



Informatiefolder Wedstrijdzwemmen

Seizoen 2023 – 2024



Inhoud

In deze folder vindt u alle informatie die van belang is voor het wedstrijdzwemmen seizoen 2023-2024

• Inhoud	2
• Trainingen	3
• Leeftijdscategorieën	4
• Wedstrijden	5
• Huishoudelijk reglement	9
• Contributie	11
• Nuttige links	12
• Contact	13

Trainingen

Alle groepen trainen op de volgende dagen/tijden:

Maandag: 17.45 uur – 19.00 uur

Donderdag: 17.45 uur – 19.00 uur

Afhankelijk van je contributie train je 1 of 2 keer in de week.
Voor een goede conditie, adviseren wij wel 2x in de week trainen.

Tijdens de trainingen onderscheiden we 4 groepen:

Kennismakingsgroep

Dit zijn de nieuwe jonge zwemmers, t/m 12 jaar, die veelal van de Aquastars doorstromen naar het wedstrijdzwemmen. Op een leuke manier worden deze jonge talenten klaar gemaakt voor hun eerste wedstrijden. Trajectduur maximaal 1 jaar, daarna doorstromen naar de B-selectie.

B-selectie

Ben je 12 jaar of ouder en/of beheers je de slagen allemaal goed, dan gaan we hier verder werken om nog sneller en beter te worden. We trainen op techniek, snelheid en uithoudingsvermogen.

A-selectie

Blink je uit in één of meerdere slagen, zwem je serieuze snelle tijden en/of heb je doelen die stevig trainen vereisen, dan gaan we met je aan de slag binnen de A-selectie. Dit is een kleinere groep die op een serieuze manier traint om aan de persoonlijke doelen te werken.

Recreanten:

Heb je geen behoefte aan wedstrijden maar wil je wel serieus trainen, dan is dit de perfecte groep. Er is geen directe begeleiding van een trainer, maar je kunt wel een zelfstandige training krijgen. De trainer is dus niet actief aanwezig, maar deze is altijd dichtbij voor vragen en advies.

Geïnteresseerden kunnen maximaal drie keer komen proefzwemmen op maandag en/of donderdag. Om te kunnen proefzwemmen dient het formulier 'Proefzwemmen' op de website te worden ingevuld.

Leeftijdscategorieën

Bij de wedstrijden zwem je uiteraard tegen je eigen leeftijd genoten. Dit gebeurt in leeftijdscategorieën. Soms zijn die categorieën bijvoorbeeld 11-13 jaar, maar meestal worden de [categorieën van de KNZB](#) aangehouden.

De KNZB stelt dat de leeftijd van de zwemmer op 31 december bepalend is, ofwel alle zwemmers van het zelfde geboortjaar vallen in dezelfde groep. Deze groep blijft gedurende het hele zwemseizoen gelden (september t/m juli).

Voor seizoen 2023-2024 geldt:

Categorie	Dames		Heren	
	Leeftijd op 31 dec	Geb. jaar	Leeftijd op 31 dec	Geb. jaar
Minioren 1	6	2017 & 2018*	6	2017 & 2018*
Minioren 2	7	2016	7	2016
Minioren 3	8	2015	8	2015
Minioren 4	9	2014	9	2014
Minioren 5	10	2013	10	2013
Minioren 6	–	–	11	2012
Junioren 1	11	2012	12	2011
Junioren 2	12	2011	13	2010
Junioren 3	13	2010	14	2009
Junioren 4	14	2009	15	2008
Jeugd 1	15	2008	16	2007
Jeugd 2	16	2007	17	2006
Senioren 1	17	2006	18	2005
Senioren 2	18	2005	19	2004
Senioren	19+	2004 e.o.	20+	2003 e.o.

* vanaf de 6e verjaardag kan er worden deelgenomen aan wedstrijden.

Meestal wordt er bij wedstrijden in leeftijdsgroepen gestart, d.w.z. dat 2 categorieën samen uitkomen in 1 leeftijdsgroep. Bijvoorbeeld:

Meisjes/dames:	Min 1-2	Min 3-4	Min 5	Jun 1-2	Jun 3-4	Jgd 1-2	Sen 1-2	Sen
Jongens/heren:	Min 1-2	Min 3-4	Min 5-6	Jun 1-2	Jun 3-4	Jgd 1-2	Sen 1-2	Sen

Wedstrijden

Als club doen we standaard aan een aantal wedstrijden mee. Dat zijn de nationale KNZB Zwemcompetitie, Regio Circuit en een Meerkamp. Naast deze wedstrijden kan er op uitnodigingen of inschrijving worden deelgenomen aan masterwedstrijden, limietwedstrijden en kampioenschappen.

Nationale KNZB Zwemcompetitie

Deze competitie kun je vergelijken met bijvoorbeeld een voetbal competitie. Hoe beter je bent als club hoe hoger de plaats in jouw klasse.

De KNZB Zwemcompetitie bestaat uit 2 nationale divisies en 3 regionale klassen:

- Eredivisie 18 teams
- Eerste divisie 18 teams
- A-klasse Afhankelijk van het aantal deelnemende teams per regio
- B-klasse Afhankelijk van het aantal deelnemende teams per regio
- C-klasse Afhankelijk van het aantal deelnemende teams per regio

Hera'11 zwemt momenteel in de B-klasse van regio Oost.

Omdat je bij zwemmen geen doelpunten kunt maken, gaat de puntentelling op basis van een gezwommen tijd. Het is de bedoeling zo min mogelijk punten te halen. De gezwommen tijd van de snelste of snelste 2 zwemmers van de club wordt omgerekend naar seconden. Dus heb je 1 minuut en 15.83 seconden gedaan over een afstand, dan scoor je 75,83 punten. Dus hoe sneller je bent, hoe minder punten.

Voor elk programma/afstand is ook een vervangende tijd vastgesteld. Zwem je als club niet mee in dat programma of zijn de betreffende zwemmers langzamer als de vervangende tijd, dan wordt er gerekend met deze vervangende tijd.

We proberen als club dus de juiste zwemmers op de juiste afstanden in te plannen om zo te proberen per programma sneller te zijn dan de vervangende tijd en zo dus minder punten te halen.

Om deze reden is de zwemcompetitie dan ook verplicht voor alle zwemmers in de categorie junioren 1 en ouder (11/12 jaar en ouder)!

Het gaat om 4 wedstrijden en wel op:

- 30 september 2023
- 11 november 2023
- 27 januari 2024
- 9 maart 2024

Voor de minioren is deze dus niet verplicht, maar zij mogen uiteraard wel meedoen.

Regio Circuit

Omdat de competitie maar uit 4 wedstrijden bestaat en we toch voldoende wedstrijsaanbod willen aanbieden, doen wij ook mee aan het Regio Circuit.

Dit zijn 4 individuele wedstrijden voor de leeftijdscategorieën junioren 1 en ouder met afstanden t/m 400m. Per wedstrijd wordt per leeftijdsgroep een klassement bijgehouden. Dit klassement is gebaseerd op de beste drie prestaties per zwemmer, volgens de FINA 2022 puntentabel, bij elkaar opgeteld.

De beste 3 zwemmers per leeftijdsgroep kunnen dus prijzen winnen, mits je 3 afstanden zwemt. Dit is uiteraard niet verplicht.

Daarnaast wordt ook een klassement bijgehouden over de hele KNZB Regio Oost gedurende het seizoen. Wie het beste presteert op 10 vooraf bepaalde afstanden, kan ook hier in de prijzen vallen. Deze 10 afstanden kun je zwemmen gedurende de 4 wedstrijden.

Het meedoen aan het Regio Circuit is niet verplicht en dus op uitnodiging. Maar wil je meedoen in het klassement, dan is een wedstrijd overslaan geen optie.

Meerkamp (5-kamp)

De meerkamp wedstrijden zijn laagdrempelige wedstrijden ideaal voor beginnende zwemmers. Al vanaf de leeftijdscategorie minioren 1 (6 jaar) kan hier aan worden meegedaan. Maar ook oudere zwemmers kunnen prima mee doen aan deze wedstrijden. Het is dan ook geen uitzondering dat ook 40+'ers meedoen aan deze wedstrijden.

Het aantal wedstrijden binnen een meerkamp verschilt per jaar. Elk jaar zoeken verschillende clubs elkaar op om een meerkamp te gaan organiseren. Dit jaar doet Hera'11 mee aan een 5-kamp, ofwel 5 wedstrijden bij 5 verschillende clubs waarbij de laatste wedstrijd meestal aan het einde van het seizoen (juni) in een buitenbad is.

Prijzen zijn er bij een meerkamp ook. Soms een medaille voor elke deelnemer, soms alleen voor de nummers 1, 2 en 3 per leeftijdsgroep.

Masterwedstrijden

Ben je 20 jaar of ouder, dan val je automatisch onder de masters. Voor deze categorie zwemmers worden er door het hele land regelmatig masterwedstrijden gehouden. Deelname hieraan is vrijwillig maar inschrijf-/startkosten zijn helaas vaak voor eigen rekening. (€ 10-15 per wedstrijd of € 4-5 per start)

Toch zijn deze wedstrijden erg in trek en spat de gezelligheid er vanaf.

Dus heb je vroeger gezwommen en wil je het wel weer oppakken of misschien heb je nog nooit wedstrijden gezwommen en ben je wel toe aan een uitdaging, kom dan gezellig bij Hera'11 trainen en dan stomen wij je klaar voor de Masterwedstrijden.

Limietwedstrijden

Deze wedstrijden worden gedurende het seizoen georganiseerd in de regio en zijn vooral interessant voor de snellere zwemmers die graag een limiet willen halen voor de provinciale A-kampioenschappen of misschien zelfs wel voor de Nederlandse Kampioenschappen.

A-Kampioenschappen

De A-kampioenschappen worden per provincie gehouden en zijn er voor zowel de korte baan (25m) en de lange baan (50m).

Om hier aan mee te mogen doen moet je een limiet halen, een bepaalde tijd voor die bepaalde afstand. Deze limiet kan behaald worden op elke officiële KNZB wedstrijd. Dus tijdens een Competitiewedstrijd, Regio Circuit of Meerkamp of tijdens een hierboven beschreven Limietwedstrijd waarbij je deelname alleen maar als doel heeft de limiet halen.

De A-kampioenschappen zijn in het seizoen 2023-2024 op de volgende dagen:

- Korte baan 13/14 januari 2024 Zwolle
- Lange baan 25/26 mei & 1/2 juni 2024 Hengelo

B-kampioenschappen

Heb je geen limiet behaald voor de A-kampioenschappen dan kun je je inschrijven voor de provinciale B-kampioenschappen. Hiervoor hoef je geen limiet te halen, maar kun je meedoen op basis van beschikbaarheid.

Voor een bepaalde afstand zijn vooraf bijvoorbeeld 8 series beschikbaar à 8 banen en dus 64 plekken. 5 series zijn gereserveerd voor de snelste 8 per leeftijdscategorie (junioren 1-2, junioren 3-4, jeugd 1-2, senioren 1-2 en senioren). De overige 3 series worden gevuld op basis van de overgebleven inschrijftijden, ongeacht de leeftijdscategorie.

De B-kampioenschappen zijn in het seizoen 2023-2024 op de volgende dagen:

- Korte baan 20/21 januari 2024 Nijverdal
- Lange baan 22/23 juni 2024 Hengelo

Nederlandse Kampioenschappen (NK)

De Nederlandse Kampioenschappen zijn jaarlijks helaas maar voor een beperkt aantal zwemmers weggelegd, "The best of the best". Maar dat wil niet zeggen dat ze onbereikbaar zijn. In het verleden zijn zwemmers van Hera'11 dan ook al een aantal keer hier toegelaten.

Informatiefolder wedstrijdzwemmen Seizoen 2023 - 2024



De NK zijn er in meerdere vormen en wel op de volgende data:

- | | | |
|------------------|---------------------|-----------|
| • NK Estafette | 5 november 2023 | Dordrecht |
| • NJK Korte baan | 8-10 december 2023 | Eindhoven |
| • NK Korte baan | 15-17 december 2023 | Den Haag |
| • NK Lange baan | 13-16 juni 2024 | n.t.b. |
| • NJK Lange baan | 21-23 juni 2024 | n.t.b. |
| • NK Sprint | 29-30 juni 2024 | n.t.b. |

De actuele wedstrijdkalender van Hera'11 kunt u vinden op de Hera'11 website.

Zie ook de "Nuttige Links" in dit document.

Huishoudelijk reglement

Het huishoudelijk reglement is er voor iedereen, club en leden, om te allen tijde voor een gestructureerde en veilige omgeving te zorgen.

Bij herhaaldelijk of ernstig over treden van het reglement zal er een gesprek plaatsvinden tussen de club en de zwemmer en/of ouder(s) of verzorger(s) om de situatie te bespreken.

Uiteraard heeft Hera'11 vertrouwenspersonen waar leden terecht kunnen als zij zelf vanuit de club problemen of ongewenst gedrag ervaren. De contactgegevens vindt u verderop in dit document.

Algemeen

- Hera'11 heeft geen mening over afkomst, religie of seksuele geaardheid. Het feit is wel dat de trainers Nederlands praten en beperkt Engels, zwemkleding van de KNZB aan bepaalde regels is verbonden en de indeling in leeftijdscategorieën alleen een splitsing kent tussen meisjes/dames en jongens/heren.
- De vereniging kan niet aansprakelijk gesteld worden voor het verlies/diefstal van waardevolle spullen. Doe deze in je sporttas en neem de tas mee naar het bad of doe deze in de beschikbare kluisjes.
- Misdragingen tegen wie dan, zowel verbaal (o.a. beledigingen, discriminatie, bedreigingen) als fysiek (o.a. slaan, schoppen, spuwen, elke vorm van handtastelijkheid), worden niet getolereerd.
- Wij streven naar een gezonde sportsfeer en stimuleren een gezonde leefstijl. Roken en ongezonde voedingspatronen passen hier dus niet bij.
- Er is een "Zwimmerszaken Hera'11" WhatsApp groep voor alle zwemmers (en/of de ouders van de zwemmers) die ook wedstrijden zwemmen. Er wordt in deze app-groep veel informatie gedeeld over wedstrijden, vervoer, trainingen en andere belangrijke zaken. Hou daarom deze app-groep zakelijk en deel geen 'fun' berichten. De trainers van het wedstrijdzwemmen kunnen u toevoegen aan deze app-groep.

Veiligheid

- In geval van nood zullen de trainers altijd contact opnemen met de ouders/verzorgers zoals bekende bij de ledenadministratie
- Om ongelukken te voorkomen wordt er niet gerend aan het (natte) bad, loop dus rustig.



Lidmaatschap

- We gaan er vanuit dat wanneer je een seizoen begint, dit ook afmaakt.
- Er kan twee keer in het jaar worden opgezegd.
 - vóór 1 januari
 - vóór 1 juli
- Jaarlijkse kosten, zoals de bondscontributie KNZB, worden niet (deels) gerestitueerd.

Trainingen

- 15 min voor aanvang van de training gaan we gezamenlijk het zwembad binnen.
- De zwemmers zijn minimaal 5 min voor aanvang van de training aan het bad aanwezig voor de warming-up, badmuts en bril op te doen en eventuele zwemtributen klaar te leggen, zodat er ook exact om 17:45 gestart kan worden met de training.
- Afmelden voor de training doe je via de Zwemmerszaken WhatsApp groep of via de mail naar zwemtrainers@hera11.nl
- Tijdens de training mag de duikplank niet gebruikt worden.
- Aan het bad zijn naast de zwemmers alleen trainers aanwezig. Kijkers blijven op de tribune.
- Na afloop zorgen we samen voor het opruimen van alle spullen (plankjes, pull-buoys, rugslagkeerpuntlijn en de bijbehorende palen) en het netjes achterlaten van het zwembad.
- Toiletbezoek graag voorafgaand aan de training om verstoringen tijdens de training te voorkomen.
- I.v.m. de hygiëne (gel, haarlak, zweet) is het wenselijk om voorafgaand aan de training even kort te douchen.

Wedstrijden

- Bij wedstrijden draag je de, door de club verstrekte, Hera'11 clubkleding.
- Samen uit, samen thuis. Dat wil zeggen dat we samen, op basis van een vervoerschema, vertrekken naar een wedstrijd en pas aan het einde van de wedstrijd samen weer retour gaan. Je vertrekt dus niet wanneer het jou uitkomt.
- We zijn een club, dus we hebben oog voor elkaar een supporten elkaar. Je gaat dus niet douchen/omkleden als andere clubleden klaar staan om te gaan zwemmen.
- Junk food is een no-go tijdens wedstrijden. Dus geen cola, chips, snoep, etc.

Contributie

Trainingen

1x per week trainen:	€ 57,42 per kwartaal
2x per week trainen:	€ 86,18 per kwartaal

Deze contributie is voor het seizoen 2023-2024. De contributie wordt jaarlijks tijdens de Algemene Ledenvergadering (ALV) vastgesteld.

Jaarlijkse kosten

Bondscontributie KNZB:	€ 16,-
Startvergunning jonger dan 12 jaar:	€ 3,-
Startvergunning 12 jaar en ouder:	€ 32,-

De bondscontributie geldt voor alle leden. De startvergunning is alleen van toepassing voor zwemmers die wedstrijden zwemmen die onder auspiciën van de KNZB worden georganiseerd.

Overige kosten

Voor iedereen die wedstrijden zwemt is clubkleding verplicht. Hiervoor betaalt u € 6,- per kwartaal.

We hebben een eigen Hera'11 badmuts. De eerste badmuts krijgen je van de club. Wanneer deze kapot is kun je voor € 9,50 een nieuwe kopen.

Incasso

De contributie wordt elk kwartaal via automatische incasso geïncasseerd. Dit gebeurt rond de 10e van de eerste maand van elk kwartaal (jan, apr, jul, okt). Elk eerste kwartaal van het jaar wordt de bondscontributie van de KNZB en evt. startgelden geïncasseerd. Bij aanmelding in de loop van het jaar worden deze bedragen met de inning van de eerste verenigingsbijdrage geïncasseerd.

Nuttige links

Hera'11 website

Wedstrijdkalender

<https://hera11.nl/over-hera11/wedstrijdzwemmen/wedstrijdkalender/>

Inschrijfformulier proefzwemmen

<https://hera11.nl/over-hera11/wedstrijdzwemmen/proefzwemmen/>

Inschrijfformulier lidmaatschap

<https://hera11.nl/over-hera11/wedstrijdzwemmen/inschrijfformulier/>

KNZB

Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)

<https://www.knzb.nl>

Competities & Kampioenschappen

<https://www.knzb.nl/wedstrijdzwemmen/competities-kampioenschappen-wedstrijdkalender>

Tussenstanden zwemcompetitie B-klasse Regio Oost

https://ranglijsten.knzb.nl/ranglijsten/eindstanden/competitieoverzicht/1000005401/b_klasse_regio_oost

Regio Circuit Oost

<https://www.knzboost.nl/wedstrijdzwemmen/regio-circuit>

Overig

Swimrankings (resultaten per zwemmer opzoeken wereldwijd)

<https://www.swimrankings.net>

SwimTimes (handige NL site met resultaten, wel gratis account nodig)

<https://m.swimtimes.nl>

FINA punten calculator

<https://www.swimstats.net/finacalculator>



Contact

Voorzitter wedstrijdzwemmen (Jeroen Canits)

voorzitterzwemafdeling@hera11.nl

Leden administratie (Bianca Aben)

ledenadministratie@hera11.nl

Trainers (Arnold, Marieke & Duncan)

zwemtrainers@hera11.nl

Vertrouwenspersonen (Tom & Thea)

tom.herik@gmail.com