



## A+ Groep:

Deze groep werd in het leven geroepen als alternatief voor de Topsportschool, om zwem(mers)(sters ) de kans te geven om in ZN op een nog meer doorgedreven manier aan competitiezwemmen te doen.

In deze groep wordt een individueel trainingsschema opgemaakt, waarbij het aantal trainingsuren per week afhankelijk is van verschillende factoren : o.a. leeftijd, geslacht, aard en specialiteit van de zwem(mers)(sters ).

In de A+ groep geldt de regel “ aanwezig zijn op alle trainingen “.

Er wordt iets meer individueel begeleid en er zal ook meer aandacht besteed worden aan techniektraining tijdens de zwemtrainingen en aan stretching , lichaamsscholing en krachttraining voor en na elke zwemtraining.

Om te kunnen toetreden tot deze groep moeten de zwem(mers)(sters ) over een degelijk niveau beschikken. Het zijn de trainers van de competitiegroep die dit beoordelen. Maar daarnaast zijn motivatie en de wil aanwezig te zijn op alle trainingen de belangrijkste factoren.

## **2. Afspraken en reglementen i.v.m.:**

### 2.1 Trainingen

- De aanwezigheden worden bekeken op weekbasis of 2-wekelijks (zie hoger : max. afwezigheid). Indien trainingen niet doorgaan ( o.a. omwille van zwembad gesloten of wedstrijden ) wordt hiermee rekening gehouden.
- Bij langdurige afwezigheid ( ziekte / reis ), gelieve de trainers hiervan op de hoogte te brengen!!!! Op voorhand in geval van een reis, en bij aanvang in geval van ziekte. De e-mailadressen zijn beschikbaar op de website.
- Tijdens de examenperiodes wordt geen rekening gehouden met de minimumvoorwaarden. LET WEL: dit blijft beperkt tot de examenperiode zelf , en niet dagen (weken) op voorhand.
- Indien je niet voldoet aan het opgelegde minimum, zal je na een eerste verwittiging, een keuze moeten maken :
  - o overstappen naar groep met haalbare zwemuren
  - o overstappen naar de recreatiegroep
  - o stoppen met competitie zwemmen bij ZN
- De trainingen beginnen op het aangegeven uur. Indien een training begint om 17h00 dan is het de bedoeling dat iedereen om 17h00 met al zijn materiaal klaar staat aan de rand van het zwembad. Indien je om een of andere reden niet op tijd kan zijn, verwittig dan de trainer(s).
- Help geregeld mee met het inleggen en opbergen van de zwemlijnen en denk niet steeds dat een ander dit wel voor u zal doen!
- Iedereen is verplicht te douchen voor het zwemmen. Dit is een hygiënische maatregel die ons door het zwembadbeheer wordt opgelegd en wat alle zwembadgebruikers moeten doen.
- Douchen na de training is ontspannend, maar ... Voor vele van onze zwemmers is dit het uitgelezen moment om sociale contacten te leggen en kan dit vaak ( te ) lang uitlopen. Bovendien krijgen andere zwembadgebruikers dan bijna geen plaats om te douchen. Vandaar de afspraak dat je maximum 15 minuten na het beëindigen van uw training ( zowel als je 1 of 2 uur blijft ) in de inkomhal van zwembad moet staan.
- Gebruik de inkomkaartjes om binnen te komen EN buiten te gaan! Dit is een verplichting ons opgelegd door het zwembadbeheer.
- Niet alleen de trainers verwachten respect en gehoorzaamheid, ook de redders en het poetspersoneel verwachten en verdienen dit!

Zwemmers die zich niet aan deze afspraken houden kunnen gesanctioneerd worden. Deze sancties worden op bestuurlijk vlak beslist.

## 2.2. Wedstrijden

### 2.2.1. Kalender

Bij het begin van elk seizoen wordt de wedstrijdkalender opgemaakt en op de website bekend gemaakt :



Wordt voor een wedstrijd een voorstel van inschrijving opgemaakt door de trainers. Deze deelnemerslijst wordt online geplaatst en dit geruime tijd voor de wedstrijddatum. Op deze deelnemerslijst wordt de uiterste forfaitdatum vermeld. Indien je niet kan deelnemen, stuur je een mail met de wedstrijdgegevens naar [forfait@zwemclub-nijlen.be](mailto:forfait@zwemclub-nijlen.be).



Wordt een uitnodiging online geplaatst waarop de uiterste inschrijfdatum is vermeld. Je kan geldig inschrijven tot deze inschrijfdatum.

Bij de A+ groep wordt de wedstrijdkalender per zwemmer individueel, en dit in samenspraak met ouders / zwemmer opgesteld.

Reglement [Forfaitregeling](#) : zie elders op website ( bij Wedstrijden / Competitie )

### 2.2.2. Limiettijden

Bij veel wedstrijden wordt gewerkt met limiettijden. Bij sommige wedstrijden zijn deze richtinggevend; bij andere ( voornamelijk Kampioenschappen ) zijn deze bepalend. In dit laatste geval wil dit zeggen dat we moeten kunnen bewijzen dat je deze limiettijd al behaald hebt en dat je zonder limiettijd niet mag deelnemen.

Dikwijls zal overschrijden van de limiettijd tijdens de wedstrijd ook een (geld) boete tot gevolg hebben. Deze (geld) boetes worden niet naar de zwemmer doorgerekend omdat de verantwoordelijkheid voor het al of niet inschrijven bij ZN ligt.

Daarom houdt de club zich aan de limiettijden bij het inschrijven voor wedstrijden.

Voor een wedstrijd in een 50 m-bad met limiettijden waar je geen tijd van een 50 m-bad hebt , kan eventueel ( als het wedstrijdreglement dit toelaat ) rekening worden gehouden met je besttijd in een 25 m-bad **verminderd** met een 'tolerantie'

Hierbij hanteert ZN ( strikt ) de tolerantie van 1 seconde per afstand van 100m (of 0,5s voor 50m). vb. limiet = 1:10.00 min op 100m → besttijd (bij afwezigheid van 50m-bad tijd) is OK indien <1:11.00 min.

### 2.2.3. Inzwemmen

Je dient aanwezig te zijn op het aanvangsuur van het inzwemmen. Je begint pas met inzwemmen als de trainer hier opdracht voor geeft. Het kan nl. zijn dat deze , in functie van de drukte in het zwembad, beslist om een kalmer moment af te wachten.

In overleg met trainer en in functie van de wedstrijd, kan het gebeuren dat er ( en dit meestal individueel ) een ander uur wordt afgesproken om in te zwemmen.

#### 2.2.4. Aflossingen

Tijdens gewone wedstrijden en Provinciale kampioenschappen trachten we de aflossingsploegen, samen te stellen met zwemmers die aanwezig zijn die dag en dus ook individueel zwemmen.

Tijdens Vlaamse en Nationale Kampioenschappen en indien de zwemmer deelneemt aan dit tornooi, kan het zijn dat we hem oproepen om deel te nemen aan een aflossing ook al moet hij die dag niet individueel zwemmen. De bedoeling hier uiteraard is dat we op Vlaamse en Nationale Kampioenschappen met onze snelste ploeg willen aantreden.

#### 2.2.5. Uitrusting

Overeenkomstig het sponsoring contract ben je verplicht de clubuitrusting en het badpak/zwembroek van het juiste merk te dragen. Zolang een zwemmer deze regel niet naleeft, zal hij niet meer voor wedstrijden ingeschreven worden.

#### 2.3. Stages

ZN organiseert gedurende het jaar 2 zwemstages

Korte stage (vrijdag-zondag) voor zwemmers van groep Glenn in het najaar, in binnenland.

Deze stage is geen specifieke voorbereiding op een wedstrijd maar heeft tot doel :

- Het groepsgevoel te stimuleren
- Alle trainingsaspecten aan bod laten komen : met nadruk op techniek en uithouding
- Trainen in een 50 m-bad

Zomerstage als voorbereiding op het Vlaams Zomercriterium, Belgische Jeugd ( benjamins, miniemen, cadetten ), Junior- en Seniorekampioenschappen .

Alle competitiezwemmers benjamin+ kunnen hieraan deelnemen op voorwaarde dat men aan een van bovenvermelde wedstrijden deelneemt (zie kalender op onze website).

De stage gaat bij voorkeur door in het buitenland omdat we zeker in een 50 m –bad willen trainen en dit liefst in openlucht.

Om praktische en budgettaire redenen opteren we voor een stage van om en bij de 10 dagen. Het is bovendien mogelijk dat we een kortere en een langere stage organiseren.

Tijdens de stage worden in principe geen trainingen in Nijlen georganiseerd. Zwemmers die deelnemen aan de kampioenschappen maar niet mee op stage gaan, kunnen wel trainingsschema's van de trainers krijgen en individueel gaan trainen. Deze zwemmers zijn wel verplicht de trainingen thuis ( voor en na de stage ) te volgen.

We gaan er van uit dat deelnemers aan de stage ook de hele voorbereiding op de respectievelijke kampioenschappen meedoen. Het volgen van alle trainingen tot aan de kampioenschappen is daarom verplicht.