
 - tijden worden niet zichtbaar en dienen NIET te worden genoteerd
 - tussentijden : tenzij anders gevraagd op de juryvergadering wordt ELKE doortocht van de zwemmer geregistreerd door de 'peer' in te drukken bij raken van de muur
 - 'peer' NOOIT gewoon op startblok laten liggen na aankomst = start volgende zwemmer !
 - eventueel wel achter instelbare achterplaat

II.2. **HOOFDTIJDOPNEMER**

- controleert op verzoek van kamprechter/jurysecretaris de genoteerde tijden van 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 uitsluitingsvoorstellen van de tijdopnemers aan de kamprechter
- treedt op bij alle tijdsproblemen van de tijdopnemers

II.3. **AANKOMSTRECHTER**

- aankomstvolgorde noteren
- beslissingen over aankomstvolgorde onafhankelijk nemen, enkel schrijven wat je zelf ziet!!
- indien 3 chrono's per baan tijd opnemen of A.E.I. (Automatisch Elektronische Installatie) MOGEN er aankomstrechters worden aangesteld maar ENKEL als backup, de aankomstvolgorde is dan niet prioritair op de officiële tijden.
- starter mag aankomstrechter zijn.

II.4. **KEERPUNTRECHTER**

- reglementaire keerpunten controleren vanaf het begin van de laatste armbeweging vóór aantikken tot en met het einde van de eerste armbeweging na keerpunt of start behalve bij schoolslag waar het de 2^{de} armbeweging is.
- eventuele uitsluitingsvoorstellen formuleren op daarvoor voorziene briefjes en zo snel mogelijk via hoofdkeerpuntrechter, zwemrechter of zelf bezorgen aan de kamprechter
- keerpuntplatform vrijhouden
- bij discussie kamprechter verwittigen
- tonen van tussenafstandskarten bij 800 en 1500 meter
 - 50m bad: beginnen met resp. 15 of 29
 - 25m bad: beginnen met resp. 31 of 59

II.5. **HOOFDKEERPUNTRECHTER**

- is verantwoordelijk voor het doorgeven van eventuele uitsluitingsvoorstellen van de keerpuntrechters aan de kamprechter
- treedt op bij alle problemen van de keerpuntrechters

II.6. **ZWEMRECHTER**

- beoordelen van de zwemstijlen tijdens het zwemmen
- functioneert aan andere zijde van het zwembad dan de kamprechter/2^{de} zwemrechter
- controleren "15 meter onder water" van start- en keerpuntzijde (behalve bij schoolslag)
- neerlaten van valse startlijn bij een technische valse start, NOOIT op eigen initiatief

II.7. OPROEPKAMER

- controle van de zwemkledij/tape en andere verboden accessoires en deze bij overtreding melden aan kamprechter vóór het zwemmen
- naamafroeping en verzamelen van de zwemmers per reeks :
 - startkaart bezorgen (*let op 50m wedstrijden in 50m bad*)
 - laten plaatsnemen op genummerde stoelen volgens startbaan
 - enkele reeksen vóóraf oproepen
- tijdig doorlaten van zwemmers naar startblok (*na start vorige reeks - bij 50m 1 reeks extra*) of 2^{de} reeks stoelen
- startkaarten van afwezige/niet gemelde zwemmers zo snel mogelijk aan jurysecretariaat bezorgen = forfait

II.8. ALGEMEEN

- ten laatste **45** minuten voor aanvang van wedstrijd dienen de officials zich te melden bij de kamprechter voor de juryvergadering (chronotest, instructies en taken)
 - officialboekje laten aftekenen per wedstrijd- en/of dag gedeelte (VM + NM)
 - laattijdige aanmeldingen kunnen reden zijn tot weigering = geen ondertekening van officialboekje en official te kort voor de club
 - vrijstelling door de kamprechter zelf = wel ondertekening van officialboekje en telt mee voor het aantal af te vaardigen officials per club
- nooit in discussie gaan met eender wie (kamprechter verwittigen)
- TWIJFEL IS VOORDEEL ZWEMMER
- beslissingen onafhankelijk nemen
- official in functie mag nooit coachen of plaats verlaten zonder verwittigen
- steeds rechtstaan voor uitoefening van toegewezen functie
- keerpuntrechters, aankomstrechters en zwemrechters : GEEN chrono's
- uitsluitingsvoorstel tekstueel op startkaart en/of daartoe voorziene briefje (wedstrijd, reeks, baan vermelden) + paraferen
- ENKEL EN ALLEEN DE KAMPRECHTER KAN EEN ZWEMMER UITSLUITEN (official doet voorstel)
- Indien verhinderd dient een official zich te laten vervangen.

II.9. MOGELIJKE ANDERE REDENEN TOT UITSLUITING

- niet de opgegeven stijl of volledige afstand zwemmen
- hinderen van andere zwemmer of ploeg
- in het water springen van één of meerdere zwemmers van een aflossingsploeg vooraleer alle ploegen van die reeks zijn aangekomen
- niet starten in de juiste volgorde, vermeld op de startkaart
- gebruik van hulpmiddelen :
 - overloopgoten, bovenrand bad of keerpuntplaat gebruiken om zich bij of op te trekken
 - gebruik maken van de zwembanen om zich voort te bewegen
- elke zwemmer moet tijdens de wedstrijd in dezelfde baan blijven en eindigen als waarin hij gestart is

II.10. 9-10 JARIGEN (informatief ENKEL m.b.t. TAK)

- onbeperkt valse starten, alle andere 'sportreglementen' zijn gewoon van toepassing
- gemengd zwemmen mag
- ENKEL deelname in eigen leeftijdsjaar/-categorie NIET aan OPEN wedstrijden/aflossingen
- geen deelname aan 200m vlinderslag EN 400m individuele wisselslag
- mogen NIET meetellen voor punten op wisselbekers en/of puntenwedstrijden

II.11. ZWEMKLEDIJ

Controle op de zwemkledij gebeurt in de oproepkamer OF indien geen oproepkamer vóór de start.

Belangrijk om te weten als TAK :

- slechts 1 badpak dragen (1 of 2-delig), 2 badmutsen mag
 - mannen : niet boven de navel en niet onder de knie
 - vrouwen : niet onder de knie, hals niet bedekken, niet verder dan de schouders en geen ritssluiting (open rug)
 - voorwerpen die het lichaam bedekken en geen onderdeel zijn van het zwempak zijn verboden
- Powerbands, kettinkjes, concertbandjes : ALLES wat het drijfvermogen kan verhogen is VERBODEN.
- Tape op het lichaam is VERBODEN
- door FINA goedgekeurde badpakken = FINA logo

Kamprechter heeft het recht om een zwemmer, wiens badpak of tekens op het lichaam niet overeenstemmen met deze regels, de start te weigeren

III. DUBBELZWEMMEN - LANGE AFSTAND

- kan enkel op vooraf daarvoor goedgekeurde wedstrijden op uitnodiging
- programma mag enkel bestaan uit 800 en/of 1500 m vrije slag en/of 400 m vrije slag voor 9-10 jarigen
- mag niet worden toegepast op Vlaamse Kampioenschappen (ook zomercriterium)
- mag enkel met manuele tijdopname, zwembanen moeten minstens 2,30 m breed zijn

REEKSEN

- reeksen worden per 2 samen gezwommen
- laatst te zwemmen reeks(en) kunnen ENKEL worden gezwommen

OFFICIALS

- tijdopnemers moeten erkende TAK-officials zijn, 1 per zwemmer.
- keerpuntrechters : er moet minstens 1 benoemde KP-rechter fungeren per 2 banen, aangevuld met vrijwilligers, 1 per zwemmer (afstandplaatjes)
- vrijwilligers mogen niet coachen (kan zelf worden weggestuurd of zwemmer kan worden uitgesloten) + moeten heel de wedstrijd fungeren
- aankomstrechters zijn enkel nodig bij ENKEL gezwommen reeksen
- bij laatst te zwemmen reeks(en) met 1 zwemmer/baan gaan de 'dubbele' tijdopnemers terug fungeren als keerpuntrechter

START

- alle zwemmers starten van op startblok, bij dubbelzwemmen wordt 2x gestart :
 - 1^{ste} start : in elke baan start 1 zwemmer van de traagste reeks van de samengevoegde reeksen, hij/zij zwemt aan de linkerkant van de zwembaan, gezien vanaf startzijde, ook na het keerpunt
 - 2^{de} start : in elke baan start 1 zwemmer van de snelste reeks van de samengevoegde reeksen, hij/zij zwemt aan de rechterkant van de zwembaan, gezien vanaf startzijde, ook na het keerpunt
- bij eventuele valse start : de kamprechter wacht voldoende lang om opnieuw te starten, zodat de zwemmers elkaar niet hinderen

UITSLUITING

- hinderen van een zwemmer of hem/haar gebruiken als gangmaker kan ook reden zijn tot uitsluiting

IV. MASTERS

IV.1. SPORTREGLEMENTEN

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

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

WEES UP TO DATE

en raadpleeg ook ZELF de website van de VZF

www.zwemfed.be

bij 'competitie' - 'zwemmen' - 'officials' - 'nieuws'