

CURSUS TIJDWAARNEMING ZWEMWEDSTRIJDEN

(digitaal via email, KNZB Reglementen C en D:
www.knzb.nl/knzb/downloads/reglementen/)

- **Bevoegdheden:**

- Tijdwaarnemer/Keerpuntcommissaris	3 of 4	(Examen)
- Jurysecretaris	J	
- Starter	2	
- Kamprechter	K	(Examen +bezit J)
- Scheidsrechter	1	(Examen)

Juryleden worden door de club aangemeld als lid. Dit is vrij van contributie.

- De officials begeleiden zwemwedstrijden en zorgen er voor dat deze zo veel mogelijk met een gelijke toepassing van de regels verlopen.
- Een official is **ALTIJD NEUTRAAL**.
- Uitgangspunt is altijd:
Bij twijfel : **VOORDEEL ZWEMMER**.
Dit geldt voor waarnemingen en voor de uitleg van regels.
Dus alleen diskwalificatievoorstel indien **100% zeker**
- Indien het reglement uitgelegd moet worden, proberen we dit zodanig te doen dat er niet per se gediskwalificeerd hoeft te worden.
- Geef nooit aanwijzingen aan zwemmers

Juryleden worden uitgenodigd door: Bond, regio of vereniging, Het is vaak ook mogelijk om u zelf aan te melden als jury bij een organiserende vereniging.

Bij ZCK/Honte (Marlijn) verzorgt de zwemcommissie een overzicht van aankomende wedstrijden, waarvoor juryleden hun beschikbaarheid kunnen aangeven. Uitnodiging volgt dan via organisatie

Stopwatch 3

- Advies

- Altijd tijden vermelden op eigen programmablad (startlijst)
- Bij "lege baan" altijd klok starten als reserve tijd
- OEFENEN!!!! *Ken uw klok!*
(en let op met lenen van een "vreemde" klok)



De Jury (algemeen)

- Alle juryleden moeten minimaal 30 min. voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn voor de juryvergadering
- Jury attributen:
Stopwatch, fluit (of bel),
witte kledij (géén korte of driekwart broek),
wit schoeisel en schrijfgerei (pen, potlood, map)
- De jury moet geheel van het publiek gescheiden zijn zowel aan start als aan keerpunt. (alleen zwemmers, geen coaches)



De Schoolslag 1



- Start vanaf het startblok
- Borstligging: Vanaf afzet van de wand na de start en na ieder keerpunt en horizontaal bij de inzet van de eerste armslag.
- Cyclus: armslag gevolgd door beenslag. Tijdens iedere cyclus moet het hoofd ergens het wateroppervlak doorbreken.
- Armen: gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak. Geen afwisselende bewegingen. Handen: tezamen van de borst naar voren, aan, over of onder de wateroppervlakte.

De Schoolslag 2

- Benen: gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak. Geen afwisselende bewegingen.
- Voeten: Bij achterwaartse beweging benen de voeten buitenwaarts bewegen!
Geen verticale bewegingen,
Geen afwisselende bewegingen
- Aantikken keer- en eindpunt:
 - **Beide** handen **gelijktijdig** en gescheiden van elkaar
 - Boven, onder of aan wateroppervlak

Goed:



De Schoolslag 3



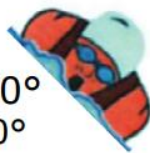
Fout:



- Bij aantikken en tijdens keren mogen ellebogen boven water komen! Tijdens de race moeten ellebogen contact houden met water.
- Tussen aantikken en afzetten mag op rug gedraaid worden **maar kant altijd verlaten in borstligging!**

Buikligging:

Minder dan 90°
Meer dan 90°



Zijligging:



Rugligging:



De Schoolslag 4



- Cyclus: ARMSLAG gevolgd door BEENSLAG
 - **1e cyclus:** (na start en keerpunt)
 - Mag volledige armdoorhaal onder water zijn.
 - Handen mogen voorbij heuplijn
 - Na start en elk keerpunt is **1 enkele dolfijnbeenslag toegestaan** vóórdat de eerste schoolslagbeenbeweging wordt gemaakt
 - **2e en volgende cyclus:**
 - Hoofd water doorbreken voordat armen op het breedste gedeelte naar binnen bewegen
 - niet staan, lopen of afzetten van de bodem

Opm:

Voor keerpunt of eindpunt mag ook alleen één armslag (onvolledige cyclus) gemaakt worden. Het hoofd moet de waterspiegel doorbreken, maar mag na deze armslag onder water zijn.

De Schoolslag 5

Veel voorkomende onregelmatigheden:

- Tijdens de slag:
 - neerwaartse vlinderbewegingen met de voeten
- Bij de start en na het keerpunt:
 - 2 of meer slagen onder water
 - 2 of meer vlinder been slagen na start of keerpunt
 - Borstcrawl beenslag(en)
- Bij keerpunt en eindpunt:
 - niet gelijktijdig de muur aantikken met de handen
 - met één hand het keerpunt of de finish aantikken
- Na het keerpunt:
 - Afzetten, dit moet in borstligging (90° grens)

Vlinderslag 1



- Start vanaf het startblok
- Borstligging: Vanaf afzet van wand na de start en na ieder keerpunt en horizontaal bij de inzet van de eerste armslag.
- Tussen aantikken en afzetten mag op de rug gedraaid worden, maar kant altijd verlaten in borstligging. (90° regel).
- Armen: tezamen gelijktijdig OVER water voorwaarts en gelijktijdig achterwaarts. (Bovenkant armen vrij van water).
- Insteken voor het hoofd en onder water uitstrekken is toegestaan. (geen Schoolslag tussenslag)
- Benen: Alle op- en neerwaartse bewegingen gelijktijdig, geen afwisselende bewegingen
- Hoogteverschil mag wel maar afwisselen (borstcrawl benen) niet!

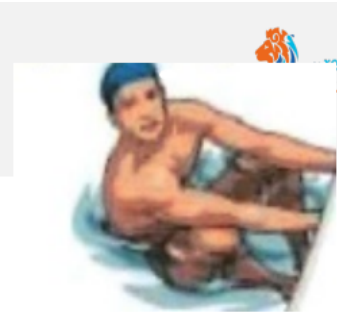
Vlinderslag 2

- **Aantikken:**
 - Met beide handen gelijktijdig en gescheiden van elkaar; aan, boven of onder water
- **Na start en keerpunt:**
 - één arm-doorhaal onder water
 - meerdere beenslagen toegestaan

(ook in zijligging, als nog geen armslag is gemaakt, let op 90°)
- Na start- en keerpunt max. 15 meter onder water, het hoofd is bepalend voor afstand
- Niet staan, lopen of afzetten van de bodem

De Rugslag 1

- Start vanuit het water, borstzijde naar startblok, handen aan de grepen, voeten tegen de wand, niet in goten etc.
- Ook bij gebruik van rugslagstartsteun moeten tenen van beide voeten contact met wand maken (backstroke starting device) (voor start plaatsen en na start weghalen door TW) (<https://www.youtube.com/watch?v=63C-zMOCAB0>)
- Handen mogen grepen niet los laten voordat startsignaal gegeven is.
- Afzetten na start en keerpunt op de rug en op de rug race vervolgen tot keerpunt of finish (schouderlijn).
- Gedurende de race een deel van het lichaam boven water, behalve gedurende het keerpunt, tijdens de laatste slag en de eerste 15 meter na start en keerpunt (hoofd is bepalend).



De Rugslag 2



- Alleen tijdens keren mag rugligging verlaten worden.
- Direct daarna één ononderbroken enkele of gelijktijdige dubbele armdoorhaal om het keren in te zetten.
- Tijdens armdoorhaal onbeperkt aantal beenslagen, ter ondersteuning van nemen van keerpunt is toegestaan.
- Geen stuwning voorwaarts op de borst!
- In borstligging moet elke arm- of beenbeweging dienen om te keren.
- Tijdens keerpunt actie moet een lichaamsdeel het keerpunt geraakt hebben.
- Indien rugligging verlaten dan altijd weer afzetten in rugligging
- Bij finish rugslag (**ook binnen een wisselslag / estafette**) moet in rugligging worden aangetikt! Aantikken met enig lichaamsdeel.
- Niet staan, lopen of afzetten van de bodem.

Vrije slag



- Start vanaf startblok
- Elke slag of combinaties is toegestaan, behalve bij wisselslag persoonlijk en estafette, hierbij mag geen vlinder, school of rugslag gezwommen worden.
- Aantikken keerpunt en / of eindpunt met enig lichaamsdeel
- Tijdens race moet een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken m.u.v. de eerste 15 meter na start en keerpunt en tijdens de keerhandeling.
- Staan mag, lopen of afzetten of ander gebruik van hulpmiddelen (bijv. vasthouden aan lijn) mag niet.

De juryvergadering



- Aanvangstijdstip, melden, materialen en kleding.
- Appél
- Klokcontrole
- Programma en bijzonderheden doornemen
 - Sporters met beperkingen, afmeldingen, samenvoegingen, pauzes, prijsuitreikingen enz.
- Slagen doornemen
- Taakverdeling en instructie aan: Jurysecretariaat, Kamprechters, Starter, Tijdwaarnemers, Keerpuntcommissarissen,
- Voorstart, speaker

De Scheidsrechter 1

- Algehele leiding + verantwoordelijkheid
- Controle bad & deelnemers
- Diskwalificatie bevoegdheid
- Beslissingsbevoegdheid
- Recht om elk moment in te grijpen
- Volgorde van aankomst vaststellen
- Communicatie met organisatie

De Scheidsrechter 2



- Beginsignaal iedere serie:
Eerst een kort onderbroken signaal (bv. 3x) ->
Deelnemers gaan naar startblok toe.
- Daarna 1 lang signaal ->
Deelnemers gaan op de startblok staan of
gaan te water indien rugslag gezwommen wordt.
- Indien rugslag dan nogmaals een lang signaal, maar wel
afwijkend van het vorige signaal ->
De deelnemers gaan aan handgrepen van het startblok
hangen. Lichaam naar het startblok, hoofd mag alle kanten
op kijken.

De Kamprechter



- Plaatsvervangend scheidsrechter
- Controle zwemslagen
- Overname bij estafettes
- Assisteren bij controle keerpunten
- Noteren Volgorde Van Aankomst
- Instrueren derden
(ondersteunende functies).

KONINKLIJKE
NEDERLANDSE ZWEMBOND
KAMPRECHTERSKAART

Prog. nr. ... 7 ... Serie nr. ... 1 ...

VOLGORDE VAN AANKOMST:
... 3-2-4-5-6-1 ...

E.A. tijd ... baan ...

Noten van de kwalificatie:
Baan ...
Baan ...
Baan ...

Datum: 16-6-08 Paraal scheidsrechter: aCampo

De Starter



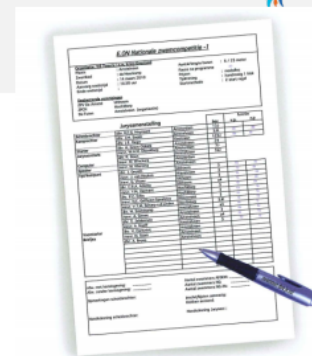
- Leidt de start (1 startsregel) na fluitsignaal SR
- Geeft startsignaal
- Beoordeelt de start (samen met de SR)
In bijzondere gevallen bijv. als er zwemmers benadeeld worden mag de SR de start afluiten!
- Dient diskwalificatievoorstel in bij een valse start
(= zwemmer(s) gestart, voordat het startsignaal is gegeven)
- Fluit zelf nooit af bij een valse start!
- Geen andere taken

Opm: een diskwalificatie vanwege een "valse start" kan alleen indien de scheidsrechter en de starter het daarover eens zijn!

De Jurysecretaris



- Controle leeftijdsbepalingen
- Controle programma en startkaarten
- Verwerking wijzigingen en ziekmeldingen
- Verwerking van tijden -> via computer
- Verwerking van diskwalificaties
- Verantwoordelijk voor **Proces Verbaal** (incl. voorblad)
- Eventuele record aanvragen verwerken
- Middelen van tijden n.a.v. VVA (paraaf SR)
- Voorbereiding Prijsuitreiking (nrs. 1, 2 en 3)



De Tijdwaarnemer 1

- Gecontroleerde digitale chronometer
- Controleert startkaart (naam deelnemer)
- Gaat staan bij elke start (ca 1 meter achter startblok)
- Start klok bij ieder startsignaal
- Stopt (tussentijd!) klok bij finish deelnemer (in eigen baan)
- Registreert tijd in 1/100 seconde op startkaart (en bij voorkeur eerst op startlijst/programma)
- Controleert eerste zwemslag na start, de laatste slag voor het keerpunt, het keerpunt, de eerste slag na het keerpunt en het eindpunt.
(bij schoolslag 2 slagen na start en keerpunt als SR daar opdracht voor geeft)



De Tijdwaarnemer 2

- Tussentijden noteren:
 - Startzwemmer estafettes (altijd!)
 - Tussentijden op 50 – 100 – 200 enz. op achterzijde van startkaart en startlijst.
(Soms ook andere tijden op aangeven van SR)
- Is aan zijn / haar kant tevens keerpuntcommissaris
- Beoordelen van 1^{ste} (en bij SS ook 2e) slag na het keerpunt (staan en nakijken!)
- Langgerekt fluitsignaal (of bel) bij de vrije slag afstanden 800 en 1500 meter. Fluiten op 2 baanlengtes plus 5 meter vóór het einde van de race (50 meter in 25 meter bad; 100 meter in 50 meter bad)!
“Nafluiten” mag, 1 x binnen de eerste 5 meter na kp. Laat fluit zien!



De Tijdwaarnemer 3



- Bij onregelmatigheden stellen zij de SR schriftelijk in kennis.
(Disk. voorstel op startkaart of disk briefje KP) MELDEN, en boven op stapel laten leggen. Let op vermelden prog. + serie + baan + afstand.
- Mogelijke recordverbetering
bv. bij 5000 m of een int. masterrecord: 3 tijdwaarnemers per baan.
(voor Ned. masterrecord is 1 tijdwaarnemer per baan voldoende)
(uitz. 50 m record altijd op 50 m baan en elektronische registratie)
- Extra tijd: Bij bijv. beoordelingen en 1 tijdwaarnemer extra
- Reserve / LA: Bij belangrijke wedstrijden reserve chronometer
- Advies: Bij lege baan altijd klok mee laten lopen.
Bij klok controle SPLIT tijd gebruiken
(denk erom wordt soms **LAP** genoemd, bedoeld word **tussentijd!!**)
- Controle overnames estafette

De Keerpuntcommissaris



- Controleert keerpunten vanaf inzet laatste armslag of cyclus voor- tot en met eerste armslag of cyclus na het keerpunt.
- Eventueel overnemen estafette controleren
- Bij nummers boven de 400 meter aantal nog te zwemmen banen aangeven met behulp van LAP CARDS.
(Meestal door keerpuntcommissaris, maar kan ook aan kant van tijdwaarnemer, dan wel even nummers.
Soms door iemand van de eigen club!)



Tijdwaarneming 1



- Elektronisch: Bepalend

- 1/100 seconde
- 1/1000 seconde wordt **niet** genoteerd
- Apparaat defect: Gehele programma overschakelen op handtijden
Bij niet geregistreeerde tijd voor deelnemer
semi-automatische tijd of handtijd invoegen en letten op Volgorde Van Aankomst -> VVA.
- Gelijk tot in 1/100 sec. = Ex aequo,
dit geeft recht op dezelfde prijs!
Behalve bij series of halve finales voor plaatsing finale. Dan moet er een swim-off plaats vinden.

Tijdwaarneming 2



- Automatisch:
Wordt gestart op pistool of toeter van de starter en gestopt door de zwemmer.
- Semiautomatische: Gelijk aan handtijd!
Toelichting: Semi-automatisch wordt gestart op pistool of toeter van de starter en gestopt door tijdwaarnemer.
- Handtijd (digitale chronometer):
 - 1/100 sec.
 - gelijk tot in 1/100 sec. in verschillende series : Ex equo
 - (Bij middelen doet alleen A tijd mee voor EX equo)
- Hulpmiddelen bij het starten: geluidsboxen, flitslamp

Tijdwaarneming, klokweigering 1'



- Klokweigering bij Start:
 - Roep hulp in van:
 - Reserve tijdwaarnemer
 - Tijdwaarnemer met “lege Baan”
 - Vraag buurman of vrouw met tussentijd uw baan op te nemen
 - Start klok op xx seconden met behulp van uw buurman.

Tijdwaarneming, klokweigering 2'



- Klokweigering bij Start:
 - Neem tijdverschil met andere baan op: (*Verschil klokken*)
 - *Als je een “snelle” zwemmer hebt:*
 - Start klok bij finish eigen baan
 - Stop klok bij baan die duidelijk langzamer is
 - Noteer beide tijden op achterzijde startkaart en startlijst, en noteer een “-” erbij
 - Voorbeeld snelle zwemmer in eigen baan
 - 1.20.15 Tijd langzamere zwemmer
 - 0.05.40 – Verschil tijd geklokt voor eigen zwemmer
 - <- Gaat Jury berekenen (1.14.75)
- Niet zelf rekenen! Daar hebben we de Jury voor

Tijdwaarneming, klokweigering 3'



- Klokweigering bij start:
 - Neem tijdverschil met andere baan op: (*Verschil klokken*)
 - Als je een "langzame" zwemmer hebt:
 - Start klok bij finish "snellere zwemmer" in andere baan
 - Stop klok bij finish "eigen zwemmer".
 - Noteer de beide tijden op de achterzijde startkaart en startlijst en noteer een "+" erbij
 - Voorbeeld langzame zwemmer in eigen baan

1.20.15	Tijd snellere zwemmer
<u>0.02.36</u> +	Verschil tijd geklokt voor eigen zwemmer
	<- Gaat Jury berekenen (1.22.51)
- Niet zelf rekenen! Daar hebben we de Jury voor

Tijdwaarneming, klokweigering 4'



- Klokweigering bij aankomst zwemmer!:
 - Informeer scheidsrechter indien géén tijd DIRECT!
- Fouterstel:
 - Doorhalingen paraferen
- Informeren scheidsrechter:
 - Tw: Bij alle bijzonderheden zoals doorhalingen en voorstel voor diskwalificatie briefje bovenop laten leggen bij het ophalen.
 - Kp: Bij voorstel diskwalificatie briefje invullen en zo spoedig mogelijk (laten) afgeven bij de Sr.
 - Blijf kalm, zorg niet voor onrust in de zwemzaal.

Voorstel voor Diskwalificatie



- Omschrijf wat je ziet i.p.v. wat je **niet** hebt gezien
- Tijdwaarnemer op tijdbriefje, Keerpunt op speciaal keerpunt controle briefjes.
- Vermeld:
 - Programma nummer
 - Serie nr
 - Baan nr
 - **Afstand van waarneming !**
 - Waarneming, eigen woorden
 - Paraaf
- Géén diskwalificatiecodes vermelden
- Voorbeelden zie volgende pagina's

Koninklijke Nederlandse Zwembond
Prog.nr.: 3 Serie: 1
Baannummer: 4
Naam deelnemer(stel)
Lid van:
Tijd: min sec 1/100sec
Volgorde van aankomst:
Diskwalificatiereizen:
KP 25mtr
niet gelijktijdig aangeeft
Datum: 13-10-07 De Official: J. Kant
HANTOESCHRIJF EN V. P. LEESBAAR SCHRIJVEN

Verplichtingen Deelnemers



- Reglementen KNZB naleven, o.a. kleding en tape
- Na langgerekt fluitsignaal SR onder toezicht starter + handgebaar!
- Na startsignaal onder toezicht aangewezen juryleden
- Pas vertrekken als startsignaal gegeven is
- Race zwemmen en beëindigen in baan waarin gestart
- Afzonderlijk starten niet toegestaan (1 prog. nr. is 1 prog. nr.)
- Na start mag niemand meer starten
- Niet hinderen of gebruik maken van hulpmiddelen (Meelopen van coach wordt gezien als hulpmiddel)



Kleding en tape

Verplichtingen Deelnemers

- Gehinderde heeft recht op nieuwe start (ev. extra serie)
Bij finale of laatste serie kan SR serie over laten zwemmen
- Eind en keerpunt tegen **wand** van bassin
- **Niet lopen, staan of afzetten** tijdens race
(alleen bij **vrije slag is staan** toegestaan)
- Ook bij 1 deelnemer moet de voorgeschreven afstand
gezwommen worden (soms ook nog binnen limiettijd).
- Estafettes moeten gezwommen worden door de
opgegeven deelnemers in opgegeven volgorde

Verplichtingen Deelnemers

- Volgorde wisselslag persoonlijk: Vlinder / Rug / School / Vrij
Tijdens vrije slag niet een van de voorgaande slagen.
- Volgorde wisselslag estafette: Rug / School / Vlinder / Vrij
Tijdens vrije slag niet een van de voorgaande slagen.
- Gelijke tijden tot in 1/100 = aanspraak op gelijke prijzen
(EX AEQUO)
- Bij estafette moeten vertrekkende en aankomende zwemmer
beiden gelijktijdig een moment contact hebben met het
startblok en de wand.
- Na race zo snel mogelijk het water verlaten zonder te
hinderen. Bij overhead start blijven liggen tot na vertrek van
volgende start.

De start 1 (1 starts regel)



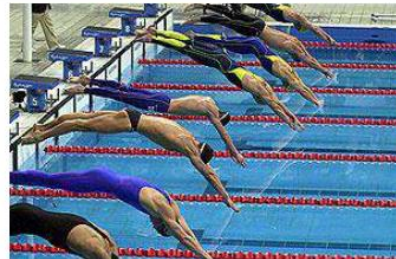
- Vrij, Vlinder, School en Wisselslag persoonlijk:
Vanaf startblok!
- Rugslag en Wisselslag estafette:
Vanuit water, borstzijde naar startblok, handen aan startgrepen.
- Voorbereiding:
Na 3 korte fluitsignalen van SR, kunnen de deelnemers alle kleding uitdoen behalve de zwemkleding en begeven zich naar het startblok toe.
- Vanaf startblok:
Op langgerekt fluitsignaal SR deelnemers op startblok



De start 2



- Vanuit water:
Na eerste fluit van SR te water, na de 2e fluit direct naar startpositie.
- De zwemmers staan na handgebaar SR onder commando Starter
- Positie starter: niet verder dan 5 meter vanaf startzijde
- Commando "Op Uw Plaatsen", dan moeten deelnemers starthouding aannemen, minimaal één voet voorop (plaats armen niet belangrijk), of met beide handen aan de handgrepen gaan hangen bij de rugslag.
- Indien onbeweeglijk in starthouding dan startsignaal.



De start 3



- **“Valse” start**
 - Gestart vóórdát het startcommando heeft plaatsgevonden
 - **Diskwalificatie door de SR**, maar alleen als de starter deze valse start ook heeft geconstateerd en hiervoor een diskwalificatie voorstel indient.
 - **Uitsluitend SR kan een start terugfluiten**
 - Constatering **vóór** het startsignaal: terugfluiten door SR
 - Constatering **ná** startsignaal en niemand nadeel, dan na race diskwalificeren.
 - Constatering **ná** startsignaal en nadeel voor zwemmers, dan start terugfluiten en opnieuw starten.

Juryvergadering 1

- Het programma doornemen
 - Bijzonderheden
 - Opkomst/parade (bij kampioenschappen, meerdaagse of grote wedstrijden)
 - Afmeldingen
 - Samengevoegde series indien al bekend
 - extra aandacht voor de controle van de startkaarten
 - Pauzes en wisselingen van jury
 - Prijsuitreikingen
 - Parazwemmers, dovenstart
 - Bijzondere bepalingen (masters, marges??)
 - Welke slagen en bijzonderheden volgens startlijst

• Schoolslag:

- Sprong te water
- Borstligging vanaf afzet van de wand na de start en na ieder keerpunt en horizontaal bij de inzet van de eerste armslag.
- Cyclus: armslag - beenslag, hoofd ergens door oppervlak van water
- Bewegingen in zelfde horizontale vlak
- Na start en keerpunt mag afwijkingen in cyclus (1 dolfinbeenslag en handen voorbij de heuplijn)
- Hoofd boven bij 2^e armslag bij bereiken van breedste punt van de armen
- Ellebogen blijven in water
- Aantikken 2 (**gescheiden**) handen gelijktijdig onder/aan/boven water
- Keer en eindpunt halve cyclus (indien alleen een armslag, dan moet het hoofd de waterspiegel doorbreken)
- Bij laatste slag voor keer en eindpunt mogen de ellebogen uit het water
- Niet staan, lopen of afzetten van de bodem

• Rugslag

- Start vanuit het water, borstzijde naar startblok
- Na start en keerpunt max. 15 m. onder water (hoofd bepalend)
Tijdens rest van baan met enig lichaamsdeel wateroppervlak doorbreken
- Rugligging, waterlijn – schouderlijn (hoek van 90 graden)
- Keerpunt in rugligging met enig lichaamsdeel aantikken **of**
- Bij verlaten van rugligging:
 - Ononderbroken enkele of gelijktijdig dubbele armdoorhaal in borstligging met / zonder beenstuwing daarna indien armen stil liggen direct een aansluitende koprol
 - Indien bij Keerpunt rugligging verlaten, dan altijd weer afzetten met minimaal 1 voet in rugligging
- Eindpunt in rugligging aantikken (enig lichaamsdeel boven water)
- Niet staan, lopen of afzetten van de bodem

• Vlinderslag

- Met sprong te water
- Borstligging vanaf afzet van de wand na de start en na ieder keerpunt en horizontaal bij de inzet van de eerste armslag.
- Max. 15 m. onder water na start of keerpunt, hoofd bepalend. Tijdens rest van baan met enig lichaamsdeel wateroppervlak doorbreken
- Beenslagen in **zijligging** onder water mag (als nog geen armbeweging is gemaakt), rugligging mag alleen tussen aantikken en afzetten kp
- Eén armdoorhaal onder water om boven te komen, onbeperkt aantal beenslagen
- Armen: gelijktijdig onder water naar achteren en gelijktijdig over water naar voren
- Benen: gelijktijdig op en neerwaarts bewegen, (dolfijnslag) geen afwisselende bewegingen
- Keer- en eindpunt met 2 (gescheiden) handen gelijktijdig aantikken
- Niet staan, lopen of afzetten van de bodem

• Vrije slag

- Met sprong te water
- Max. 15 meter onder water na start en keerpunt (hoofd)
Gedurende rest van de baan wateroppervlak doorbreken met enig lichaamsdeel
- Keer en eindpunt met enig lichaamsdeel aantikken
- Staan mag, maar Niet afzetten van of lopen over de bodem.

• Wisselslag

- Persoonlijk: vlinder – rug – school – vrij
- Estafette: rug – school – vlinder – vrij
- Vrij: niet een van de voorgaande slagen
- Alle slagen beëindigen zoals is voorgeschreven voor die slagen!
- Overnames:
enig moment van gelijktijdig contact startblok en wand
- Controleer de namen en volgorde van zwemmers op startkaart

Protesten 1



- Schriftelijk **in tweevoud binnen 30 min.** bij SR (2e exemplaar getekend door SR retour)
- Protest of klacht bekend voor start programma nr., dan indienen voor startsignaal.
- Behandeling door gehele jury. Bij staken van stemmen wordt het protest afgewezen (D19.3)
- Tegen uitspraak jury is achteraf beroep mogelijk bij protestcommissie van KNZB

Protesteren is een recht!

Protesten 2



Geen protest is mogelijk tegen:

- Beslissingen betreffende overtreding van de gestelde regels. (leeftijdsgroepen, VVA, Diskwalificaties, geen valse startlijn)
- Waarnemingen van de jury
- Volgorde van aankomst.

Deze zijn onherroepelijk. (Voor uitzondering zie volgende dia.)

Wel protest mogelijk bij bijv:

- Badinrichting niet correct, bijv. lijnen
- Onrechtmatige deelname/indeling, bijv. leeftijd of bij estafette
- Water temperatuur te hoog / laag
- Foutieve verwerking van tijden of diskwalificaties in uitslagen

- Ter info: Video-apparatuur:

Goedgekeurde videocamera's mogen boven of onder water geïnstalleerd worden bij start- en keerzijde en bij het 15 m-punt.

De video-opnamen mogen gebruikt worden om diskwalificaties te beoordelen of bij de behandeling van protesten (D5.16)

- Geen uitreiking van prijzen voordat een beslissing op een ingekomen protest betreffende een nummer is genomen.

Masters Zwemmen



- Conditie / sportief / vriendschappelijk
- Minimaal 20 jaar (31-12 in geboortejaar), internationaal 25 jaar
- Masterswedstrijden moeten als zodanig zijn aangekondigd en deelnemers moeten aan de leeftijdsvoorwaarden voldoen.
- Deelnemers mogen ook aan andere wedstrijden deelnemen, maar moeten dan voldoen aan normale reglementen
- KNZB reglementen + specifieke uitzonderingen:
 - Uit water starten of naast startblok
 - In de baan blijven tijdens volgende start
 - Schoolslag benen tijdens Vlinderslag toegestaan
 - Mannen en vrouwen en leeftijden samen in één programma
 - Vanaf 400 meter twee zwemmers per baan (m/m of v/v)

Langeafstand wedstrijden



- Verklaring kwaliteit van zwemwater (keuringsrapport)
- Water temperatuur op wedstrijddag: minimaal 16°C bij afstanden > 1000 meter en 15°C bij afstanden tot 1000 meter)
- Schets wedstrijd baan (landmetersverklaring)
- Alle deelnemers met CAPS
- Veiligheid
 - veiligheidsfunctionaris
 - arts en ambulance oproepbaar
 - EHBO-ers + materiaal met boten
 - indien mogelijk dan boten met duikers aanwezig/oproepbaar
 - geknipte nagels / geen horloges of sieraden

-
- Groepskamprechter
 - begeleid met team een programma nr.
 - controleert caps (kleur, bevestiging en nummers)
 - legt parcours en regels uit
 - VVA
 - controleert uitslagen lijst en ondertekent
 - Baankamprechter
 - Is SR op het water
 - Recht om deelnemer te diskwalificeren en uit water te (laten) halen
 - Waarschuwt m.b.v. fluit en roepen cap nr. (gele en rode kaart)
 - Let vooral op hinderen en gangmaken.

Voorstel diskwalificatie? 1



- 100 m. vrij: Start met bc, bij kp 75m verslikt hij zich en zwemt aantal slagen school, maakt race af in bc
- 100 m. vrij: Schoolslag met schaarbeweging
- 50 m. rug: zwemmer vergist zich en maakt op 50 m een koprolkeerpunt
- 100 m. school: na start beginnen met beenslag.
- 100 m. school: eerste armslag onder water na kp niet voorbij de heuplijn.
- 100 m. wissel: kp 50 m. op zij draaien, aantikken doordraaien en op borst schoolslag vervolgen.

Voorstel diskwalificatie? 2



- 100 m. vlinder: na start onder water 1 armslag school.
- 100 m. vlinder: kp 75 m met handen ongelijktijdig aantikken
- 50 m. vlinder: na start vanaf 16m met hoofd boven water
- 100 m. school: met technisch correct kp na 16 meter pas het wateroppervlak doorbreken.
- 100 m. school: kp 50 m. met twee handen gelijktijdig aantikken maar ongelijktijdig "loslaten".
- 100 m. rug: voor kp 50 m. keren op borst, beenslag borstcrawl tijdens een armdoorhaal links gevolgd door armdoorhaal rechts waarna kp ononderbroken wordt uitgevoerd.

Voorstel diskwalificatie? 3



- 100 m. rug: zwemmer maakt kp in rugligging met haperingen (geen ononderbroken keerpunt).
- 200 m. wisselslag: kp 100 meter in borstligging aantikken.
- 50 vrij: zwemmer vergist zich en mist de kant na de koprol op 25 meter, draait om en tikt alsnog kp aan waarna race vervolgd wordt.
- 100 m. rug: zwemmer vergist zich en mist koprol op 75 meter, draait om op de rug en tikt alsnog kp aan waarna race in rugligging vervolgd wordt.
- 100 m. rug: na kp 50 meter verliest zwemmer bril. Onderbreekt race om in rugligging bril op te zetten.