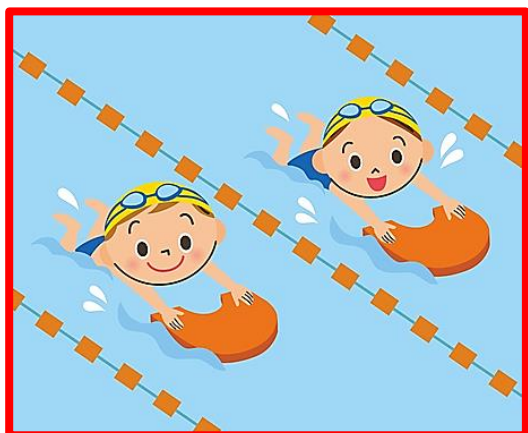




**Informatie wedstrijdzwemmen
Minioren Junioren Start (MJs)
2024-2025
WZ & PC De Rijn**



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 ongeacht je leeftijd in bij de MJ's (Miniores en Junioren start). We heten je graag welkom!

Bij de MJ's 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.

Was je vorig jaar al onderdeel van de MJ's-groep, dan heten we je uiteraard ook van harte welkom in dit nieuwe seizoen. In dit boekje vind je belangrijke informatie over het trainen en zwemmen bij de MJ's, waar zwemplezier altijd voorop staat!

1. Veranderingen t.o.v. vorig seizoen.

De KNZB heeft besloten om vanaf dit seizoen de leeftijdsindeling om te gooien. Met als belangrijkste uitkomst dat de jongens en de meisjes even lang Minior zijn. Voorheen stroomden de meisjes namelijk een jaar eerder door naar de Junioren selecties. Met deze verandering heeft de KNZB ook direct de naamgeving van een nieuw sausje voorzien, zie onderstaande tabel:

Geboortjaar	Categorie	Leeftijd op 31-12	Oude categorie
2016	Onder 9	8	Miniores 3
2015	Onder 10	9	Miniores 4
2014	Onder 11	10	Miniores 5
2013	Onder 12	11	Miniores 6 (jongens) / Junioren 1 (meisjes)
2012	Onder 13	12	Junioren 1 (jongens) / Junioren 2 (meisjes)

Bron: <https://www.knzb.nl/nieuws/leeftijdsbepalingen-seizoen-2024-2025>

Zoals je in de tabel kan zien, wordt de KNZB-categorie gebaseerd op hoe oud je bent op 31 December van het lopende seizoen. Let op! Dit kan dus betekenen dat je bijvoorbeeld als 12-jarige, dit seizoen nog onder de categorie "Onder 12" valt. Dit zal het geval zijn als je tussen 1 Januari en 15 Juli jarig bent.

Daarnaast heeft de KNZB een aantal extra wedstrijden toegevoegd aan de wedstrijdkalender voor het komende seizoen.

- Estafette Kampioenschappen O12; Tijdens deze wedstrijd strijden we tegen andere teams in de regio, waarbij we alleen maar estafettes zullen zwemmen.
- Gelderse Sprint Kampioenschappen O12; Tijdens deze wedstrijd strijd je individueel tegen andere zwemmers uit de regio. Tijdens deze kampioenschappen is het mogelijk om alle 50m nummers te zwemmen, plaatsing hiervoor zal op tijd gaan, maar dit wordt in de loop van het seizoen duidelijk worden.

2. Wat houdt MJ's in?

Afgelopen jaren hielden we bij de indeling van de groepen de leeftijdsgrenzen van de KNZB aan. De laatste seizoenen is er echter een aantal zwemmers op latere leeftijd begonnen, zodat zij na het afronden van de Swimkick direct zouden moeten doorstromen naar de JJS (juniores, jeugd en senioren selectie) en de Miniores groep over zouden slaan.

Omdat wij het volgen van de trainingen bij de Miniores een belangrijke fase vinden in de ontwikkeling van zwemmers, hebben we een nieuwe groep in het leven geroepen, namelijk de MJ's. Deze groep zal zowel uit Miniores als de later begonnen Juniores bestaan. Zoals je in de eerdere tabel kunt aflezen ben je Junior op het moment dat je in 2012 of eerder bent geboren.

Het volgen van de trainingen bij de MJ's kan van enkele maanden tot 2 jaar duren (of nog langer, als je na twee jaar nog steeds minior bent). Doorstroming van de MJ's-juniores naar de JJS hangt dan af van je zwemniveau en je mogelijkheden om aan te sluiten bij de JJS-selectie.

Belangrijk!, bij wedstrijden gelden nog wel de KNZB-leeftijden, met als gevolg dat bij de MJ's niet door iedereen aan dezelfde wedstrijden zal worden meegedaan. Meer informatie hierover vind je in het boekje bij informatie over wedstrijden.

3. Trainingen

Hieronder vind je belangrijke informatie over de trainingen.

3.1 Trainingstijden

Bij de MJ's 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 alle 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 spierpijn. Daarnaast moet bijvoorbeeld op woensdag het bad voor een gedeelte nog worden opgebouwd, daarbij is elke hulp welkom.

3.2 Meenemen naar de training

Onderstaand vind je een lijst met belangrijke spullen die je nodig gaat hebben bij de MJ's.

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



De meeste spullen ken je waarschijnlijk nog van de Swimkicktrainingen, maar een aantal benodigheden 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 Nabiji.

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.

3.3 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. Je kunt het ook doorgeven via de MJs app-groep, waar je lid van kunt worden.

4. Wedstrijden

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

Dit seizoen kun je als KNZB-minior aan de volgende wedstrijden meedoen:

- O12 circuit wedstrijden & evt. Gelderse O12 kampioenschappen
- Estafette Kampioenschappen O12
- Gelderse Clubmeet O12
- Gelderse Sprintkampioenschappen O12
- Jeugdwedstrijden
- Clubkampioenschappen

Dit seizoen kun je als KNZB-junior aan de volgende wedstrijden meedoen:

- NZC A Competitie wedstrijden
- Regio Oost Circuit wedstrijden
- Clubkampioenschappen

Deelname aan **O12 circuit** is verplicht voor alle Minioren binnen de MJs selectie. Voor de Junioren zwemmers binnen de MJs-selectie is de **NZC A Competitie** verplicht. Bij de andere wedstrijden mag je zelf beslissen of je mee wilt doen (maar uiteraard is het goed om aan zoveel mogelijk wedstrijden mee te doen, omdat je daarvan beter gaat zwemmen).

4.1 Meer informatie omtrent de wedstrijden

Wedstrijden **alleen voor minioren**:

- O12 circuit wedstrijden zijn dit seizoen op 28 September, 23 November, 14 December, 18 Januari, 12 April en 10 Mei. Het circuit kent dit seizoen 6 delen met elk een ander programma. Zwemmers met de snelste tijden plaatsen zich voor de Gelderse O12 finales. Voor die plaatsing is het belangrijk dat alle afstanden gezwommen worden, dus zorg dat je bij alle 6 wedstrijden aanwezig bent!.
- Gelderse O12 Finales [alleen voor *geplaatste minioren*] worden gehouden op 14 en 15 Juni. Plaatsing voor de Finales is op basis van de tijden, die je tijdens het O12 Circuit hebt gezwommen.
- Gelderse O12 Clubmeet Bij deze wedstrijd strijden we als team samen met elkaar tegen andere Minioren teams uit de regio. We hopen dan ook dat jullie op zaterdag 8 Februari allemaal mee kunnen doen aan deze wedstrijd!

- Estafette Kampioenschappen O12 Tijdens deze wedstrijd op 12 Oktober strijden we als team tegen andere teams uit de regio, door middel van het zwemmen van verschillende estafettes.
- Gelderse Sprint Kampioenschappen O12 Tijdens deze wedstrijd op 15 Maart strijd je individueel tegen andere zwemmers uit de regio. Op deze wedstrijd zullen alle 50m nummers langskomen.
- Jeugdwedstrijden zijn dit seizoen op 20 oktober, 22 Maart, 24 mei en 29 juni. Ze worden gehouden in zwembad de Bongerd en het inzwemmen begint om 16.30 uur. Daarna beginnen de wedstrijden om 17.00 uur en duren 2 à 2 ½ uur. De zwemmers kunnen per programma, leeftijd en geslacht medailles winnen.

Wedstrijden **alleen voor junioren**

- Regio Oost Circuit wedstrijden zijn dit seizoen op de volgende data 12 Oktober, 26 Oktober, 23 Februari en 23 Maart. Tijdens deze wedstrijden kun je, als je tenminste 3 afstanden zwemt, een medaille winnen als je 1 van de eerste 3 in je klassement wordt. De verschillende klassementen zijn per leeftijdscategorie.
- NZC A Competitie Tijdens deze wedstrijd strijden we met elkaar om zo hoog mogelijk te eindigen in de zwemcompetitie. De wedstrijden worden gezwommen op 5 Oktober, 11 Januari, 1 Februari, 8 Maart en 5 April

Wedstrijd voor **minioren en junioren**

- De Clubkampioenschappen worden gehouden op zaterdag 12 Juli. Het is een wedstrijd voor alle zwemmers van De Rijn. Na afloop op 12 juli is er een BBQ.

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/>



4.2 Meenemen naar de wedstrijd

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

- Zwembroek/Badpak (+ reserve)
- Zwembril (+ reserve)
- Twee handdoeken (1 voor tijdens de wedstrijd, 1 voor na de wedstrijd)
- Badslippers
- Badmuts
- Clubkleding (rode Rijnpolo & zwart Rijnbroekje)

- Een boekje of spelletje als bezigheid tijdens het wachten op het volgende zwemprogramma

4.3 Aanmelden voor een wedstrijd

Voor het O12 circuit (Minioren) en de NZC Landelijke Competitie (Junioren) ontvang je ongeveer twee weken van tevoren een inschrijving, waaraan je kunt zien welke afstanden je moet zwemmen. Je wordt ingeschreven tenzij je je (met reden) afmeldt. Voor alle andere wedstrijden krijg je ook een mail, met daarin een uitnodiging voor de wedstrijd. Je wordt alleen ingeschreven als je zelf doorgeeft dat je mee wil doen –

4.4 Afmelden voor een wedstrijd

Mocht je een keer verhinderd zijn voor een wedstrijd, zorg dan dat je ouders je op tijd via de mail afmelden bij het wedstrijdsecretariaat (derijn.wedstrijdsecretariaat@gmail.com) en bij rickpm1990@hotmail.com. Vermeld in de mail ook de reden voor afmelding. Afmelden voor een wedstrijd kan niet via de app-groep! Ook als je op de dag van de wedstrijd ziek bent, moeten je ouders een mail met de afmelding sturen. Op die manier kunnen we je tijdig uit het programma 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.

4.5 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 een van je ouders zelf rijdt en geen andere kinderen mee kan meenemen, hoef je niet eerst naar De Bongerd te komen. Het is wel belangrijk om dit bij de trainers te melden.

4.6 Clubkleding

Bij deelname aan wedstrijden is het verplicht om De Rijn clubkleding over je zwemkleding te dragen, terwijl je langs de kant zit te wachten (en bij prijsuitreikingen op het podium). De clubkleding voor het wedstrijdzwemmen bestaat uit een rode Rijn poloshirt en een zwarte Rijn korte broek. De korte broek mag eventueel ook een eigen effen zwarte korte broek zijn, zonder logo. Het rode poloshirt moet een Rijnshirt met logo zijn. Je kunt ook nog een zwart Rijn vest (hoodie) met rood logo aanschaffen, maar dat is niet verplicht

Aan het begin van het seizoen kan clubkleding besteld worden tijdens de pasavonden. Later in het seizoen kan je clubkleding zelf kopen bij Dressme in Wageningen (zie <https://dressme.nl/wageningen/>). De prijzen voor de clubkleding via Dressme is:

	prijs kindermaten	prijs volwassen maten
poloshirt	€ 15,00	€ 17,50
sportbroekje	€ 12,50	€ 14,50
vest / hoodie	€ 28,50	€ 35,50 (D) / 37,00 (H)

Iedere zwemmer krijgt van de club een zwarte badmuts met rood logo. Als de badmuts stuk gaat, kun je een nieuwe bestellen via het wedstrijdsecretariaat. De kosten zijn € 8,50.

5. Tot slot

5.1 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 4 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 je de wedstrijd ook van dichtbij mee, omdat je tijdens de hele wedstrijd beneden bij het zwembad bent. Hoe meer mensen er beschikbaar zijn, hoe beter de taken verdeeld kunnen worden.

4.2 Adressen

Rick van Nieuwenhuizen	trainer en 1 ^e aanspreekpunt MJs	rickpm1990@hotmail.com
Aicha Zwemmer	trainer	aicha.zwemmer@gmail.com
Wedstrijd Secretariaat		derijn.wedstrijdsecretariaat@gmail.com

Bijlage

Zo zijn onze manieren voor sporters – Code blauw

- We praten met elkaar, niet over elkaar. Ook niet via social media.
- We behandelen iedereen met respect, ook onze tegenstanders en de scheidsrechters.
- We accepteren geen ongewenst gedrag zoals discriminatie, (seksuele) intimidatie en pesten.
- We mogen oefenen, leren en fouten maken.
- We zeggen het wanneer iets goed gaat of leuk is.
- We zeggen het als iets niet goed gaat of niet fijn is.
- We maken alleen foto's en/of filmpjes van individuele sporters met toestemming van de persoon in kwestie en diens ouders.
- We plaatsen alleen foto's en/of filmpjes op internet met toestemming van de persoon in kwestie en diens ouders.
- Zonder toestemming van de zwemmers / ouders maken we bij filmopnames of foto's alleen totaal beelden en zoemen niet in op individuele spelers.
- We gaan zorgvuldig om met materialen en het bad in haar geheel. Ook bij uitwedstrijden.
- Wij schenken en geven geen alcohol aan minderjarige sporters.
- We spreken elkaar aan als we zien dat bovenstaande manieren in de praktijk niet gehanteerd worden.