



**Informatie wedstrijdzwemmen
Minioren
2021-2022
WZ & PC De Rijn**



Inleiding

Als je dit leest ben je waarschijnlijk geslaagd voor de Swimkick Techniekschool, nogmaals gefeliciteerd! Als je besloten hebt om door te gaan met zwemmen, dan stroom je in bij de Minioren. We heten je graag welkom!

Bij de Minioren gaan we verder waar je bij de Swimkick bent gebleven, dit betekent dat we je zwemtechniek nog verder gaan verbeteren. Daarnaast zullen we ons tijdens de trainingen ook meer gaan toeleggen op sprinten en het leren zwemmen van langere afstanden.

In dit boekje vind je belangrijke informatie over het trainen en zwemmen bij de Minioren, waar zwemplezier altijd voorop staat!

1. Trainingen

Hieronder vind je belangrijke informatie over de trainingen.

1.1 Trainingstijden

Bij de Minioren volg je twee trainingen in de week, de trainingstijden zijn als volgt:

- Woensdagmiddag van 16:45 tot 17:45 uur
- Zaterdagochtend van 09:00 tot 10:00 uur.

Probeer bij beide trainingen circa 10 à 15 minuten van te voren aanwezig te zijn. Het is belangrijk om je spieren eerst door middel van inzwaaioefeningen warm te maken, zodat je tijdens de training minder last hebt van eventuele spierpijntjes. Daarnaast moet bijvoorbeeld op woensdag het bad voor een gedeelte nog opgebouwd worden, daarbij is elke hulp nodig.

1.2 Meenemen naar de training

Onderstaand vind je een lijst met belangrijke spullen die je nodig gaat hebben bij de Minioren.

- Zwembroek/Zwempak
- Handdoek
- Badslippers
- Zwembril
- Badmuts, niet verplicht.
- Zwemplank
- Pull Buoy
- Bidon



De meeste spullen ken je waarschijnlijk nog van de Swimkicktrainingen, maar een aantal benodigdheden zijn nieuw, zoals de zwemplank, pull buoy en de bidon.

Let er bij de aanschaf van de zwemplank op dat deze twee gaten bovenin heeft en bij de pull buoy is het belangrijk dat deze niet te breed is, zie de foto's hierboven. Beide zijn bij veel sportwinkels te koop of online te bestellen. Veel voorkomende merken zijn Arena, Speedo en Nabaji.

Daarnaast krijg je voldoende rust tijdens de training om even wat water te drinken, daarvoor is de aanschaf van een bidon heel handig.

Dit bevordert o.a. het herstel tijdens de training, waardoor je het langer volhoudt als de afstanden langer worden.

1.3 Afmelden voor een training

Het kan natuurlijk altijd een keer gebeuren dat je verhinderd bent voor een training. Laat dit dan tijdig weten door middel van een mailtje naar rickpm1990@hotmail.com en/of aicha.zwemmer@gmail.com.

2. Wedstrijden

Gedurende het seizoen zwem je bij de Minioren een aantal wedstrijden. Bij deze wedstrijden kunnen we onder andere je vorderingen volgen.

Dit seizoen doe je aan de volgende wedstrijden mee:

- Jeugdwedstrijden
- Minioren Circuit wedstrijden
- Minioren Finales
- Swimkickwedstrijden
- Slotkampioenschappen & Clubkampioenschappen.

Uitnodigingen voor deze wedstrijden krijg je 2 à 3 weken van te voren via de mail vanuit het wedstrijdsecretariaat.

2.1 Meer informatie omtrent de wedstrijden

- Jeugdwedstrijden zijn dit seizoen op zaterdag 30 oktober, zaterdag 13 november, zondag 19 december, zaterdag 5 maart en zaterdag 28 mei. Ze worden gehouden in zwembad de Bongerd en het inzwemmen op de zaterdagen begint om 16.30 uur. Op zondag begint het inzwemmen om 15.30 uur. Daarna begint de wedstrijd om 17.00 uur (op zondag om 16.00 uur) en duurt 2 à 2 ½ uur. De zwemmers kunnen per programma, leeftijd en geslacht medailles winnen.
- Swimkickwedstrijden zijn dit seizoen op zondag 12 december, 9 januari, 20 februari en 27 maart. Ze worden gehouden in zwembad De Doelum in Renkum en het inzwemmen begint om 14.15 uur. Iedere wedstrijd begint om 15.00 uur en duurt ongeveer 1 ½ uur. Dit seizoen doen we mee aan de minioren-nummers bij deze wedstrijd.
- Minioren Circuit wedstrijden zijn dit seizoen op zaterdag 22 januari, 12 februari, 19 maart en 9 april.
- Minioren Finales worden gehouden op 11 en 12 juni. Voor deze wedstrijd kwalificeer je je door middel van je prestaties (gezwommen tijden) bij de Minioren Circuit wedstrijden. Als je bij de beste 18 van jouw leeftijd hoort op een bepaalde afstand, die je tijdens het circuit gezwommen hebt, dan word je uitgenodigd voor deze finale wedstrijd. Let op! Tijden die gezwommen worden bij bijvoorbeeld de jeugdwedstrijden tellen hiervoor **niet** mee!
- De Slotkampioenschappen worden gehouden op zaterdag 18 juni en zaterdag 2 juli. Het is een wedstrijd voor alle wedstrijdzwemmers van De Rijn.
- Op zaterdagmiddag 18 juni wordt ook het Clubkampioenschap gehouden. Dat is een afsluitende wedstrijd voor waterpoloërs en wedstrijdzwemmers.

Kijk voor de meest actuele wedstrijdkalender op de website van De Rijn onder het kopje Wedstrijdzwemmen – Wedstrijden – Wedstrijdkalender:

<https://www.de-rijn.nl/wedstrijdzwemmen/wedstrijden/wedstrijdkalender/>



2.2 Meenemen naar de wedstrijd

Om goed voorbereid bij een wedstrijd te komen zijn de volgende spullen belangrijk om bij je te hebben, een zwemtas gevuld met:

- Zwembroek/Badpak (+ reserve)
- Zwembril (+ reserve)
- Twee handdoeken (1 voor tijdens de wedstrijd, 1 voor na de wedstrijd)
- Badslippers
- Badmuts
- Clubkleding (Rode Rijn polo & zwart Rijnbroekje)
- Een boekje of spelletje als bezigheid tijdens het wachten op het volgende zwemprogramma

2.3 Afmelden voor een wedstrijd

Mocht uw kind een keer verhinderd zijn voor een wedstrijd, zorg dan voor een tijdige afmelding via de mail naar het wedstrijdsecretariaat en naar rickpm1990@hotmail.com. Vermeld in de mail ook direct de reden voor afmelding. Ook als uw kind op de dag van de wedstrijd ziek is, stuurt u eenzelfde afmeldingsmail, zodat we uw kind tijdig uit het programma kunnen halen. Bij iedere wedstrijd is De Rijn namelijk verplicht om per zwemmer en per zwemprogramma startgeld te betalen. Als een zwemmer zonder afmelden niet verschijnt bij een wedstrijd volgt een boete van de KNZB van ruim € 10,- per programmanummer, die door de Rijn aan de zwemmer kan worden doorberekend.

2.4 Vervoer naar wedstrijden

Op de uitnodiging van de wedstrijd staat ook waar en hoe laat de wedstrijd wordt gehouden. Bij uitwedstrijden wordt ook vermeld hoe laat iedereen voor vertrek wordt verwacht op de parkeerplaats bij zwembad De Bongerd.

Ouders zorgen zelf voor het vervoer naar uitwedstrijden. Dat kan in onderling overleg en in overleg met de trainers. Als u zelf rijdt en geen andere kinderen kunt meenemen, hoeft u niet eerst naar De Bongerd te komen. Het is wel belangrijk om dit bij de trainers te melden.

3. Tot slot

3.1 Vrijwilligers

Zoals bij elke vrijwilligersorganisatie kan ook De Rijn niet zonder hulp van ouders! De Rijn bestaat volledig uit vrijwilligers en voor allerlei zaken zijn er vrijwilligers nodig.

Wat voor vrijwilligers zijn er bij De Rijn:

- Trainers
- Badopbouwers bij thuiswedstrijden: vóór iedere wedstrijd moeten er zwemlijnen in het zwembad worden gelegd, stoelen, tafels en banken worden klaargezet, rugslagvlaggetjes worden opgehangen, etc. Tijdens de wedstrijd halen de badopbouwers de startkaartjes, waarop de zwemtijden zijn genoteerd, op en brengen ze naar de jury, die ze voor de uitslag in het wedstrijdprogramma invoert. Na afloop ruimen ze alles weer netjes op.
- Officials: zowel bij thuis- als uitwedstrijden zijn er officials nodig. Officials kloppen bij iedere wedstrijd de tijden van een zwemmer of controleren bij het keerpunt of de zwemmer op de goede manier zwemt. Daarnaast zijn er een scheidsrechter, een starter, kamprechters en juryleden. Per wedstrijd zijn er ongeveer 20 officials nodig. Alle officials zijn ouders. Om official te worden is het nodig om een cursus te volgen, die wordt verzorgd door de KNZB en betaald door de Rijn. De cursus bestaat uit 5 lesavonden. We hebben op dit moment hard nieuwe officials nodig, dus meld u aan als u interesse hebt.
- Speaker en voorstarter: de speaker roept om welke zwemmers er aan de start moeten verschijnen en de voorstarter controleert of alle zwemmers op tijd aanwezig zijn voor het zwemprogramma waar ze aan mee moeten doen.



Hulpouders zijn zeer welkom en als vrijwilliger maakt u de wedstrijd ook van dichtbij mee, omdat u tijdens de hele wedstrijd beneden bij het zwembad bent. Hoe meer mensen er beschikbaar zijn, hoe beter de taken verdeeld kunnen worden. Wilt u meer weten of ook vrijwilliger worden: stel uw vraag aan Rina Schimmel - rina.schimmel@planet.nl - via een mailtje.

3.2 Adressen

Rick van Nieuwenhuizen	trainer en 1 ^e aanspreekpunt Minioren.	rickpm1990@hotmail.com
Aicha Zwemmer	trainer	aicha.zwemmer@gmail.com
Nathalie Wakker	wedstrijdsecretaris Jeugdwedstrijden en logistiek coördinator Swimkick	nwakker@gmail.com
Rina Schimmel	wedstrijdsecretaris	rina.schimmel@planet.nl