

## Regionale Zwemwedstrijden reglement

[Lees hier de uitnodiging voor de zwemwedstrijden.](#)

### Aanwezigheid in de zwemzaal

Alle zwemmers dienen op het moment van het programma waaraan zij deelnemen in de wedstrijdzaal aanwezig te zijn. Dit is de verantwoordelijkheid van de coach.

De deelnemers dienen langs de lange zijde van het bad te gaan zitten.

De plaatsen van de juryleden en tijdwaarnemers zijn voor een ieder taboe.

Instructies van de badmeester, de starter, juryleden en organisatoren dienen strikt te worden opgevolgd en direct ten uitvoer te worden gebracht.

Beslissingen van de jury over onregelmatigheden zijn bindend.

### Starten

Achterop het startblok wachten. Pas op het fluitsignaal "Op uw plaatsen" naar voren stappen, de starthouding aannemen en recht voor je uit kijken. Op het fluitsignaal vertrekken.

### Schoolslag

Je mag na de start 1 slag onder water maken, daarna moet het hoofd steeds boven water blijven. Het hoofd mag ook niet schuin gehouden worden. Aantikken met twee handen tegelijk, op gelijke hoogte.

### Rugslag

Aantikken met je hoofd of handen is toegestaan, mits je op je rug blijft. Ook bij het keerpunt op de 50 m. nummers moet je op je rug blijven. Als je boven komt moet je hij het keren weer op je rug zijn.

### Vrije slag

Aantikken met 1 hand is voldoende.

### Estafette

Niet eerder starten dan dat de vorige zwemmer heeft aangetikt. Aangetikt moet worden op de wijze behorende bij de slag die men zwemt.

### Wisselbellen

Er zijn wisselbellen voor

Meisjes 07 t/m 10 jaar  
Jongens 07 t/m 10 jaar  
Meisjes 11 t/m 13 jaar  
Jongens 11 t/m 13 jaar  
Meisjes 14 t/m 17 jaar  
Jongens 14 t/m 17 jaar

Alleen groepen met een complete ploeg (school-, vrije-, rugslag + estafetteploeg van 3 personen) dingen mee naar de wisselbellen. Een ploeg bestaat dus uit 3 – 6 zwemmers. De zwemmers van de estafetteploeg mogen dezelfde zijn als van de individuele zwemslagen.

## **Puntentelling voor de wisselbel**

1e tijd bij de serie (school-, vrije- en rugslag) 7 punten

2e tijd bij de serie (school-, vrije- en rugslag) 5 punten

3e tijd bij de serie (school-, vrije- en rugslag) 4 punten

4e tijd bij de serie (school-, vrije- en rugslag) 3 punten

5e tijd bij de serie (school-, vrije- en rugslag) 2 punten

6e tijd bij de serie (school-, vrije- en rugslag) 1 punt

Deelnemers met gelijke tijden krijgen een gelijk aantal punten, het lager gelegen aantal punten vervalt dan.

De winnaar van de wisselbel is de ploeg met het meeste aantal punten over de 4 onderdelen.

Als twee ploegen met een gelijk aantal punten eindigen voor de wisselbel, dan is de winnaar de ploeg welke de beste tijd gezwommen heeft bij de estafette.