

OPEN WATER ZWEMMEN VOORBEREIDENDE LES TAKO

1. Wat is TAKO ?

T	staat voor tijdopnemer
A	staat voor aankomstrechter
K	staat voor keerpuntrechter
O	staat voor niveau openwater

2. De tijdopnemer

OWR 1.8.1: De tijdopnemers starten hun chrono's bij de start van de hen toegewezen koers en stoppen deze pas na aankomst van de laatste zwemmer van deze koers. Indien de startplaats te ver van de aankomstplaats ligt, kan de kamprechter één of meer tijdopnemers belasten met het starten en transporteren van de chrono's.

OWR 1.8.2: De tijdopnemers noteren voor elke zwemmer van hun koers de tijd in uren, minuten en seconden.

OWR 1.8.3: Bij gebruik van een elektronische tijdopname worden de chronotijden van de tijdopnemers enkel als reservetijd gebruikt.

OWR 1.8.4: De ingevulde wedstrijdbladen worden na elke koers ter goedkeuring aan de kamprechter voorgelegd die ze na controle ondertekent en afgeeft aan het jurysecretariaat.

OWR 1.8.5: De tijdopnemers zijn aanwezig bij de naamafroeping 10 minuten voor de start van hun desbetreffende koers.

3. De start:

OWR 1.5.1: De start wordt gegeven door een starter. Hij doet dit door middel van een fluitsignaal of pistoolschot dat voor iedereen duidelijk hoorbaar moet zijn. Tegelijk beweegt hij een vlag, **of de arm**, verticaal naar beneden.

OWR 1.5.2: Het is de starter en/of de kamprechter die samen met de officials van de desbetreffende koers die de naamafroeping doet, 10 minuten voor de aanvang van de koers.

OWR 1.5.3: De starter kan geen enkele bijkomende functie tijdens de wedstrijd waarnemen.

OWR 1.5.4: De starter heeft het recht te beslissen of een start correct is, deze beslissing blijft evenwel ondergeschikt aan de eigen beslissing van de kamprechter.

OWR 2.4.1: De start wordt steeds gegeven met de zwemmers in het water. De zwemmers kunnen rechtstaan of watertrappen.

OWR 2.4.2: Bij de start zijn alle zwemmers in aanraking met een zelfde op het water, vlottend voorwerp of ze zijn allen achter een denkbeeldige of met een koord aangegeven startlijn.

OWR 2.4.3: Een zogenaamde loopstart is hierbij uitgesloten. Voor wedstrijden in zee mag de loopstart wel.

4. De aankomstrechter:

De aankomstrechter zal plaats nemen op een plaats waar hij/zij te allen tijde een duidelijk zicht heeft op de aankomstplaats.

De aankomstrechter zal de aankomstvolgorde noteren van elke zwemmer bij de aankomst van de desbetreffende koers volgens de gegeven opdracht.

5. De keerpuntrechter:

OWR 1.6.1: De keerpuntrechter dient zich zo op te stellen dat hij op elk ogenblik het volledig overzicht heeft over het hem aangewezen keerpunt.

OWR 1.6.2: De keerpuntrechter houdt er toezicht op dat elke zwemmer het keerpunt passeert terwijl hij de voorgeschreven zwemstijl blijft uitvoeren. Afwijkingen op de zwemstijl worden toegestaan vanaf 2 meter voor tot 2 meter na het te ronden voorwerp welke dient als keerpunt.

OWR 1.6.3: De keerpuntrechter zal er op toezien dat geen enkele zwemmer:

- De keerpunt- of baanaanduiding als hulpmiddel gebruikt.
- De andere deelnemers met opzet hinderen.

6. De zwemstijlen:

Vrije slag: De zwemmer mag hier zelf uitmaken op welke manier ook hij zijn koers zal uitzwemmen. Hij mag tijdens het zwemmen niet beoordeeld worden op fouten tegen de zwemstijl die hij op dat moment uitvoert.

Hij mag tevens gedurende de volledige duur van de koers van zwemstijl afwisselen.

Schoolslag:

- Vanaf het begin van de eerste armbeweging, na start en na elk keerpunt, dient het lichaam op de borst liggen. Het is niet toegelaten zich op eender welk ogenblik op de rug te draaien.
- Zwemmen met alleen armen of benen is niet toegestaan (schoolslagcyclus = 1arm- en 1 beenbeweging)
- tijdens elke schoolslagcyclus moet het hoofd het wateroppervlak doorbreken.
- De armbewegingen moeten gelijktijdig gebeuren in hetzelfde vlak en zonder afwisselende bewegingen (horizontale schouders is niet verplicht).
- Weggaande van de borst moeten de armen samen naar voor gebracht worden gelijk met, onder of boven het wateroppervlak. De ellebogen moeten onder het wateroppervlak blijven, behalve bij de laatste slag bij aankomst en/of keerpunt.

De handen worden terug naar achteren gebracht gelijk, met of onder het wateroppervlak.

Behalve bij de eerste slag na start en na elk keerpunt mogen de handen niet voorbij de heuplijn gebracht worden.

- De beenbewegingen moeten gelijktijdig gebeuren en in hetzelfde vlak zonder afwisselende bewegingen.
- De voeten moeten buitenwaarts gedraaid worden tijdens de duwfase van de beweging.

Een schaarbeweging, vrije slagbeweging of dolfijnslag, is niet toegelaten. Het is toegelaten het wateroppervlak met de voeten te doorbreken, op voorwaarde dat de

beweging niet gevolgd wordt door een BEWUSTE neerwaartse beweging in de vorm van een dolfijnslag (uitgezonderd bij start en keerpunt)

- na de start of keerpunt mag onder water 1 schoolslagarmslag (handen mogen hierbij tot voorbij de heuplijn) en 1 schoolslagbeenslag uitgevoerd worden. Tijdens die schoolslagarmslag of na die schoolslagarmslag maar vóór de schoolslagbeenslag mag, mits het lichaam (voeten inbegrepen) nog geheel onder water is, één dolfijnbeenslag worden gemaakt. Een dolfijnbeenslag maken vóór de armslag begonnen is, is niet toegelaten. Men moet de slag onder water altijd helemaal af maken met een schoolslagbeenslag.

- Bij elke aankomst moet het contact met de muur, plank, boot, platform e.d. met beide handen gelijktijdig gebeuren, hetzij gelijk met, hetzij boven, hetzij onder het wateroppervlak.

Het hoofd mag ondergedompeld blijven na de laatste armtrekbeweging voorafgaand aan het aantikken, op voorwaarde dat het de wateroppervlakte doorbrak tijdens de laatste volledige of onvolledige schoolslagbeweging voor het aantikken.

- De ellebogen mogen het wateroppervlak doorbreken bij aankomst en keerpunt (jump)

7. De wedstrijden

Er zijn 3 soorten openwater wedstrijden namelijk:

- wedstrijden met een lengte van minder dan 5000 meter
- wedstrijden met een lengte van minstens 5000 meter
- wedstrijden met een lengte van minstens 15000 meter

Het deelnemen "buiten wedstrijd" is nooit toegelaten.

8. De categorieën:

OWR 2.2: De indeling van de ouderdomscategorieën is dezelfde als deze bij wedstrijden in een zwembad. Enkel bij de masters zijn deze samengevoegd. Dit geeft volgende indeling:

Benamins	:	11 + 12 jarigen
Miniemen	:	13 + 14 jarigen
Kadetten	:	15 + 16 jarigen
Juniors	:	17 + 18 jarigen
Seniors A	:	19 tot en met 24 jarigen
Seniors B	:	25 tot en met 34 jarigen
Seniors C	:	35 tot en met 44 jarigen
Seniors D	:	45 tot en met 54 jarigen
Seniors E	:	55 tot en met 64 jarigen
Seniors F	:	65 jarigen en ouder

OWR 2.2.2: Er dient steeds een koers voor senioren A te zijn.

OWR 2.2.3: De categorie eendjes (9 en 10 jarigen) mogen NOOIT deelnemen aan officiële openwater wedstrijden welk type dan ook. Bij overtreding of bedrieglijk inschrijven zal aan de inschrijvende club een boete opgelegd worden.

OWR 2.2.4: Alle deelnemers dienen verplicht van start te gaan in hun eigen leeftijdscategorie.

Maximum 2 koersen waarvan één in de voormiddag en één in de namiddag. Aflossingen tellen bij dit aantal niet mee.

OWR 2.2.5: Als op het programma van een openwater wedstrijd geen enkele koers voor een bepaalde leeftijdscategorie voorzien is dan moeten de zwemmers van deze

categorie van start gaan in de koers van een eerstvolgende categorie waarvoor wel een koers op het programma staat.
Benjamins, miniemen, kadetten en juniors kunnen van categorie verhogen tot de seniors A.
Seniors E, D, C en B kunnen verlagen tot seniors A.

OWR 2.2.6: Als men door deel te nemen aan een wedstrijd "open categorie" niet kan deelnemen in zijn eigen leeftijdscategorie, is het niet mogelijk nog aan een andere wedstrijd deel te nemen in enig andere categorie.
OWR 2.2.7: Voor alle wedstrijden mogen nooit meer dan 2 categorieën samengevoegd worden voor het bepalen van de prijsuitreiking. Het is wel toegelaten 2 categorieën samen als 1 categorie te beschouwen en daar prijzen aan te geven doch nooit 3 categorieën tezamen.

9. De wedstrijdlengthe:

OWR 2.3.1: Openwater wedstrijden worden gezwommen over een minimum afstand van 1000 meter.

OWR 2.3.2: a) De maximum koerslengthe wordt als volgt samengesteld:
- Benjamins, Miniemen en Seniors E en F : 3000m
- Kadetten, Juniors, Seniors A-B-C en D : onbeperkt

b) Wedstrijden in zee zijn verboden voor benjamins en miniemen.

OWR 2.3.3: Bij wedstrijden boven de 15000 meter wordt er volgens de FINA reglementen gezwommen.

10. De hulpmiddelen:

OWR 2.5.1: Alle hulpmiddelen die de snelheid, de uithouding of de drijfkracht kunnen beïnvloeden zijn verboden.

OWR 2.5.2: Zwembrillen, zwemmutsen, neusknijpers of oorstoppen mogen wel worden gebruikt.

OWR 2.5.3: Coachen is toegelaten mits het niet gebeurt door een official en niet vanaf een start-, keerpunt- of aankomstplatform (plaats of boot) of door mensen die instaan voor de veiligheid.

11. Rechtstaan:

OWR 2.7.1: Rechtstaan met steun op de bodem tijdens de koers is toegelaten.

OWR 2.7.2: Het is niet toegestaan dat de zwemmer zich met steun op de bodem verplaatst.

12. De bevoorrading:

OWR 2.8.1: Bij wedstrijden vanaf 5000 meter wordt bevoorrading toegelaten.

OWR 2.8.2: De afgevaardigden ontvangen over deze bevoorrading de nodige informatie op de briefing die de wedstrijd vooraf gaat.

OWR 2.8.3: Bij elke start worden de zwemmers hierover eveneens ingelicht.

OWR 2.8.4: In geen geval mag een bevoorrading gebruikt worden om met om het even welke hulp in afstand te bevorderen.

13. Buiten wedstrijd:

OWR 2.9.1 Het deelnemen "buiten wedstrijd" is nooit toegelaten.

OWR 2.9.2 Bij twijfel over regelmatigheid van een inschrijving moet de kamprechter door de organisator in staat gesteld worden om deze te controleren. De originele inschrijvingen, inclusief de omslagen met poststempel dienen dus aanwezig te zijn. Eventuele mails dienen tevens ook aanwezig te zijn.

14. De klachten:

OWR 2.10.1: Klachten over de wedstrijden dienen schriftelijk door de officiële clubafgevaardigde te worden ingediend bij de kamprechter, maximum 30 minuten na het officieel bekend maken van de uitslag van de betreffende koers.

OWR 2.10.2: Elke klacht wordt volgens de betreffende procedure voorzien in de handleiding van zwemwedstrijden in België behandeld.

OWR 2.10.3: Klachten betreffende een foutieve uitslag dienen ingediend bij de kamprechter door de officiële clubafgevaardigde, maximum 30 minuten na het officieel uithangen van de uitslag van de wedstrijd.

15. De wedstrijdleiding

OWR 1.1.1: Voor alle openwater wedstrijden in België bestaat het wedstrijdcomité uit:

- Het clubbestuur van de organiserende club
- De Vlaams Sportbestuur Openwater van de federatie waartoe de club behoort
- De kamprechter openwater

OWR 1.1.2: Voor elke wedstrijd dienen een wedstrijdjury en een aantal wedstrijdverantwoordelijken aangesteld te worden.

OWR 1.1.3: De verantwoordelijken

Minimaal worden volgende verantwoordelijken aangesteld:

- 1 omroeper
- 1 technisch verantwoordelijke
- 1 medisch verantwoordelijke
- 1 afgevaardigde per deelnemende club

I. OWR 1.1.4: DE WEDSTRIJDJURY

Minimaal bestaat de wedstrijdjury uit:

- 1 kamprechter KO
- 1 jurysecretaris JO
- 1 baancommissaris TAKO
- 1 starter SO
- 1 keerpuntrechter per wijziging van zwemrichting TAKO

- 1 zwemrechter per wedstrijd ZO
- 2 tijdopnemers per koers TAKO

In een optimale samenstelling worden hieraan toegevoegd:

- 1 assistent kamprechter
- 1 tijdopnemer per wedstrijd
 - a) bij de vorming van de jury dient er steeds gestreefd te worden naar een zo optimaal mogelijke samenstelling.
 - b) Een official kan in een openwater wedstrijd slechts één enkele functie vervullen maar kan deze taak wel tijdens meerdere wedstrijden uitoefenen.

16.Aanwijzing van jury en verantwoordelijke

OWR 1.2.1: De secretaris van het VSB-OW, duidt de kamprechter aan. Deze dient bevoegdheid voor openwater wedstrijden te bezitten. Als geen kamprechter met deze bevoegdheid in eigen provincie beschikbaar is duidt hij een kamprechter met dergelijke bevoegdheid van een andere provincie aan.

OWR 1.2.2: De organiserende club duidt volgende officials aan:

- 1 jurysecretaris
- 1 starter

Zij wijst tevens volgende verantwoordelijken aan:

- 1 omroeper
- 1 veiligheidsverantwoordelijke
- 1 medische verantwoordelijke

De aangeduide verantwoordelijken dienen bij voorkeur een ervaring voor openwater wedstrijden te bezitten, voor officials is dit een noodzaak.

OWR 1.2.3: De Vlaams Sportbestuur Openwater duidt een baancommissaris aan. Dit is bij voorkeur een lid van de VSB-OW zelf maar kan om het even welke official met bevoegdheid voor openwater wedstrijden zijn.

OWR 1.2.4: De deelnemende clubs duiden elk als verantwoordelijke één afgevaardigde aan. Tevens wijzen zij het benodigd aantal officials openwater aan nl.:

Openwater:

- | | | |
|-----------------------------|---|-----------------------------|
| - 1 of 2 zwemmers | : | geen doch gewenst |
| - 3 tot en met 09 zwemmers | : | 1 jurylid (niet-zwemmer) |
| - 10 tot en met 19 zwemmers | : | 2 juryleden (niet-zwemmers) |
| - vanaf 20 zwemmers | : | 3 juryleden (niet-zwemmers) |
- Of 2 juryleden ,niet-zwemmers en 1 jurylid zwemmer

17.Algemene onderrichtingen

OWR 1.3.1: Alle officials dienen steeds, in geval van twijfel over de correcte toepassing van de reglementen, het voordeel aan de zwemmer te verlenen.

OWR 1.3.2: Alle aangeduide officials moeten hun functie kunnen vervullen overeenkomstig de voorwaarden die door de betreffende federatie gesteld worden.

In het bijzonder dit dat ze:

- vergunninghouder zijn
- bevoegdheid om te jureren op openwater wedstrijden
- algemene bevoegdheid voor de betreffende functie bezitten

OWR 1.3.3: Alle aangeduide officials melden zich hetzij persoonlijk, hetzij door een vervanger, spontaan en bij voorkeur 1 uur doch ten laatste 30 minuten voor de aanvang van de eerste wedstrijd aan de jurysecretaris. Zij houden zich van dan af, aan het jurysecretariaat ter beschikking van de kamprechter.

OWR 1.3.4: De clubs waarvan de officials te verzuimen te voldoen aan OWR 1.3.3. hebben geen verhaal wanneer zij hierdoor niet of op onvoldoende wijze in de jury vertegenwoordigd zijn.

OWR 1.3.5: Alle juryleden bezorgen hun opmerkingen over hun toegewezen koers zo vlog mogelijk en schriftelijk aan de kamprechter.

OWR 1.3.6: Alle officials dragen tijdens de wedstrijd een duidelijk te herkennen teken. Zij ontvangen dit in bruikleen van de VSB-OW en bezorgen dit terug na de wedstrijd.

18. Bevoegdheid en toepassing van het reglement

1. Enkel de Nationale OWC is bevoegd de handleiding van het reglement samen te stellen of er wijzigingen in aan te brengen.
2. Enkel de Nationale OWC is bevoegd verklaring, uitbreiding en/of interpretatie van deze bundel te officialiseren.
3. Rechtsprekende organen kunnen deze bundel enkel hanteren; ze zijn niet gemachtigd er wijzigingen in aan te brengen of er interpretatie aan te geven.

19. Aanpassingen en in voege treding van het reglement

1. Na een wijziging aan de FINA reglementen.
2. Op eigen beslissing ten allen tijde.
3. Naar aanleiding van een klacht tegen de toepassing van een artikel die als fout wordt gezien of op vraag tot verklaring door:
 - a. Een officiële vergunninghouder via zijn club
 - b. Een rechtsprekend orgaan binnen een provincie of federatie
4. Een aanpassing wordt slechts doorgevoerd als ze door minstens 2/3 van de NOWC goedgekeurd werd.
5. Een aanpassing treedt slechts in voege:
 - 5.1 De aanpassing gebeurt naar aanleiding van procedure 1 en 2: de 1^{ste} van de maand volgend op de officiële bekendmaking door de centrale commissie via publicatie in het officieel blad van de federatie of via circulaire aan alle clubs.
 - 5.2 De aanpassing is het gevolg van procedure 3: met terugwerkende kracht op de toepassing waarop ze betrekking heeft en voor verdere toepassing zoals in 5.1 hiervoor vermeld.

20. Badmutsen

- Elke zwemmer moet starten en de volledige wedstrijd uitzwemmen met de door de OWC voorziene badmuts.
- De badmutsen zijn ingedeeld in 4 kleuren nl.:
 - ROOD = vrije slag meisjes
 - GEEL = vrije slag jongens

BLAUW = schoolslag meisjes
GROEN = schoolslag jongens

- Het dragen van de genummerde badmuts is verplicht, wanneer men de badmuts onder het zwemmen verliest, door welke reden dan ook, dient deze zo snel als mogelijk terug opgezet te worden zonder uitsluiting tot gevolg (ook bij schoolslag)

21. Bijscholingen

- Elke official is verplicht de door de VZL / OWC ingerichte bijscholingen te volgen.
- Voor de kamprechters is deze bijscholing jaarlijks verplicht.
- Voor de andere officials zal er een bijscholing zijn wanneer er inhoudelijk ingrijpende wijzigingen gebeurd zijn. (bv door FINA na een WK)

22. Hinderend zwemmen

OWR 4.3.7.1 Het hinderen, het belemmeren of het opzettelijk contact maken met een andere zwemmer zal tot uitsluiting leiden indien dit volgend de kamprechter als onsportief gedrag beoordeeld wordt. (bij ernstige overtredingen kan de kamprechter beslissen dat het om wangedrag gaat).

OWR 4.3.7.2 Bij hinderend zwemmen moeten zowel de gehinderde zwemmer(s) als de gehinderde zwemmer(s) vermeld worden op het uitsluitingbriefje dat aan de kamprechter zal worden bezorgd.