

Sterren behalen bij de Aquastars

Voorwaarden en evaluatie

Elke zwemmer bij de Aquastars heeft een eigen diplomakaart. De diplomakaart heeft een voorkant en achterkant. Op de achterkant van de diplomakaart is plek om zogenaamde sterren te plakken. Er is ruimte voor 3 jaar sterren plakken.

Een zwemmer kan een ster verdienen door een onderdeel bij de Aquastars af te ronden. De voorwaarden voor het krijgen van een ster is het volgende:

- De zwemmer heeft alle 3 de trainingen van het onderdeel bijgewoond (zie ook: *'Gemiste trainingen en buffer trainingen'*).
- De zwemmer heeft goed mee gedaan met de trainingen.
- Er is door de trainers een korte evaluatie van de zwemmer op dat onderdeel gemaakt (zie ook: *'Evaluatie'*).

Een zwemmer kan elk jaar een andere kleur ster behalen. Elk jaar zal er een andere kleur ster uitgegeven worden. De kleuren voor de aankomende 5 jaar zijn als volgend:

2020-2021	-	Geel
2021-2022	-	Blauw
2022-2023	-	Rood
2023-2024	-	Groen
2024-2025	-	Oranje

* Gemiste trainingen en buffer trainingen

Het kan zijn dat een zwemmer een keer een training mist. In dat geval zou de zwemmer geen ster halen omdat hij/zij niet alle training bijgewoond heeft. Voor deze gevallen is er na elke twee onderdelen een buffer training. Tijdens deze buffer training zal de trainer de zwemmer een aantal opdrachten laten uitvoeren die behoren tot het onderdeel dat hij/zij niet af heeft kunnen sluiten. Na de buffer training wordt de ster dan alsnog gegeven.

Om een ster te krijgen bij een gemiste training is er gekozen om deze training in te halen zodat het verkrijgen van een ster inspanning vereist en 'exclusief' blijft. Het inhalen van een onderdeel is dus meer een formaliteit en er kunnen tijdens 1 buffer training meerdere sterren worden behaald.

* Evaluatie

Om de zwemmers iets te leren over een onderdeel van de Aquastars is het ook goed om te evalueren. Met deze evaluatie kan er een volgend jaar gekeken worden wat er beter kan. De evaluatie per zwemmer **moet na elk onderdeel** opgeslagen worden in de trainersmap. Een evaluatie vindt plaats na de training, tijdens het nabespreken. De evaluatie bevat tussen de 2 en 5 zinnen.