

Artistiek Zwemmen

Competitiebevretten

Doel

Om aan competitie te doen moet je over bepaalde technische vaardigheden beschikken, die je toelaten de basisfiguren van het artistiek zwemmen uit te kunnen voeren. Het brevetstelsel is enerzijds een gids om zwemmers/zwemsters en hun trainers te helpen bij het aanleren van deze basisvaardigheden. Anderzijds test het ook de vooruitgang. Sporters die aan competitie willen doen moeten alle drie de brevetten behaald hebben. Dit geldt niet voor masters (vanaf 20 jaar).

Onderdelen

De brevetten zijn verdeeld in een Prébrevet + 3 Brevetgraden.

Het Prébrevet is niet verplicht. Dit kan vrijblijvend gebruikt worden door clubs om kinderen sneller een beloning te kunnen geven.

Brevet 1, 2 en 3 moeten in oplopende volgorde behaald worden. Je kan het brevet 2 niet halen zolang je brevet 1 niet hebt afgelegd enz. Na het 3de brevet ben je in staat om miniemenfiguren (volgens de FINA-regelgeving) adequaat uit te voeren.

Elk brevet bestaat uit verschillende onderdelen:

- grondoefeningen
- zwemtechniek/conditie
- apnee
- eggbeaten en Body boost
- basisposities
- basistransities
- verplaatsing door middel van wrikbewegingen (niet in Brevet 3)
- figuur (enkel Brevet 3)
- routine (enkel Brevet 3)

De verschillende onderdelen worden als volgt beoordeeld:

Voor elke proef zijn er 3 doelen. Zijn er 3 doelen behaald, dan ben je geslaagd voor de betreffende proef en wordt Score "1" toegekend. Zijn er slechts 2 doelen behaald, wordt Score "0,5" toegekend. Wanneer je één of geen doelen behaalt, ben je niet geslaagd voor de betreffende proef en is de Score "0". Om geslaagd te zijn voor een brevet, moet je een bepaalde minimum score behalen (dit vind je terug op de afnameformulieren).

Een gedetailleerde beschrijving van alle proeven en afnameformulieren per brevet vind je terug op de website www.zwemfed.be, alsook een printbare versie van de brevetten (2 op 1 A4).

Brevettendagen

Clubs staan zelf in voor de organisatie van de afname van brevetten. Men is vrij om hiervoor met verschillende clubs samen te werken. Op onze website vind je een draaiboek voor de organisatie van zo'n brevetteendag.

Clubs die brevettdagen organiseren, vragen we om tijdig hun data door te geven aan de VZF om op de kalender te zetten.

De inschrijvende clubs, houden rekening met volgende:

- schrijf 2 weken op voorhand in
- Per 4 meisjes één begeleider voorzien
- Per 8 meisjes één jurylid D voorzien
- Indien brevet 3 wordt afgenomen jury C mee opgeven
- Per brevet de namen opgeven van de zwemsters

Wie kan brevetten afnemen en ondertekenen?

Iedereen kan in praktijk de brevetten afnemen, ook de trainsters of competitiezwemsters artistiek zwemmen.

Voor officiële registratie om een competitievergunning te kunnen aanvragen bij de Vlaamse Zwemfederatie moet echter volgende procedure worden gevolgd:

- Brevet 1 moet worden afgenomen door minstens één jurylid, lid van de Vlaamse Zwemfederatie, van eender welke club en niveau en op eender welke locatie.
- Brevet 2 moet worden afgenomen door minstens één jurylid, lid van de Vlaamse Zwemfederatie, van eender welke niveau en op eender welke locatie, die echter geen lid is van de organiserende club. Het jurylid dat geen lid is van de organiserende club tekent het brevet af en registreert dit online.
- Brevet 3 moet worden afgenomen door minstens twee juryleden, lid van de Vlaamse Zwemfederatie, waarvan 1 jurylid minimum C is én geen lid is van de organiserende club. De twee juryleden tekenen het brevet af. Het is de C-jury die de registratie moet doen!

Administratieve afhandeling door de juryleden

Het jurylid dat de brevetten heeft ondertekend moet via de website van de VZF binnen de 2 dagen de namen registreren van de leden die hun brevet behaalden (= geslaagd en ondertekend). We raden alle juryleden, die brevetten afnemen, aan persoonlijk de lijst bij te houden van de brevetten die je hebt ondertekend!

Opgelet: de geregistreerde zwemsters moeten ook aangesloten zijn bij de VZF als niet-vergunninghouder.

Aanvraag competitievergunning bij de VZF

De Vlaamse Zwemfederatie levert pas een nieuwe competitievergunning af als de 3 brevetten zijn geregistreerd. Van zodra je de leeftijd van Master Artistiek zwemmen hebt bereikt, is dit niet meer verplicht m.a.w. vanaf 1 januari, in het jaar dat je 20 wordt, kan je een competitievergunning voor de sporttak artistiek zwemmen aanvragen zonder voorafgaande brevetafnames.

Zij die vóór de invoering van de brevetten (1 januari 2013) reeds een competitievergunning bij de Vlaamse Zwemfederatie hadden, kunnen steeds terug een competitievergunning aanvragen zonder dat er brevetten worden afgenomen/geregistreerd. Zij die reeds een competitievergunning hadden bij de Waalse Federatie

FFBN of in het buitenland, moeten ook geen brevetten kunnen voorleggen. Vermeld dit wel duidelijk bij de aanvraag van de competitievergunning en laad een bewijs op.

Overzicht

Scores te behalen: 0 / 0,5 of 1				
		Pré brevet Minimum score: 12/15	Brevet 1 (20 testen) Minimum score: 16/20	Brevet 2 (19 testen) Minimum Score: 15/19
				Brevet 3 (16 testen) Minimum score: 13/16
Droog		Staan met ogen dicht op 1 been, andere in hoek van 90° (beide benen)	Benen strekken + zitten Pike + Oester	Strekking benen
		Ruglig in schelp	Bent Knee_Balletbeen op plankjes	Cobra + Holle rug
		Split met handen gesteund op stoelen	Soepelheid tenen	Split
		Afrollen Barraduda tot ruglig op droge	Split (strekken benen!!!)	Hoofdstand (mag met FeetUp)
Water	Zwemtechniek	Schoolslag benen met zwemplank (met uitduwen en drijven)	25 m SS	100 m Wissel (geen tijd) Optioneel: Vlinder mag enkel benen/lichaam
		Crawl benen met zwemplank wisselen zij- buik - zij- rug	25m Cr	
		Oefening Vlinderslag	25m RugCr	
			25m Dolfijn benen	
	Apnee	In 1 keer 2 voorwerpen zoeken en oprapen van de bodem (+/- 1m diepte)	10 meter onder water zwemmen	15m onder water
	Verplaatsing	Staan met rug tegen zwembadmuur: Plankje over stuwen met wrikbeweging handen	Head first (met iets tussen de voeten)	Torpedo (met sponsje onder de tenen)
			Feet First (met iets tussen de voeten)	Reverse Torpedo (met sponsje onder de tenen)
	Eggbeat	Liggend op de rug, eggbeat benen (mag met steun noodle in de nek of plank of buik)	15 sec met steun, 15 sec zonder	30 sec ter plaatse + 4 x 8 trage tellen verplaatsing (om de 8 tellen draaien van richting)
	Bodyboost	Recht op 'zitten' in het water. 2 benen tegelijk schoolslagbeweging zonder de benen te strekken	Met hulpmiddel (Noodle)	3 x boost zonder armen
	Basispositie	Back Layout met voeten op rand	Back Layout (Wrikken)	Front Layout
		Front Layout met voeten en handen op Noodle	Pike (Bottles)	Crane met flessen
		Pike tegen de muur	Vertical Bent Knee (tegen de muur)	Vertical Bent Knee met flessen
	Basistransitie		Split (mag in handstand)	Vertical met flessen
		Back Layout naar koprol achterw (Met Noodle)	Bent Knee/ BB combinatie (Bottles)	Straight Ballet leg (voet op rand)
			Back Layout naar Tuck achterw (Met Noodles Thrust tegen zwembadmuur	Back Layout naar Tuck (wrikken)
				Back Layout naar Surface Arch (voeten op de rand)
				Front Layout naar Pike
				Thrust Met flessen
	Figuren			Straight Ballet Leg (n° 106 FINA)
				Barracuda (n°301 FINA)
				Somersault Front Pike (n°323 FINA)
	Routine			1- Duik
				2- Bodyboost met ambeweging
				3- Eggbeat zijwaartse verplaatsing
				4- Kip (n°311 FINA)
				5- Kicken Zij+ Flutter 1 arm
				6- Back Layout + Walkover Back (n° 420 FINA)
				7- Eggbeat + ambeweging 2 armen
				8- Front Layout + Water Drop (n°363 FINA)
				9. Afstand, vlotheid, wissel van richting