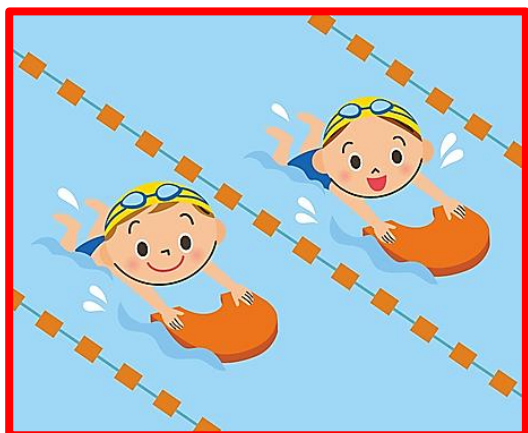




**Informatie wedstrijdzwemmen
Miniores Junioren Start (MJs)
2025-2026
WZ & PC De Rijn**



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 MJs (Minioren en Junioren start). We heten je graag welkom!

Bij de MJs 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 MJs-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 MJs, waar zwemplezier altijd voorop staat!

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

De KNZB heeft voor dit seizoen besloten om een nieuw Jeugdplan in te voeren. Het doel van het plan is "Een leven lang zwemmen voor al onze zwemmers". Hierbij heeft de KNZB een splitsing gemaakt tussen 2 groepen, namelijk:

- Onder 10, zwemmers geboren in 2016 en later
- Onder 12, zwemmers geboren in 2014 en 2015.

Naast de splitsing in leeftijd heeft de KNZB ook per groep 2 niveaus toegevoegd:

- Onder 10 – Instap niveau (laagdrempelig, geen diskwalificaties)
- Onder 10 – Gevorderd niveau (alleen diskwalificatie bij duidelijke overtredingen)
- Onder 12 – Swimkick (alleen diskwalificaties bij duidelijke overtredingen)
- Onder 12 – Volledig reglement (geen verandering t.o.v. vorig seizoen)

Bij duidelijke overtredingen moet je denken aan bijvoorbeeld:

- Langdurig verkeerde slag zwemmen (minimaal 5 slagen)
- Voorttrekken aan de lijn
- Tweede valse start
- Muur niet aanraken bij keerpunt of finish

Overige belangrijke wijzigingen:

- Geen klasseringen, uitslagen worden op alfabetische volgorde gepubliceerd.
- Geen prijzen n.a.v. prestaties, wel mogelijkheid voor aandenken.

Deze wijzigingen gelden voorlopig alleen voor dit seizoen, aangezien de KNZB dit ziet als een pilotjaar. Op basis van ervaringen zal gedurende het seizoen keuzes gemaakt gaan worden voor het seizoen 2026-2027.

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. Je bent dit seizoen Junior op het moment dat je in 2013 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
- Gelderse Clubmeet O12
- Jeugdwedstrijden
- Clubkampioenschappen

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

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

4.1 Meer informatie omtrent de wedstrijden

Wedstrijden **alleen voor minoren**:

- O12 circuit wedstrijden zijn dit seizoen op 27 September, 8 November, 10 Januari, 7 Maart, 18 April en 9 Mei. Het circuit kent dit seizoen 6 delen met elk een ander programma.
- Gelderse O12 Clubmeet Bij deze wedstrijd strijden we als team samen met elkaar tegen andere Minoren teams uit de regio. We hopen dan ook dat jullie op zaterdag 6 Juni allemaal mee kunnen doen aan deze wedstrijd!
- Jeugdwedstrijden zijn dit seizoen op 12 oktober, 29 November, 29 Maart en 20 Juni.

Wedstrijden **alleen voor junioren**

- Regio Oost Circuit wedstrijden zijn dit seizoen op de volgende data 18 & 19 Oktober, 1 Maart, 29 Maart Februari en 23 Maart.
- NZC A Competitie Tijdens deze wedstrijd strijden we met elkaar om zo hoog mogelijk te eindigen in de zwemcompetitie. De wedstrijden worden gezwommen op 4 Oktober, 15 November, 14 Maart en 11 April

Wedstrijd voor **minoren en junioren**

- De Clubkampioenschappen worden gehouden op zaterdag 11 Juli. Het is een wedstrijd voor alle zwemmers van De Rijn.

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 Inschrijving voor wedstrijden

Dit seizoen wordt je als zwemmer automatisch ingeschreven voor wedstrijden. Mocht je echt niet kunnen dan is het natuurlijk mogelijk om jezelf af te melden. Mocht je al van te voren weten dat je bepaalde wedstrijden niet mee kan doen, dan mag je dit uiteraard alvast doorgeven, dan wordt je ook niet ingeschreven.

We hebben deze verandering t.o.v. vorig seizoen ingezet, omdat we merkten dat er veel onduidelijkheid heerste over opgave of directe inschrijving voor wedstrijden. We hopen met deze verandering, de onduidelijkheid weg te nemen.

Daarnaast is bepaald dat de MJs aan **minimaal 8 wedstrijden** zou moeten deelnemen, verdeeld over het hele seizoen. Dit zijn 2 wedstrijden meer dan de Swimkick en 2 wedstrijden minder dan de JJS-selectie. Mocht je de combi wedstrijdzwemmen en waterpolo doen, dan zal dit natuurlijk voor een groot gedeelte afhangen of wedstrijden gelijk vallen of niet.

4.4 Combi Polo en zwemmen

Voor de zwemmers die het wedstrijdzwemmen met waterpolo combineren, komen ook overlappende wedstrijden tegen. Dit seizoen vallen wedstrijden samen op de volgende data:

- 27 September
- 12 Oktober
- 8 November

- 29 November
- 10 Januari
- 18 April

Belangrijk hierin is dat de keuze volledig aan jou is. Wel vragen we van je om je circa 3 weken van te voren af te melden, wanneer je kiest voor de andere discipline. Dit kan door middel van een appje/mailtje naar de trainer en/of een reactie op de mail van het Wedstrijdsecretariaat.

4.5 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.

4.6 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.

4.7 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 zoomen 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.