

SITHOC ZWEMVERENIGING



CURACAO

SITHOC IS THE HOME OF CHAMPS

**GIDS
ZWEMTRAININGEN
WEDSTRIJDZWEMMEN**



Onze website: sithoc.org

INHOUD

- a. Welkom bij Sithoc zwemvereniging
- b. De trainingsgroepen
- c. Filosofie
- d. Standaard tijden en kwalifikatie tijden
- e. Regionale kampioenschappen
- f. De wedstrijdkalender
- g. De wedstrijd
- h. Het clubuniform
- i. Officials
- j. Lintjes en medailles
- k. Structuur van het zwemmen
- l. A en B tijden voorde kampioenschappen

Dit gedeelte is er om u vertrouwd te maken met de termen die gebruikt worden in de wereld van het wedstrijdzwemmen.



WELKOM BIJ SITHOC ZWEMVERENIGING

Deze gids is samengesteld om nieuwe leden van onze vereniging wegwijs te maken in de gang van zaken in onze club en de zwemsport..

Sithoc Zwemvereniging is de oudste en de succesvolste zwemclub op ons eiland.

De vereniging werd opgericht in 1949 als afdeling van RKS SV SITHOC.

In 1985 werd Sithoc Zwemvereniging zelfstandig met eigen statuten en Huishoudelijk Reglement.

WAT BIEDT ONZE VERENIGING?

De beoefening van de zwemsport beginnende met de basis tot en met het allerhoogste niveau nl. deelname aan internationale evenementen.

NA ZWEMLES KOMT ZWEMSPORT

Na het behalen van het "A" en eventueel "B" diploma ligt de weg open om verder te gaan met de beoefening van deze, op ons warme eiland, zo heerlijke frisse tak van sport.

Men meldt zich aan voor het lidmaatschap en gaat beginnen in de basiszwemtraining.

FILOSOFIE.

Het hoofddoel van de club is iedereen de kans te geven zijn potentieel als wedstrijd zwemmer volledig te ontwikkelen.

Wij zijn ervan overtuigd dat uit dit proces veel meer verkregen wordt dan de prestatie op zich:

B.v. de ontwikkeling van de persoonlijkheid van de zwemmer doordat hij de waarde leert van inspanning en doorzetten om te slagen en de voldoening te ervaren van goede prestaties met de ontwikkeling van een positief zelfbeeld door zijn bijdrage aan het succes van het team.

Sithoc biedt aan iedereen de kans om de persoonlijke doelen te verwezenlijken of het nu is als lid van de basis zwemtraining of als topzwemmer op internationaal niveau.

Sithoc Zwemclub biedt aan zwemmers een levensstijl die hen helpt een gezonde geest in een gezond lichaam te ontwikkelen.

Wij moedigen de jongeren aan om trots te zijn op hun prestaties en wij sporen ze altijd aan om deze weer te overtreffen. Interesse van de ouders in de verschillende activiteiten is essentieel. Samen kunnen wij begeleiding geven die uw kind in staat zal stellen zich volledig te ontwikkelen.

In alle groepen geldt: De wil om te slagen en de bereidheid zich voor 100% in te zetten, zijn de sleutels tot succes.



Tessa Solomon

Eerste Sithoc zwemster geselecteerd voor de Olympische Spelen (1996 en 2000).
Eerste en tot nog toe enige Antilliaan(se) ooit met een medaille op de Centraal Amerikaanse Spelen.Venezuela 1998.
Brons op de 100m rug 1998.

Nilshaira Isenia

Ongeveenaard op de schoolslag met Nationale records op alle drie de afstanden.

Regionaal goud!

Hiernaast start ze in Frt. Lauderdale.

Deelnemster aan de Pan Amerikaanse Spelen en de Wereld Kampioenschappen.



Rodion Davelaar

In het midden. Goud in Mexico.

Tijdens de CCCAN in

Mexico ontvangt hij

de Best Performance Award.Goud

haantje! Haalt steeds meerdere gouden medailles bij wedstrijden.

Deelnemer aan de OS Beijing 2008 en de WK in Rome 2009.



Jourdy Martis

Een van de beste zwemmers van Curacao met groot potentieel op internationaal niveau.

Specialist op de schoolslag en de wisselslag.

CSF Jeugd Sportman van het Jaar 2008.

Regine Leito

Een van de beste opkomende talenten bij de dames. Rugslag en vrijeslag specialiste, hier met een mooie start op de voorgrond. Winnares van de CSF Rooky of the Year Award 2007.



Karlene Theodora

Vrijeslag en rugslag specialist met records op de 50m en 100m vrijeslag.

Een van de beste zwemsters van Curacao met internationale aspiraties en potentieel.

INDIVIDUELE PRESTATIE

Zwemmen is voor alles een individuele sport. Zwemmers boeken vooruitgang met de verbetering van hun eigen prestaties, de training richt zich op het individu.

De meeste trainingen gaan in de vorm van sets met een rust tussen elke herhaling. De zwemmer leert met de klok, 'pace clock', te werken en dient zich voortdurend bewust te zijn van zijn trainingsprestaties.

De trainer en de club bewaren in hun files altijd de tijden van elk van de zwemmers. Op die manier wordt de zwemmer naar zijn kunnen ingeschreven voor de wedstrijden. Op Curacao zijn er ongeveer 200 wedstrijdzwemmers.

Voor de regelgeving en de structuur van de zwemsport hanteert de Curacaose

Zwembond, de **CZB**, samen met de Nederlands Antilliaanse Zwembond, de **NAZB**, het Algemeen Sport Reglement, zie onze website, waarin ook de reglementen van het wedstrijdzwemmen zijn opgenomen, zie onze website..

Deze reglementen zijn bindend voor de aangesloten clubs en de leden daarvan. Bij de wedstrijden van de **CZB** worden de zwemmers ingedeeld in leeftijdsgroepen en prestatienivo's.

In deze gids vindt u achterin een lijst met standaardtijden voor de prestatienivo's en leeftijden.

TRAININGSGROEPEN

BASIS ZWEMTRAINING

Het eerste niveau is de basis zwemtraining voor het aanleren van de borst- en rugcrawl.

In deze groep kunnen de leden ook klaargemaakt worden voor het Zwemvaardigheidsdiploma, ook wel het “C” diploma genaamd. Elk jaar in juni wordt hiervoor afgezwommen. Met het C-diploma op zak en een zekere geschiktheid en interesse voor wedstrijdzwemmen volgen dan de

WEDSTRIJD GROEPEN

Deze training is verdeeld in verschillende niveau-groepen:

Pre-top

Voor 6- tot 11- jarige beginners, die borst- en rugcrawl beheersen.

Mini Sub-top

Hierin worden de uitblinkers van de pre-top categorie geplaatst.

Sub-top

Hierin vindt men de zwemmers vanaf 9 jaar en ouder die serieus verder willen gaan met de zwemsport, zij moeten beschikken over discipline, inzet en de wil om regelmatig te trainen.

Top I

In deze groep vindt men de zwemmers die het niveau van de A-Kampioenschappen hebben behaald en dagelijks trainen.

Top II

Dit is de zg. Elite-groep zwemmers, zij zetten zich volledig in voor het leveren van topprestaties met het doel deel uit te kunnen maken van de Nationale zwemploeg op regionaal en mondiaal niveau.

MASTER ZWEMMEN

Voor volwassenen die zich willen bekwalen en voorbereiden op deelname aan wedstrijden in de MASTER categorie

TARIEVEN EN CONTRIBUTIES

Over de geldende tarieven en contributies is bij het bestuur de actuele informatie verkrijgbaar.

WIJZE VAN BETALING

De contributie is een **jaarcontributie** die in 12 termijnen betaald kan worden. Bij inschrijving dient men het het inschrijfgeld en minimaal 3 termijnen van de jaarcontributie vooruit af te rekenen. Vervolgens steeds bij vooruitbetaling maandelijks d.m.v. de programma/lidmaatschapskaart. Bij te late betaling, d.w.z. 15 dagen na het verstrijken van de aangegeven datum, meestal na de 15e van de maand wordt 10% aan administratiekosten in rekening gebracht.

VAKANTIE.

Indien men in 12 termijnen betaalt dient dientengevolge ook over de vakantiemaand juli vooruit afgerekend te worden.

OUDERPARTICIPATIE

De club is een organisatie welke door ouders die gekozen zijn tot bestuursleden belangeloos gerund wordt. Vanwege deze structuur, 5 tot 7 bestuursleden die zich inzetten voor alles wat er gebeuren moet, zal er bij tijd en wijle een beroep gedaan worden op de ouders om te helpen bij de organisatie van de verschillende evenementen .

Ideaal is als de club kan beschikken over een vast oudercomite. Voelt u daarvoor, meld u zich dan aan!

FUNDRAISINGAKTIVITEITEN

Jaarlijks dienen er t.b.v. de SITHOC kas de nodige fondsen bijeengebracht te worden teneinde te voorzien in alle kosten. Daartoe worden er gedurende het seizoen verschillende fundraisings georganiseerd.

TEN AANZIEN VAN ALLE SITHOC-LEDEN GELDT DE zg. PLEDGE.

Gemiddeld dient er per lid min. fl.300,- aan fundraising binnengebracht te worden, fl. 500,- voor 2 of meer kinderen uit hetzelfde gezin. Deze bijdrage is verplicht voor alle leden.

Fundraising activiteiten bieden de mogelijkheid om te kiezen waarmee het bedrag terugverdiend kan worden, b.v. met een loterij, Swim-A-Thon of Car Wash zodat het niet uit eigen zak betaald hoeft te worden. Met alleskan meegedaan worden.

Met kan de bijdrage in een keer vooruit of in maandelijkse termijnen samen met de contributie voldoen.

SPORTFONDS

Over de fl. 300,- die een lid per jaar bijdraagt gaat 25% naar zijn eigen sportfonds, wat inhoudt dat er met reizen, trainingskampen of aanschaf uniform over het geld uit dit fonds beschikt kan worden. Om over deze 25% te beschikken dient men wel de

volledige fl. 300,- (fl. 500,- per familie) bijgedragen te hebben, dus bijzijn met de jaarlijkse bijdragen.

Indien men meer dan fl. 300,- in één keer, (dus per een en dezelfde fundraising) bijdraagt gaat er 50% van het deel **boven** de fl. 300,- ook naar het sportfonds.

Het Sportfonds is eigendom van de vereniging maar staat ter beschikking voor de duur van het lidmaatschap.

Het geld uit het sportfonds kan niet gebruikt worden voor het betalen van de financiële verplichtingen jegens de club zoals o.a. de contributie of voor andere dan boven genoemde doeleinden!

ZWEMKLEDING EN MATERIALEN.

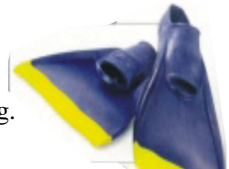
Voor de zwemtrainingen dient een zwemmer een zwembroek of zwempak te dragen, beachbroeken of bikini's zijn niet toegestaan en zijn eigen materialen.

ZWEMPLANK

Voor het apart trainen van de benen.

ZWEMVINNEN

Voor beentraining, speciaal voor borst-, rugcrawl en vlinderslag.



PULLBUOY

Voor het apart trainen van de armen.



ZWEMBRIL

Voor het beschermen van de ogen tegen chloor en goed zicht onder water.



CAP/BADMUTS

Voor het beschermen en bijeen houden van het haar, verplicht voor meisjes.

UNIFORM

Verplicht voor de leden van de A-selectie.



LEEFTIJD GROEPEN BIJ WEDSTRIJDEN

De verschillende leeftijdsgroepen zijn: 8 jaar en jonger, 11/12 jaar, 13/14 jaar, 15/17 Jaar en 18 en ouder. Op 1 januari veranderen de zwemmers van leeftijdsgroep, de leeftijd die een zwemmer op 1 januari heeft bepaalt in welke leeftijdsgroep hij dat jaar zwemt. Omdat er op ons eiland maar weinig zwemmers zijn van 18 en ouder wordt deze groep meestal samen met de 15/17 ingedeeld in een groep 15 en ouder.

STANDAARDTIJDEN (KWALIFICATIETIJDEN)

Aankomend: Alle nieuwe aankomende zwemmers kunnen deelnemen aan de OPEN WEDSTRIJDEN, en de AANKOMENDE TALENTEN KAMPIOENSCHAPPEN waarvoor geen enkele standaardtijd vereist is.

B_standaard: De eerste niveaustandaard waaraan leeftijdsgroepers moeten voldoen om mee te kunnen doen aan de jaarlijkse B KAMPIOENSCHAPPEN.

A_standaard: De hoogste niveaustandaard voor leeftijdsgroepers, geeft toegang tot deelname aan de A- KAMPIOENSCHAPPEN, de belangrijkste jaarlijkse kampioenschappen in de leeftijdscategorieën.

REGIONALE KAMPIOENSCHAPPEN

De CISC, de CARIBBEAN ISLANDS SWIMMING CHAMPIONSHIPS, is een ontmoeting voor de leeftijdsgroepers vanaf 11/12 jaar van de Caribische naties en wordt om het jaar gehouden. De kwalificatietijden worden per keer vastgesteld door de **NAZB**.

De CCCAN, de leeftijdsgroepskampioenschappen van onze regionale organisatie, de CONFEDERACION CENTROAMERICA y del CARIBE y de AFICIONADOS de NATACION.

Dit evenement is ook tweejaarlijks en de kwalificatietijden worden ook per keer vastgesteld.

De CAC, de 4 Jaarlijkse SPELEN van de bovengenoemde federatie, de tijden worden door de NAZB vastgesteld en ter goedkeuring voorgelegd aan het NAOC, het NEDERLANDS ANTILLIAANS OLYMPISCH COMITÉ, welke beslist over de uitzending.

De PANAM, de 4 Jaarlijkse SPELEN van het hele Amerikaanse continent. Worden georganiseerd door de ASUA, de betreffende overkoepelende organisatie. De kwalificatietijden-tijden worden op dezelfde wijze vastgesteld als voor de CAC. Uitzending geschiedt door het NAOC.

De WERELDKAMPIOENSCHAPPEN, deze vallen onder de Wereld Zwembond de FINA. Kwalificatietijden volgens de vastgestelde standaard van de wereldbond, uitzending door het NAOC.

De OLYMPISCHE SPELEN, elke 4 jaar, Kwalificatie-tijden volgens de standaard van het Internationaal Olympisch Comité, uitzending door het NAOC.

DE WEDSTRIJDKALENDER

Jaarlijks, omstreeks eind augustus, publiceert de bond de data van de verschillende wedstrijden voor het komende seizoen dat loopt van september tot en met juni.

Doorgaans worden de wedstrijden steeds op ongeveer dezelfde data gehouden en is er beginnende in september elke maand een wedstrijd/kampioenschap.

Zodra de kalender uit is ontvangt iedere zwemmer een copie.

INTERNATIONALE ONTMOETINGEN

Ieder jaar komen er een of meer internationale ontmoetingen voor op de wedstrijdkalender waar een delegatie van ons team naar afreist. Op basis van het niveau van de wedstrijd worden er zwemmers uitgenodigd om deel te nemen.

Een voorwaarde voor deelname aan zulke ontmoetingen is dat de zwemmer "in good standing" is, d.w.z. aan al zijn financiële verplichtingen bij de club heeft voldaan en bij is met zijn contributie.

DE WEDSTRIJD

In overleg met de trainers schrijft de wedstrijdcommissaris alle zwemmers van de wedstrijdtrainingsgroepen in voor de verschillende wedstrijden.

Na elke wedstrijd worden de nieuwe tijden van de zwemmers bijgewerkt in de zg. 'Besttimes list' van de club

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN

A. De zwemmers dienen altijd bij alle wedstrijden begeleid te worden door ten minste een van hun trainers, lokaal of internationaal.

B. In het geval van deelname van een delegatie aan buitenlandse wedstrijden wordt er gereisd onder de volgende voorwaarden:

1. Een delegatie bestaat uit tenminste 5 deelnemers.
2. Het bestuur regelt de reis m.b.t. De inschrijvingen, arrangementen voor vluchten, tickets, verblijf ter plaatse en verzekeringen, kortom stelt het reispakket samen voor deelnemers en supporters.
3. In het geval dat de delegatie uit niet meer dan 10 zwemmers bestaat, is er minimaal een trainer die tevens delegatieleider is, belast met de leiding. In geval dat hij bepaalde functies moet vervullen, b.v. Aanwezig zijn op de technische vergadering kan hij zich bij laten staan door een ouder op vrijwillige basis
4. Indien de delegatie uit 11 t/m 20 bestaat, worden ze begeleid door twee trainers waarvan een tevens de delegatieleider is.
5. Indien de delegatie uit meer dan 20 zwemmers bestaat worden deze begeleidt door minimaal twee trainers en een delegatieleider.
6. In alle gevallen worden de kosten van de begeleiding gelijkelijk verdeeld over de deelnemende zwemmers.
7. Alle deelnemers reizen samen en verblijven samen met de delegatieleider in dezelfde locatie nl. villa of hotel, tenzij van onderdak bij lokale gastgezinnen gebruik wordt gemaakt.
8. De kosten van delegatieleiding, verblijf en transport worden

eveneens gelijkelijk verdeeld over supporters die deel uitmaken van de delegatie.

9. Bovengenoemde voorwaarden zijn vastgelegd met het doel een goede organisatie, discipline en optimale prestaties te waarborgen.

VOOR DE WEDSTRIJD.

VOEDING is een belangrijk onderdeel van de totale voorbereiding op een wedstrijd. **UIT DE JUISTE VOEDING KAN EEN SPORTER VAAK VEEL WINST HALEN!** Andersom een verkeerde voeding kan de hele trainingen inspanning tijdens de voorbereiding teniet doen!

Waar moeten we voor zorgen?

Omdat de intensiteit en de omstandigheden van elke inspanning weer anders is, is het niet mogelijk een op maat gesneden voedingsadvies te geven. Wel staat vast dat voor iedere wedstrijdssporter koolhydraatnijke voeding belangrijk is. Het lichaam kan het gemakkelijkste energie uit koolhydraten halen. Daarom zorgen topsporters altijd voor een flinke koolhydraatvoorraad.

Veel sappig fruit

Brood, fruit, aardappels, pasta en rijst bevatten veel koolhydraten. Eet verder veel fruit en drink veel vruchtensap en wissel hartig broodbeleg af met beleg als appelstroop, jam, vruchtenhagel, banaan of appel.

Eiwitten voor de spieren

Eiwitten zijn onmisbaar om het spierweefsel in stand te houden, op te bouwen en beschadigd weefsel te herstellen. Aan voldoende eiwitten kom je door dagelijks drie of vier glazen magere of halfvolle melk te drinken, bij de warme maaltijd vlees te eten en voldoende brood met beleg en aardappels te eten.

Weinig vet.

Een koolhydraatrijke voeding is arm aan vet. Eet niet te veel vet. bij de warme maaltijd is honderd gram mager vlees, zoals kip of kalkoen voldoende.

Dorstlessers.

Drinken is heel belangrijk. Wie meer dan *twee* percent van zijn lichaamsgewicht aan vocht verliest gaat al minder goed presteren. Probeer tijdens trainingen van langer dan een uur een a twee bidons dorstlessers of water te drinken. Ook na de training is het belangrijk voldoende bij te tanken. Drink bij iedere maaltijd en tussen de maaltijden door, thee, (mineraal)water, vruchtensap, isotone dorstlessers, melk en karnemelk.

Goede timing voor de spijsvertering

Spijs verteren en intensief sporten gaan slecht samen. Gebruik daarom ongeveer twee uur voor de training de laatste maaltijd. Drink tot de wedstrijd begint en neem voor de wedstrijd nog een of twee bekertjes -water/dorstlessers.

Wanneer je snel last hebt van je darmen tijdens het sporten gebruik dan alleen dorstlesser. Drink na de wedstrijd een bidon koolhydraatrijke drank en eet ongeveer een uur later een koolhydraatrijke maaltijd om de energievoorraad weer aan te vullen.

Niet doen

Drink geen limonade met gas (pop, cola etc) voor de wedstrijd. Eet geen snoep of zoetigheid dat kan juist verkeerd werken. Neem liever wat druivesuiker Normaal hebben we bij wedstrijden altijd in een grote jug wat slappe stroop voor jullie. Eet niet vlak voor je wedstrijd, hooguit een licht crackertje maar geen chips, chocolade of pasteitjes.

BIJ DE WEDSTRIJD

WEES OP TIJD! Voor de wedstrijden beginnen wordt er eerst opgewarmd. Dit is belangrijk voor een optimale prestatie en ter voorkoming van blessures.

De club zorgt voor drinken tijdens de wedstrijden maar de zwemmers dienen zelf wat crackers of ander lichtverteerbare snacks mee te brengen.

Voor zijn wedstrijd gaat de zwemmer eerst naar zijn coach voor eventuele laatste adviezen. Nadat hij gezwommen heeft gaat hij weer naar zijn coach voor commentaar en zijn tijd.

Tijdens de wedstrijden zit hij bij de andere zwemmers van zijn groep.

Het is aan te bevelen dat de zwemmers een schrift in hun tas hebben om hun tijden te noteren.

Ziek, medicijnen, prikje?

Voel je je ziek of niet lekker, moetje naar de dokter? Altijd je coach direct waarschuwen. Vooral wanneer je goed en hard traint, zoals bij de top, is het belangrijk dat je dokter ook weet wanneer je naar een belangrijke wedstrijd moet gaan. Hij kan dan rekening er mee houden en juiste medicijnen geven of je op een later tijdstip behandelen (bijv. Inenting). Sommige inenting kunnen je spieren doen zwellen, verstijven etc.

Zodat je eenn tijdje niet meer kan trainen of hard zwemmen, je loopt dan het risico op blessures. Sommige medicijnen zijn verboden bij wedstrijden (brengen verboden substanties in je lichaam, zogenaamde doping substanties). Laat je coach je adviseren wat het beste te doen!

HET CLUB UNIFORM.

Alle wedstrijdzwemmers dienen bij de wedstrijden het clubuniform te dragen.

Voor alle zwemmers betekent dit ze minimaal het club T-shirt met een rode short dragen.

Verder een SITHOC cap en de SITHOC tas.

Vooral de cap is tijdens de wedstrijd van groot belang voor identificatie in het water door de coaches.

HET INSCHRIJF(START)GELD EN DE STARTLICENTIE

Iedere wedstrijdzwemmer dient in het bezit te zijn van een startlicentie. Deze wordt door de wedstrijdcommissaris van de vereniging aangevraagd bij de bond. Tegen betaling krijgt de zwemmer zijn licentie. Elk jaar opnieuw dient voor de verlenging hiervan weer betaald te worden. Voor elke wedstrijd dient daarnaast ook inschrijfgeld betaald te worden. De club schiet dat voor bij de inlevering van de inschrijflijs bij de bond. De zwemmers dienen af te rekenen bij de persoon die ook de contributie int. Bij te late betaling wordt 10% administratiekosten in rekening gebracht.

Elke zwemmer ontvangt in het begin van de week van de wedstrijd zijn zg. wedstrijdbriefje, waarop alle gegevens omtrent de wedstrijd vermeld staan. Indien niet min. 4 dagen voor de wedstrijd afgezegd wordt bij de WEDSTRIJD-COMMISSARIS (NIET bij de coaches) in geval van verhindering of ziekte moet het inschrijfgeld toch betaald worden omdat de bond voor eenmaal verwerkte inschrijvingen geen restitutie aan de club geeft. Check dus altijd de kalender wanneer er wedstrijden zijn!

TIJDFINALES, SERIES EN FINALES.

Doorgaans worden de afstanden bij de kampioenschappen eenmaal gezwommen we noemen het formaat van zo'n kampioenschap "tijdinales". De openwedstrijden zijn altijd tijdinales, waarbij het gebruikelijk is dat de zwemmers van 10 jaar en jonger 's ochtends zwemmen en de ouderen in de namiddag of 's avonds.

Bij de A_kampioenschappen en bij grote internationale wedstrijden kan er twee keer gezwommen worden, 's morgens in de series en als de gezwommen tijd goed genoeg is, meestal als men tot de eerste 6 of acht behoort, 's avonds nog een keer in de finale.

Estafettes.

Naast de persoonlijke nummers worden ook estafettes gezwommen. Een estafette bestaat in principe uit de vier beste zwemmers van de betreffende categorie..

OFFICIALS

Om wedstrijden te houden zijn er volwassenen nodig die de wedstrijden leiden. Dit zijn de zg. officials. Dank zij de inzet van deze ouders kunnen onze kinderen laten zien hoe goed ze getraind hebben en hoe ze vooruitgegaan zijn. Voor elke wedstrijd zijn er min. 18 officials nodig. Elke ouder is welkom om official te worden. Na het volgen van een eenvoudige en korte cursus ontvangt men een bevoegdheid. Hoe meer officials we hebben hoe prettiger het is voor iedereen, er kan dan afgewisseld worden en het zijn niet steeds dezelfde ouders die klaar moeten staan.

In onze vereniging is er een officialcoördinator bij wie men zich kan opgeven voor de cursus. We hebben de hulp van de ouders nodig om er voor te zorgen dat de wedstrijden gehouden kunnen worden.



LINTJES EN MEDAILLES

Alleen bij kampioenschappen worden er lintjes en medailles uitgereikt.

Medailles doorgaans voor de eerste drie plaatsen, lintjes voor de 4e t/m de 8. of 10e plaats.

Bij het in ontvangst nemen van de prijzen moet de zwemmer altijd slippers en uniform aan hebben.

Soms worden er bij kampioenschappen en of toumooien ook "High Point Trofeen" uitgereikt aan zwemmers die in hun bepaalde leeftijdsgroep of categorie de meeste punten hebben behaald.

Bij kampioenschappen worden soms ook trofeen uitgereikt aan de eerste drie beste teams of clubs of een wisselbeker aan de winnende club.



NATIONALE SELECTIES

Jaarlijks wordt er door de Antillen deelgenomen aan internationale wedstrijden en kampioenschappen van verschillend nivo.

Hiervoor worden er op eilandelijk nivo selecties gevormd waaruit doorgaans de nationale selectie wordt samengesteld.

Teneinde hiervoor in aanmerking te komen dient men zich te kwalificeren door te voldoen aan de selectie criteria, zoals o.a. Kwalificatietijd, attitude, trainingspresentie etc..

Er worden om de tweejaar selecties gevormd voor deelname aan de **CISC**, de **CCCAN** en om de vierjaar voor de **CAC**, Pan-Am- en eventueel de Olympische spelen.

Voor de Spelen wordt door het **NAOC** de deelname criteria vastgesteld

ORGANISATIES

Internationale Organisaties

IOC
International Olympic Committee
FINA
Federation Internationale de
Natacion Amateur

Nationale Organisaties

NAOC
Nederlands Antilliaans Olympisch committee
NAZB
Nederlands Antilliaanse Zwem Bond

Eilandelijke Organisaties

CSF
Curacase Sport Federatie
CZB
Curacaose Zwem Bond

Regionale Organisatie

CCCAN
Confederacion Centro-Americano i del Caribe
de Afficionados de Natacion

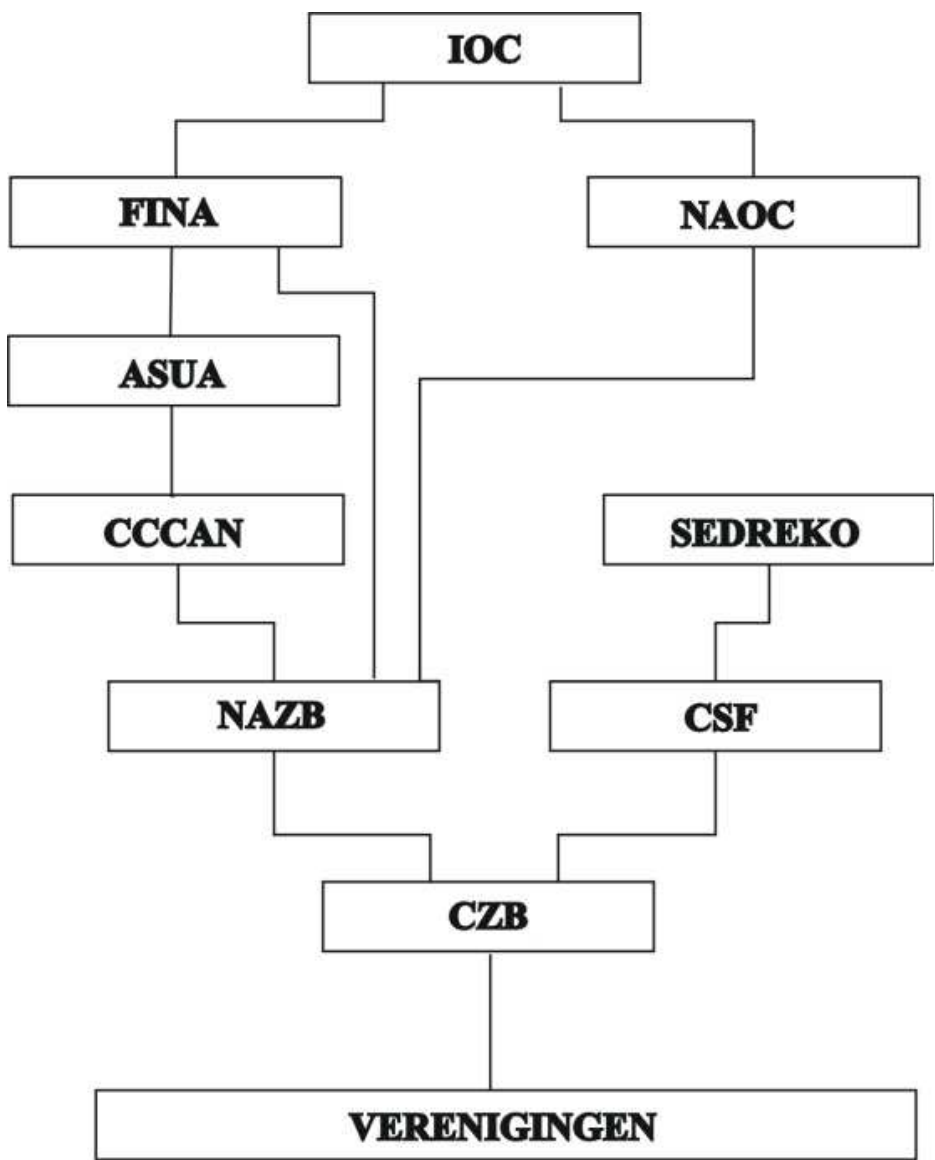
Amerikaanse Organisatie

ASUA / UANA
Amateur Swimming Union of the Americas
Union Americana de Natacion Amateur

Sport Stichting (eilandgebied)

SEDREKO
Servisio di Deporte I Rekreo Korsou

HIERARCHIE



A TIJDEN, B TIJDEN
voor de
A en B KAMPIOENSCHAPPEN

MEISJES/DAMES

Slag	10 en onder		11/12		13/14		15 en ouder	
	A	B	A	B	A	B	A	B
50m vrij	0:40.00	0:50.00	0:35.00	0:40.00	0:33.00	0:38.00	0:32.50	0:37.50
100m vrij	1:35.00		1:17.00	1:27.00	1:12.50	1:22.50	1:11.00	1:21.00
200m vrij	3:20.00		2:44.00		2:35.00		2:34.00	
400m vrij			5:50.00		5:32.00		5:30.00	
800m vrij			12:26.00		11:50.00		11:46.00	
50m rugslag	0:50.00	1:00.00	0:44.00	0:49.00	0:40.00	0:45.00	0:39.00	0:44.00
100m rugslag	1:45.00	1:56.00	1:33.00	1:43.00	1:25.00	1:35.00	1:23.00	1:33.00
200m rugslag			3:16.00		3:00.00		2:56.00	
50m school	0:52.00	1:00.00	0:47.50	0:52.50	0:46.00	0:51.00	0:42.50	0:47.50
100m school	1:50.00	2:00.00	1:40.00	1:50.00	1:35.00	1:45.00	1:30.00	1:40.00
200m school			3:30.00		3:20.00		3:10.00	
50m vlinder	0:50.00	0:58.00	0:42.50	0:47.50	0:40.00	0:45.00	0:38.50	0:43.50
100m vlinder			1:32.50	1:42.50	1:27.50	1:37.50	1:24.50	1:34.50
200m vlinder			3:15.00		3:05.00		2:59.00	
200m wissel	3:30.00		3:15.00		3:00.00			2:56.00
400m wissel			6:52.00		6:22.00		5:52.00	

JONGENS/HEREN

	10 en onder		11/12		13/14		15 en ouder	
	A	B	A	B	A	B	A	B
50m vrij	0:40.00	0:50.00	0:33.00	0:38.00	0:30.00	0:35.00	0:29.00	0:34.00
100m vrij	1:25.00		1:12.50	1:22.50	1:06.00	1:16.00	1:04.00	1:14.00
200m vrij	3:00.00		2:35.00		2:22.00		2:18.00/	
400m vrij			5:32.00		5:06.00		4:58.00	
1500m vrij			23:00.00		21:50.00		21:00.00	
50m rugslag	0:50.00	0:57.00	0:41.50	0:46.50	0:37.50	0:42.50	0:35.00	0:40.00
100m rugslag	1:40.00	1:50.00	1:28.00	1:38.00	1:20.00	1:30.00	1:15.00	1:25.00
200m rugslag			3:06.00		2:59.00		2:40.00	
50m school	0:52.00	1:00.00	0:45.00	0:50.00	0:40.50	0:45.50	0:39.00	0:44.00
100m school	1:45.00	1:55.00	1:35.00	1:45.00	1:26.00	1:36.00	1:23.00	1:33.00
200m school			3:20.00		3:02.00		2:56.00	
50m vlinder	0:50.00	0:58.00	0:40.00	0:45.00	0:35.00	0:40.00	0:32.50	0:37.50
100m vlinder	1:42.50	1:52.50	1:27.50	1:37.50	1:17.50	1:27.50	1:12.50	1:22.50
200m vlinder			3:05.00		2:45.00		2:35.00	
200m wissel	3:30.00		3:00.00		2:47.00		2:40.00	
400m wissel			6:22.00		5:54.00		5:42.00	

Alle tijden die langzamer zijn dan de B_tijd zijn automatisch C tijden. Als er geen B_tijd vermeld staat maar ,_ dan betekent het dat de tijd langzamer dan de A_tijd, automatisch een B_tijd is. Als er ook geen ,_ achter de tijd staat dan betekent het dat er geen B_tijd bestaat d.w.z. dat het nummer niet in de B_Kampioenschappen gezwommen wordt. (800 en 1500m vrij en 400m wissel). **Deze tijden kunnen gezwommen worden in alle door de CZB,NAZB gesanctioneerde wedstrijden**

NATIONALE KAMPIOENSCHAPPEN voor
MINIOREN, JUNIOREN EN SENIOREN.

Dit NAZB kampioenschap zwemmen we in de maand december.

De Minioren zijn zwemmers van 10 jaar en jonger

Junioren zijn zwemmers van 11, 12, 13 en 14 jaar.

Senioren is een term waarmee we alle zwemmers aanduiden boven de 11 jaar.

Voor de minioren geldt als kwalificatieeis dat ze bij de eerste 16 zwemmers op de Curacaose ranglijst moeten voorkomen.

Voor de andere leeftijden gelden de onderstaande kwalificatietijden. De onder de C-tijd kolom geplaatste tijden zijn consideratietijden. Dat wil zeggen dat zwemmers met die tijden in aanmerking komen indien er nog open banen zijn in de betreffende serie.

KWALIFIKATIE EISEN VOOR DE NATIONALE
KAMPIOENSCHAPPEN

SLAG

DAMES

HEREN

	Q-tijd	Con-tijd	Q-tijd	Con-tijd
VRIJE SLAG				
50m	00:34.0		0:30.00	
100m	01:16.0		01:12.0	
200m	02:40.0	02:45.0	02:25.0	02:29.0
400m	05:25.0	05:35.0	05:00.0	05:08.0
800,1500m	11:00.0	11:15.0	19:30.0	19:50.0
RUGSLAG				
50m	00:43.0		00:40.0	
100m	01:30.0	01:34.0	01:22.0	01:25.0
200m	03:00.0	03:06.0	02:45.0	02:50.0
SCHOOLSLAG				
50m	00:46.0		00:43.5	
100m	01:37.0	01:41.0	01:30.0	01:33.0
200m	03:20.0	03:28.0	03:05.0	03:10.0
VLINDERSLAG				
50m	00:41.0		0:38.50	
100m	01:30.0	01:36.0	01:20.0	01:23.0
200m	03:10.0	03:16.0	02:50.0	02:55.0
WISSELSPERS.				
200M	03:00.0	03:08.0	02:50.0	02:52.0
400M	06:25.0	06:37.0	05:55.0	06:05.0

SITHOC



NICE CLUB

NICE PEOPLE



