



Nederland
Commissie Breedte Sport

OMSCHRIJVING VAN DE WEDSTRIJDONDERDELEN ASPIRANTEN

1. 4 X 25 METER VERVOERSESTAFETTE MET DUKRING

Start in het water, een hand aan de ring, een hand aan de kant. De zwemmers tikken bij het keerpunt (na 25 meter) eerst aan geven daarna de ring over aan de volgende. De vierde zwemmer tikt aan het einde met een hand aan.

Gezwommen wordt in rugligging; ring wordt tot wisselvak met twee handen vastgehouden.

2. 4 X 25 METER WISSELSLAGESTAFETTE

Start: eerste zwemmer te water, de overigen met startsprong.

1e zwemmer: enkelvoudige rugslag met stokje

2e zwemmer: vrije slag

3e zwemmer: schoolslag (ogen boven water)

4e zwemmer: vrije slag met zwemvliezen

3. RINGDUIKEN VOOR PLOEGEN VAN 4 PERSONEN

De eerste zwemmer start met hurksprong en zwemt met de ogen boven water naar de 25m-lijn. Daar ligt een duikring op de bodem (diepte tussen 1.60 en 2.40m.). Nummer 1 duikt deze ring op (duiken toegestaan vanaf 20m.) en zwemt met de ring terug naar de 20m-lijn. Drie helpers starten meteen na nummer 1 (startsprong, vrije slag). Zij zwemmen naar de 20m-lijn en wachten daar op nummer 1. Redder en helpers vormen een geheel als no. 1 bij de helpers op 20m arriveert, door elkaar in kopgreep vast te houden. Bij de finish tikt de voorste zwemmer aan.

4. 4 X 25 METER ESTAFETTE MET ZWEMVLIEZEN

Start met startsprong.

Iedere deelnemer zwemt 25 meter vrije slag met zwemvliezen.

Verliest iemand een zwemvlies dan dient te worden doorgezwommen. Hiervoor worden geen strafseconden berekend.

Zwemvliezen mogen inclusief de voet niet langer dan 65 cm zijn en 22 cm breed.

De zgn. Fibervinen zijn bij de aspiranten **niet** toegestaan.

5. 4 X 30 METER LIJNREDDING MET TUIGJE VOOR 4 PERSONEN

Start met startsprong, vrije slag. Iedere zwemmer mag slechts eenmaal zwemmen en eenmaal trekken.

Tijdens het zwemmen moet het tuigje om beide schouders zitten. Is dit niet het geval dan moet men dit eerst herstellen en mag men daarna pas doorgaan. Bij de wissel hoeft niet te worden aangetikt.

De redders nemen vanaf de 15m lijn een stokje mee terug dat door een ploeggenoot wordt aangegeven. Dit stokje dient met 2 handen te worden vastgehouden, boven het wateroppervlak. De redders mogen het stokje ten vroegste 2 meter voor de kant loslaten.

Iedere brigade moet een plat reddingstuigje meebrengen.

Zwemslagen volgens het wedstrijdreglement (versie 2008)

De beste vier onderdelen tellen mee voor het eindklassement!!

Inschrijfformulier vindt U op WWW.Breedtesport.TK

LET OP:

Voor het eerst kunnen er in 2010 aspiranten deelnemen aan het Nederlands Kampioenschap.

Bij de aspiranten is er een aparte categorie voor de gemengde ploegen (bij ieder onderdeel dient er gemengd gestart te worden), met dus ook een aparte prijsuitreiking: Het totaalklassement aspiranten zal dan uit 3 ploegen bestaan!! (jongens, meisjes en gemengd) Het totaalklassement op zondag (asp., jun., en sen.) zal uit 7 ploegen bestaan. (asp. meisjes, asp. jongens, asp. gemengd, jongens en meisjes junioren, dames en heren senioren.)

OMSCHRIJVING VAN DE WEDSTRIJDONDERDELEN JUNIOREN

1. 4 X 25 METER VERVOERSESTAFETTE MET DUIKPOP

Start in het water, een hand aan de pop, een hand aan de kant. Bij overnames dient de deelnemer eerst de kant aan te tikken. Dan mag de pop worden overgegeven. Die vierde zwemmer tikt aan het einde met één hand aan. Poppen zijn tot aan de borst gevuld met water.

2. 4 X 50 METER WISSELSLAGESTAFETTE

Start: eerste zwemmer te water, de overigen met startsprong.

1e zwemmer: enkelvoudige rugslag met stokje (stokje tussen de handpalmen)

2e zwemmer: vrije slag

3e zwemmer: schoolslag (ogen boven water)

4e zwemmer: vrije slag met zwemvliezen (zwemvliezen, inclusief voet, niet langer dan 65 cm)

3. 4 X 50 METER TORPEDOBOEIESTAFETTE

Start met startsprong.

1e zwemmer: 50 meter vrije slag

2e zwemmer: 50 meter vrije slag met zwemvliezen

3e zwemmer: 50 meter vrije slag met torpedoboei

4e zwemmer: 50 meter vrije slag met zwemvliezen; een drenkeling vervoeren met de torpedoboei

Als de drenkeling de 5-meter lijn passeert moet de lijn van de torpedo gespannen zijn.

4. POPDUIKEN VOOR PLOEGEN

De eerste zwemmer start met hurksprong en zwemt met de ogen boven water naar de 25m-lijn. Daar ligt een duikpop op de bodem. Nummer 1 duikt deze pop op (duiken toegestaan vanaf 20m.) en zwemt met de pop terug naar de 20m-lijn.

Drie helpers starten meteen na nummer 1 (startsprong, vrije slag). Zij zwemmen naar de 20m-lijn en wachten daar op nummer 1. Redder en helpers vormen een geheel als no. 1 bij de helpers op 20m. arriveert, door elkaar in kopgreep vast te houden. Zij zwemmen in formatie terug naar de startzijde. Bij de finish tikt de voorste zwemmer aan.

5. 4 X 50 METER DUIKESTAFETTE

Start met startsprong.

Iedere zwemmer zwemt 15 meter onder water gevolgd door 35 meter schoolslag.

De 15-meter-lijn wordt duidelijk op de bodem gemarkeerd. Komt een deelnemer voor de 15-meter-lijn boven water dan dient hij/zij opnieuw te duiken en onder water verder te zwemmen.

6. 4 X 50 METER LIJNREDDING MET TUIGJES

Start met startsprong, vrije slag.

Iedere zwemmer mag slechts eenmaal zwemmen en eenmaal trekken. Tijdens het zwemmen moet het tuigje om beide schouders zitten. Is dit niet het geval dan moet men dit eerst herstellen en mag daarna pas doorgaan. Bij de wissel hoeft niet te worden aangetikt.

Na 25 meter zwemmen dienen de redders een stokje mee te nemen (als pseudo-drenkeling). De redders mogen het stokje ten vroegste 2 meter voor de kant loslaten.

Iedere brigade moet een **plat reddingstuigje** meebrengen.

Zwemslagen volgens het wedstrijdreglement (versie 2008)

De beste vijf onderdelen tellen mee voor het eindklassement!!

Inschrijfformulier vindt U op WWW.Breedtesport.TK

OMSCHRIJVING VAN DE WEDSTRIJDONDERDELEN SENIOREN

1. 4x50m HINDERNISZWEMMEN

Start met startsprong, slag naar keuze. De hindernissen worden gevormd door hekjes die 70cm diep in het water liggen op 12,5m. De deelnemers moeten onder die hekjes doorduiken.

(Let op: onderdeel veranderd, vanaf 2007 zonder zwemvliezen)

2. 4x25m VERVOERSESTAFETTE MET DUIKPOP

Start in het water, een hand aan de pop, een hand aan de kant. Bij overnames dient de deelnemer eerst de kant aan te tikken. Dan mag de pop worden overgegeven. Die vierde zwemmer tikt aan het einde met één hand aan. Poppen zijn volledig gevuld met water.

3. 50m POPDUIKEN VOOR PLOEGEN VAN 4 PERSONEN

De eerste zwemmer start met hurksprong en zwemt met de ogen boven water naar de 25m-lijn. Daar ligt een duikpop op de bodem. Nummer 1 duikt deze pop op (duiken toegestaan vanaf 20m.) en zwemt met de pop terug naar de 20m-lijn.

Drie helpers starten meteen na nummer 1 (startsprong, vrije slag). Zij zwemmen naar de 20m-lijn en wachten daar op nummer 1. Redder en helpers vormen een geheel als no. 1 bij de helpers op 20m. arriveert, door elkaar in kopgreep vast te houden. Zij zwemmen in formatie terug naar de startzijde. Bij de finish tikt de voorste zwemmer aan.

4. 4x50m REDDINGSESTAFETTE

Start met startsprong.

1e zwemmer 50m. vrije slag

2e zwemmer 50m enkelvoudige rugslag met stokje

3e zwemmer 50m vervoeren van zwemmer 2

4e zwemmer 50m vrije slag met zwemvliezen

5. 4x50m TORPEDOBOEI-ESTAFETTE

Start met startsprong.

1e zwemmer 50m vrije slag,

2e zwemmer 50m vrije slag met vliezen,

3e zwemmer 50m vrije slag met een torpedoboei om

4e zwemmer 50m vrij slag met zwemvliezen; een drenkeling vervoeren met de torpedoboei.

Als de drenkeling de 5-meter lijn passeert moet de lijn van de torpedo gespannen zijn.

6. LIJNREDDING MET TUIGJES VOOR 4 PERSONEN

Start met startsprong, vrije slag.

Iedere zwemmer mag slechts eenmaal zwemmen en eenmaal trekken. Tijdens het zwemmen moet het tuigje om beide schouders zitten. Is dit niet het geval dan moet men dit eerst herstellen en mag daarna pas doorgaan. Bij de wissel hoeft niet te worden aangetikt.

Na 25 meter zwemmen dienen de redders een stokje mee te nemen (als pseudo-drenkeling). De redders mogen het stokje ten vroegste 2 meter voor de kant loslaten.

Iedere brigade moet een **plat reddingstuigje** meebrengen.

Zwemslagen volgens het wedstrijdreglement (versie 2008).

De beste vijf onderdelen tellen mee voor het eindklassement!!

Inschrijfformulier vindt U op www.Breedtesport.TK