



# **Informatieboekje Artistiek Zwemmen**



## **Reglement Afdeling Artistiek Zwemmen**

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>DEEL 1 Algemene informatie</b>	<b>4</b>
1.1 Zwemclub RSCM	4
1.2 Afdeling Aquadans	4
1.3 Vrijwilligers	5
1.4 Kennismaking met de sport	5
1.5 Lidgeld en lidmaatschap (+ Verzekering)	5
1.6 Ontslag	6
1.7 Houding en gedrag	6
1.8 Gezond sporten	7
1.9 Ethisch verantwoord sporten	7
1.10 Beeldmateriaal	7
1.11 Diefstal en verlies	7
<b>DEEL 2 Trainingen</b>	<b>8</b>
2.2 Afmelden trainingen	8
2.3 Huisregels trainingen	8
2.4 Benodigheden voor de trainingen	8
<b>DEEL 3 Brevetten (Competitie en Recrea)</b>	<b>9</b>
3.1 Doel van deze brevetten	9
3.2 Onderdelen van de Competiebrevetten	9
3.3 Recrea Brevetten	9
3.4 Wat heb je nodig voor een brevetafname	9
<b>DEEL 4 Wedstrijden</b>	<b>10</b>
4.1 Algemeen	10
4.1.1 Leeftijdscategorieën	10
4.1.2 Overgang naar een volgende (wedstrijd)groep	10
4.1.3 Aantal wedstrijden + Omschrijving	10
4.1.4 Jurysport	11
4.1.5 Wedstrijdkalender	11
4.1.6 Kledij en benodigheden voor wedstrijden	11
4.2 Deelname aan wedstrijden	11
4.2.1 Wie neemt deel aan wedstrijden?	11
4.2.2 Huisregels voor, tijdens en na wedstrijden	12
<b>BIJLAGE 1 : Trainingskalender, groepen en contactgegevens</b>	<b>13</b>
<b>BIJLAGE 2 : Kledij en andere benodigheden</b>	<b>15</b>
<b>BIJLAGE 3: Wedstrijdkalender</b>	<b>17</b>
<b>BIJLAGE 4 : Specifieke info over wedstrijden en berekenen scores</b>	<b>17</b>

## Voorwoord

Beste synchroonzwemmer/zwemster en ouder/verzorger,

Dit is het informatieboekje van Aquadans, de afdeling Artistiek Zwemmen van RSCM. Het helpt je enerzijds wegwijs te worden in de wereld van het Artistiek Zwemmen en je vindt er anderzijds algemene informatie over de vereniging, de afdeling Artistiek Zwemmen en de sport in het algemeen

We houden deze informatie graag up to date en zullen jullie telkens zo snel mogelijk op de hoogte proberen te houden mocht er iets wijzigen in de loop van het werkingsjaar.

Dit gehele boekje is een handig naslagwerk voor alle zwemsters en hun ouders.

Dringende info wordt in de loop van het seizoen steeds gepost op onze facebookpagina:

[Aquadans.rscm](https://www.facebook.com/Aquadans.rscm)

Wij wensen iedereen veel plezier en sportiviteit bij het synchroonzwemmen (want die term gebruiken we ook graag).



# DEEL 1 Algemene informatie

## 1.1 Zwemclub RSCM

RSCM is een zwemclub met tot heden (seizoen 2019-2020) +/- 750 leden zonder de zwemschool (werking onder SAM ) die op recreatieve en competitieve wijze zwemsport beoefenen.

De vereniging bestaat uit verschillende afdelingen: Zwemmen + competitiezwemschool, Waterpolo, Artistiek Zwemmen en Masters

Bij elk van deze afdelingen wordt er recrea en competitie aangeboden. Daarnaast is er in samenwerking met de stad Mechelen een zwemschool waar de basis gelegd wordt voor alle andere afdelingen.

Meer info over het bestuur van de club en de verschillende afdelingen vind je op [www.rscm.be](http://www.rscm.be).

## 1.2 Afdeling Aquadans

Artistiek Zwemmen is een zeer technische sport. Een sport waar veel en hard getraind moet worden, wil je resultaat halen.

Artistiek Zwemmen is een groepssport waarbij de prestatie van elk lid van de groep apart van heel grote waarde is maar de groep als geheel ook goed moet samen werken.

Wij trainen steeds in groep en de zwemmers worden begeleid door bekwame, gemotiveerde trainers die de laatste trends uit de zwemwereld continu opvolgen en zich regelmatig bijscholen. Ze zetten zich dagelijks in om vooruitgang te boeken met alle zwemmers, rekening houdend met de persoonlijkheid en de specifieke mogelijkheden van elke zwemmer. Kortom, deze vrijwilligers hebben er alles voor over!

Een zwemmer leert hier een groot aantal sociale vaardigheden die onontbeerlijk zijn voor latere studies en het leven. Denk maar aan discipline, resultaat gericht werken, geconcentreerd werken, leren omgaan met winnen en verliezen. Zwemmen is een gezonde sport. Het gevaar op kwetsuren is gering en de sport kan dan ook op elke leeftijd beoefend worden.

Van elke zwemmer/zwemster wordt de nodige inzet verwacht naargelang zijn/haar leeftijd.

Dit houdt in:   Aanwezig zijn tijdens de trainingen  
                  Actieve inzet tijdens deze trainingen  
                  Het door de trainster opgelegde trainingsschema volgen en desgevallend thuis uitvoeren.

De leiding van de afdeling bestaat in seizoen 2020-2021 uit volgende personen.

Ingrid De Kimpe: Bestuurslid, trainster, jurylid  
Lizelotte Peeters: Bestuurslid Trainster, jurylid

Daarnaast kunnen we rekenen op de wekelijkse inzet van:

Aster Desouter: Redder, Trainster  
Dounia Ahmadoun: Trainster, jurylid  
Tinne Van den Abbeele: Redder, Trainster  
Maryelle Nevens: Trainster

Helena Lauwers: Trainster  
Dagmar Peters: Trainster  
Eva Vets: Trainster, Redder  
Noor Van Kerkhoven: Trainster

Annelies Vanhamel: Trainster  
Elise Vanhamel: Trainster  
Kaat De Swert: Trainster  
Ode Van Crombruggen: Trainster  
Jelte Van Gorp: Trainer

Mona Candries: Trainster  
Samira Shahandeh: Trainster  
Dina Steurs: Trainster  
Niki De Kegel: Trainster, Redder  
Maya Desschans: Trainster

Zij bespreken samen de vorderingen van de zwemsters en de aanpak van de trainingen op regelmatige basis. Zij beslissen eveneens of de zwemsters klaar zijn om naar een volgende groep over te gaan of om aan wedstrijden deel te nemen.

### 1.3 Vrijwilligers

De vereniging kan niet zonder vrijwilligers. Ook de afdeling Aquadans is erg afhankelijk van vrijwilligers. Zo zijn bijv. alle trainsters vrijwilligers, zij krijgen enkel een beperkte onkostenvergoeding.

Wij zijn altijd op zoek naar meer vrijwilligers.

Zowel voor langdurende opdrachten (verkoop van materiaal, aanwezigheden opnemen, .....)  
als voor zeer nauw omschreven taken (bv hulp bij show, wedstrijden, juryleden, zorg in en om het zwembad en de trainingen, plannen en/of mee begeleiden van stage, organisatie van feesten)

Voor meer informatie over inzet binnen of voor de club of cursussen kan je altijd contact opnemen met de bestuursleden.

### 1.4 Kennismaking met de sport

Iedereen die wil komen kennismaken met de sport dient steeds naam en adres op te geven via een kennismakingsfiche om in orde te zijn met de verzekering. Men kan maximaal twee opeenvolgende trainingen bijwonen als kennismaking. De kennismakingsbeurten zijn gratis.

We verwachten van zwemmers/zwemsters dat ze:

- voldoende watergewenning hebben (onder water durven gaan).
- 50 m crawl of schoolslag kunnen zwemmen
- zin hebben in dansen en zwemmen
- bij een eventueel lidmaatschap komen trainen op regelmatige basis

Oudere starters zijn welkom voor onze 2 vrijblijvende kennismakingslessen. Indien we na deze lessen merken dat ze te weinig sportieve achtergrond hebben, zullen we hen niet aanvaarden als lid.

### 1.5 Lidgeld en lidmaatschap (+ Verzekering)

Het lidgeld wordt jaarlijks bepaald door het algemeen bestuur van RSCM in functie van de kosten van de club.

Voor het seizoen 2020-2021 is het bepaald op

€ 170 voor beginnende zwemsters jonger dan 10 jaar die maximum 1 keer per week komen trainen

€ 310 voor zwemmers/zwemsters die op 1 september 2019 maximaal 15 jaar zijn en maximaal 2 keer per week komen trainen

€ 340 voor zwemmers/zwemsters die op 1 september 2019 al 16 jaar zijn of jonger dan 16 maar wel meer dan 2 keer per week komen trainen

Het volledige lidgeld voor het seizoen 2020-2021 moet ten laatste op 15 augustus 2020 betaald zijn.

Leden die in de loop van het jaar starten, krijgen een korting:

Ze betalen 75% van het lidgeld indien ze starten na 15 november  
50% van het lidgeld indien ze starten na 1 februari  
25% van het lidgeld indien ze starten na 15 april

Zij betalen de volledige som binnen de 14 dagen na het afgeven van het inschrijvingsformulier.

Zwemmers die aan competitie zullen deelnemen, betalen daarnaast jaarlijks een competitievergunning à €30 (hier is geen korting op)

Elk lid krijgt jaarlijks in het begin van de maand juli alle info om voor het nieuwe seizoen in te schrijven: inschrijvingsdocumenten, trainingskalender, wedstrijdkalender en andere nuttige gegevens.

Door haar/zijn toetreding tot RSCM /Aquadans verklaart ieder lid zich volledig te gedragen conform de statuten en het huishoudelijk reglement van het zwembad en de vereniging.

Zwemsters die trainen in De Nekker ontvangen een toegangsbadge voor De Nekker na betaling van een waarborgsom van €15

Bij een ongeval in het zwembad of op de kortste weg van of naar huis, moet het secretariaat dadelijk op de hoogte gesteld worden in verband met de verzekering.

Gelieve adreswijzigingen om dezelfde reden in de loop van het sportjaar dadelijk door te geven.

## 1.6 Ontslag

Elk lid mag zich uit de afdeling RSCM Aquadans terugtrekken mits schriftelijk ontslag gericht aan het sportsecretariaat van de afdeling: Ingrid De Kimpe, Alice Nahonlaan 97, 2070 Zwijndrecht of via mail: [aquadans@rscm.be](mailto:aquadans@rscm.be)

Neemt het lid met competitievergunning tevens ontslag bij RSCM dan dient dit te geschieden met een aangetekend schrijven gericht aan het secretariaat van RSCM Arlette Verhaeghen, Blindejennestraat 30A, 2221 Booischot

Vergunningshouders kunnen enkel ontslag nemen volgens de regels bepaald door de VZF-KBZB.

We vragen met aandrang dat de leden omwille van fair-play ten opzichte van hun teamgenoten wachten met hun ontslag tot na de wedstrijden en/of shows en liefst tot op het einde van het seizoen.

## 1.7 Houding en gedrag

We verwachten van elke zwemmer/zwemster en hun ouders en aanverwanten een respectvolle houding ten opzichte van collega-sporters, trainsters en de club in zijn geheel. Bij ernstige of herhalende overtreding kunnen sancties opgelegd worden.

Indien bewezen wordt dat een lid zich schuldig heeft gemaakt aan daden of handelingen die de morele en/of stoffelijke belangen van de afdeling schaden, kan een lid geschorst of zelfs uitgesloten worden. Dit zonder terugbetaling van lidgelden.

Beschadiging aan of verlies van materiaal toebehorend aan RSCM/Aquadans zal verhaald worden op diegene die de beschadiging of het verlies heeft veroorzaakt.

Leden die beschadigingen veroorzaken aan o.a. gebouwen, toiletten, meubilair, enz. dragen hiervoor zelf de kosten.

Er wordt door de afdeling goede samenwerking tussen ouders en leiding nagestreefd.

Laat aub niet na om ons bij eventuele problemen op de hoogte te brengen zodat we samen naar oplossingen kunnen zoeken.

De verantwoordelijken van de afdeling kunnen steeds aangesproken worden.

### **1.8 Gezond sporten**

Snoep, chips, kauwgom en frisdranken gaan niet samen met gezond sporten.

Tijdens pauzes tussen de training kan wel een vezelrijke koek, fruit, boterhammen en sportdrink of water worden genuttigd.

In het kader van de medische verantwoorde sportbeoefening maken alle zwemmers/zwemsters steeds onmiddellijk melding van ingenomen medicatie zodat kan nagegaan worden of deze niet voorkomen op de lijst van de verboden stimulerende middelen. Het is ten strengste verboden stimulerende middelen te gebruiken.

Van ouders wordt verwacht dat zij voor hun kinderen voor een goede medische begeleiding zorgen. Medische problemen of resultaten van medische onderzoeken moeten steeds onmiddellijk aan de trainers gemeld worden.

Trainers kunnen niet verantwoordelijk gesteld worden voor kwetsuren of ziektes.

De trainers kunnen medisch onderzoek eisen indien ze dit nodig achten.

### **1.9 Ethisch verantwoord sporten**

RSCM draagt ethiek hoog in het vaandel. Onze club heeft 3 API's (Aanspreek Punt/Persoon Integriteit) bij verschillende afdelingen.

Mocht een lid op een of andere vraag/opmerking/klacht hebben in verband met ethiek, kan zij/hij te allen tijde terecht bij een van die personen:

Liesbet Wauters (Masters en Recrea)

Marianne Sels (Waterpolo)

Ingrid De Kimpe (Artistiek Zwemmen)

Contactgegevens kunnen gevonden worden via <http://www.rscm.be/contact>

### **1.10 Beeldmateriaal**

In de loop van het sportjaar kan beeldmateriaal opgenomen worden (foto's, film, video...) dat gebruikt kan worden voor promotie van de sport en de afdeling op verschillende wijze.

### **1.11 Diefstal en verlies**

De afdeling noch de trainsters kunnen verantwoordelijk gesteld worden voor verlies of diefstal van persoonlijk materiaal van de zwemmers/zwemsters.

Elk lid zorgt voor de veilige opberging van zijn/haar eigen materiaal.

## DEEL 2 Trainingen

### 2.1 Trainingen

Het trainingsschema ligt vast voor het ganse jaar. Mochten zich wijzigingen voordoen wegens al dan niet voorziene omstandigheden, laten we jullie dat zo snel mogelijk weten. Het vaste trainingsschema en de adressen van de zwembaden waar we trainen, vind je via <https://www.rscm.be/aquadans/trainingen-locaties>

### 2.2 Afmelden trainingen

Iedere trainster werkt met een bepaalde trainingsopbouw naar een brevetafname/wedstrijd toe. Het is van belang om zoveel mogelijk aanwezig te zijn om te voorkomen dat je dingen mist. Ook is het fijn om bij een teamsport als synchroonzwemmen met een complete ploeg te kunnen trainen.

Mocht je niet kunnen trainen, geef dit dan geruime tijd van tevoren aan bij je trainster. Dit dient te gebeuren via email of een telefoontje.

Zeker wanneer je meerdere trainingen mist vanwege bijvoorbeeld vakantie, willen wij dit tijdig weten. Wanneer er namelijk weinig meisjes zijn, wordt de trainersbezetting aangepast zodat er geen overbodige trainsters op de kant staan. Ook bij ziekmelding op het laatste moment verwachten wij op de hoogte te worden gesteld.

De contactgegevens van de trainsters staan eveneens in Bijlage 1.

In de weken voorafgaand aan een wedstrijd verwachten we dat alle deelnemende meisjes aanwezig zijn! Voor een Nationaal Kampioenschap geldt dat je in de 4 weken hieraan voorafgaand geen training meer mag missen!

### 2.3 Huisregels trainingen

1. Je komt NIET trainen als je een besmettelijke ziekte hebt. Een besmetting met hoofdluis hoort daar ook onder.
2. Je mag +/- tien minuten voor de training de kleedkamers in.
3. Zorg dat je op tijd bent! Vijf minuten voor de training moet je omgekleed zijn. We willen graag dat iedereen tegelijk start met inzwemmen. Zorg dat je dan ook al badmuts, brilletje en neusklem op hebt.
4. Om optimaal te kunnen trainen moet iedereen een badpak te dragen (geen bikini!). Ook de aanschaf van een badmuts en zwembril zijn verplicht. Een neusknijper wordt aangeraden.
5. Na afloop van de training dien je binnen twintig minuten het zwembad en de kleedkamer te hebben verlaten.
6. Laat de kleedkamer netjes achter en kijk altijd even of je al je spullen mee hebt. Zet je tas eventueel op een droge plaats naast het zwembad ter voorkoming van diefstal tijdens de training.
7. Laat je waardevolle spullen thuis. Indien je echt iets mee moet nemen (bv gsm of geld), laat het zeker niet onbewaakt in de kleedkamers!

**Deze regels werden wegens de geldende Corona-maatregelen aangepast. Ze worden echter zo vaak gewijzigd dat we ze niet opnemen in het reglement. Ieder lid wordt ervan via mail op de hoogte gebracht.**

### 2.4 Benodigheden voor de trainingen

Zie bijlage 2



## DEEL 3 Brevetten (Competitie en Recrea)

### 3.1 Doel van deze brevetten

Beginnende Artistiek Zwemmers hebben een bepaalde technische vaardigheid nodig, die hen toelaat de basisfiguren van het Artistiek Zwemmen uit te kunnen voeren.

Het brevetstelsel is enerzijds een gids om beginnende zwemmers/zwemsters en hun trainers te helpen bij het aanleren van deze basisvaardigheden. Anderzijds test het ook de vooruitgang van de zwemmers/zwemsters

Sinds 2013 kunnen leden van de Vlaamse Zwemfederatie pas een competitievergunning aanvragen wanneer ze alle drie de Competitie brevetten hebben behaald.

Daarnaast zijn er specifieke brevetten gericht op recreatie.

### 3.2 Onderdelen van de Competiebrevetten

De brevetten zijn verdeeld in een Pré-Brevet (vrijblijvend af te nemen) en 3 Brevet graden.

De brevetten moeten in oplopende volgorde behaald worden. Een zwemmer/zwemster kan het brevet 2 niet halen zolang ze brevet 1 niet heeft enz... Na het 3de brevet is hij/zij in staat om miniemenfiguren (volgens de FINA-regelgeving) adequaat uit te voeren.

Elk brevet bestaat uit verschillende onderdelen

1. Grond oefeningen
2. Zwemtechniek/conditie
3. Apnee (onder water zwemmen)
4. Eggbeaten en Body boost
5. Basispositie
6. Basistransitie
7. Verplaatsing door middel van wrikbewegingen (Enkel Brevet 1 en 2)
8. Figuur (enkel Brevet 3)
9. Routine (Enkel brevet 3)

De verschillende onderdelen worden beoordeeld als:

- Geslaagd (Score 1)
- Aan Werken (Score 0,5)
- Niet Geslaagd (Score 0)

Om geslaagd te zijn voor een brevet, moet de kandidaat minimaal totaalscore 16/20 halen voor Brevet 1, 15/19 voor Brevet 2 en 13/16 voor Brevet 3.

Kijk voor meer info over de brevetten op <https://zwemfed.be/brevetten-0>

### 3.3 Recrea Brevetten

Deze bieden dezelfde oefenstof maar op een minder hoog niveau. Ze zijn er om de jonge zwemmers een beloning te kunnen bieden voor hun inzet.

Zwemmers die enkel Recrea Brevetten hebben behaald kunnen geen Competitievergunning krijgen.

### 3.4 Wat heb je nodig voor een brevetafname

Zie bijlage 2

## DEEL 4 Wedstrijden

### 4.1 Algemeen

#### 4.1.1 Leeftijdscategorieën

Bij wedstrijden zijn er verschillende leeftijdsniveaus:

- 12 & Under(Miniemen): 9 jaar tot 12 jaar (in 2021: geboren tussen 2012 en 2009)
- 15 & Under (Kadetten): 13 jaar tot 15 jaar(in 2021: geboren tussen 2008 en 2006)
- Junioren: 16 jaar tot 18 jaar (in 2021: geboren tussen 2005 en 2003)
- Senioren: 18 jaar tot .....jaar (in 2021: geboren in of voor 2002)
- Masters: leeftijdscategorieën van 10 jaar vanaf de leeftijd van 25 jaar

#### 4.1.2 Overgang naar een volgende (wedstrijd)groep

Startend vanaf 2019 moeten zwemsters vooraleer ze mogen overgaan van **Zeepaardjes naar Waterparels EN van Waterparels naar Preminiemen** minstens de beoordeling “Geslaagd” hebben op het uitvoeren van alle wrikbewegingen en Eggbeaten

Startend vanaf 2019 moeten zwemsters vooraleer ze mogen overgaan van **Preminiemen naar Miniemen**:

1/ Minstens de beoordeling “Geslaagd” hebben op volgende testen:

- 25 meter onder water zwemmen
- Eggbeaten
- Posities Crane, Vertical Bent Knee, Vertical en Knight
- Splitten

2/ Minstens de beoordeling “Aan werken” hebben op volgende testen:

- Figuren : Balletbeen Straight leg, Barracuda en Somersault Front Pike
- Routine

Startend vanaf 2021 moet een zwemster **minstens 2 keer een score van 50** punten binnen de leeftijdscategorie Miniemen behaald hebben alvorens ze door mag naar de wedstrijdgroep Kadetten.

Startend vanaf 2019 kunnen enkel zwemsters uit de wedstrijdgroep Kadetten doorstromen naar de wedstrijdgroep Junioren.

#### 4.1.3 Aantal wedstrijden + Omschrijving

Binnen België zijn er 3 tot 4 wedstrijden per leeftijdsgroep, die jaarlijks ongeveer op hetzelfde moment georganiseerd worden.

Vlaams Kampioenschap (VK), Belgisch Kampioenschap (BK), Vlaams Criterium (VC) en uitzonderlijk een Interclub Wedstrijd

Daarnaast is het het BK Combo.

VK en BK starten telkens om 08.00u 's ochtends en duren tot +/- 19.00u.

Er is tijd om even op te warmen tussen 08.00u en 09.00u, waarna de wedstrijd begint.

Beide soorten wedstrijden bestaan uit 2 delen.

- In de voormiddag is er een technische wedstrijd waarbij elke deelnemer individueel voor een panel van juryleden 4 technische figuren toont.

Deze figuren wijzigen in moeilijkheidsgraad naarmate de leeftijdscategorie stijgt.

- In de namiddag is er een routinewedstrijd op muziek. Eerst de solo's, dan de duetten en als laatste de teams;  
Het resultaat van de technische wedstrijd is bepalend voor de startplaats tijdens de routinewedstrijd.

VC duren telkens maar een halve dag. VC zijn enkel technische wedstrijden + VK Combo.

BK Combo wordt sinds 2013 apart van de andere wedstrijden georganiseerd. Tijdens de voormiddag is er een Clubkampioenschap Combo in leeftijdscategorie.  
's Namiddags volgt een BK Open Combo.

Daarnaast zijn er enkele beginners en Recrea-meetings waarvan het opzet in de meeste gevallen soortgelijk is aan de competitie.

#### **4.1.4 Jurysport**

Artistiek Zwemmen is een jurysport. Dat wil zeggen dat er persoonlijke voorkeuren tot uiting kunnen komen bij het jureren van zwemsters van je eigen club.

Meer info over wedstrijden vind je in bijlage 4

#### **4.1.5 Wedstrijdkalender**

De wedstrijdkalender wordt telkens in de eerste helft van het jaar opgemaakt voor het daaropvolgende jaar.

Je vindt deze kalender aan het begin van elk sportseizoen zodat je er rekening mee kan houden in je planning (weekenduitstappen, feestjes....) zodra je deelneemt aan wedstrijden.

Zie bijlage 3

#### **4.1.6 Kledij en benodigheden voor wedstrijden**

Zie bijlage 2

## **4.2 Deelname aan wedstrijden**

### **4.2.1 Wie neemt deel aan wedstrijden?**

De trainster beslist of een zwemmer/zwemsters klaar is om deel te nemen aan brevetafnames en wedstrijden.

Sinds seizoen 2012-2013 kunnen enkel zwemsters die Brevet 1, 2 en 3 gehaald hebben, een wedstrijdvergunning krijgen.

Zodra dat het geval is, krijgt hij/zij een formulier om een competitievergunning aan te vragen. Deze kost jaarlijks € 30 en wordt betaald op de rekening van RSCM.

De beslissing om een zwemmer/zwemster in te zetten in een solo, duet, team en/of combo wordt genomen door de trainster in samenspraak met het technisch comité op basis van de capaciteiten van de zwemmer/zwemster in kwestie, zijn/haar aanwezigheid tijdens de trainingen, zijn/haar sportieve houding en teamspirit.

#### 4.2.2 Huisregels voor, tijdens en na wedstrijden

1. Indien je niet kan deelnemen aan een wedstrijd meldt dit minimaal 6 weken van te voren! Zo hoeven we niet onnodig juryleden te leveren en inschrijfgeld te betalen.
2. Mocht je onverhoopt, door bijv. ziekte, een wedstrijd moeten missen, meld dit dan dadelijk. Bij te late afmelding dient er inschrijfgeld afgedragen te worden.
3. Kom op tijd! Er wordt altijd een verzameltijd doorgegeven, zorg ervoor dat je er dan bent!
4. Samen uit, samen thuis. Alle zwemmers/zwemsters blijven tot na de medaille uitreiking.
5. Draag je clubkleding om naar de wedstrijd te gaan en je clubbadpak + badmuts tijdens de opwarming. Het gaat hier om de uitstraling van de vereniging.
6. Voor de technische wedstrijd heb je een zwart badpak, witte badmuts, zwembrillette en neusknipper nodig. Zie ook bijlage 2.
7. Je mag geen nagellak op je nagels hebben tijdens wedstrijden
8. Tijdens de wedstrijd mag je geen sieraden dragen.
9. Laat je waardevolle spullen thuis! Dan kun je ook niks kwijt raken.
10. Tijdens wedstrijden moeten ouders en andere toeschouwers plaatsnemen op de tribune of op de voor hen voorziene plaatsen. Alleen mensen die gevraagd zijn om een taak uit te voeren, mogen zich naast het bad begeven.
11. Als je als zwemster even naar je ouders toe wil of naar het toilet, dan moet je dit te allen tijde vragen aan je trainster of begeleider op dat moment. Zo voorkomen we dat we ineens iemand kwijt zijn.
12. Wees zuinig op je spullen! Laat het niet slingeren en kijk altijd bij het verlaten van de kleedkamer of je alles hebt meegenomen
13. Tijdens de techniekwedstrijden moet je zo stil mogelijk zijn. Al het gepraat en geluiden leiden de juryleden af. Probeer ook zo min mogelijk langs de jury te lopen.
14. Tijdens routinewedstrijden mag er niet rondgelopen worden tijdens de nummers.
15. Bij de uitvoeringen vinden we het fijn als je elkaar aanmoedigt. We zitten allemaal bij elkaar en kijken naar elkaars nummer.
16. Bij de uitvoeringen krijg je een showbadpak en haarstukje van de vereniging. Ga hier zuinig mee om en lever deze na het zwemmen in bij je trainster/begeleider.
17. Na een routinewedstrijd mag je niet in het showbadpak douchen. Neem hiervoor dus een ander badpak mee!
18. We blijven met elkaar wachten op de prijsuitreiking. Ook hier moedigen we elkaar aan als iemand een prijs wint. Alleen in overleg mag iemand eerder vertrekken.

## **BIJLAGE 1 : Trainingskalender, groepen en contactgegevens**

**Dinsdag** van 18u00 tot 19u00/20u00/20u30 in zwembad Nekkerpool

**Woensdag** van 18u00/19u00 tot 20u00/20u30 in zwembad Nekkerpool,

**Zaterdag** van 17u30 tot 21u00 (varieert per groep) in zwembad Nekkerpool

**Zondag** van 12u00 tot 15u00 (varieert per groep) in zwembad Geerdegemvaart

In de tekst hieronder wordt met 'zwemmers' telkens zowel meisjes als jongens bedoeld.

### **Zeesterren (enkel zondag)**

Starters tussen 6 en 9 jaar. Zij leren de basis van drijven, tuimelen, eggbeaten en zwemmen op muziek

### **Zeepaardjes (woensdag en zondag)**

Zwemmers die doorstromen na de groep Zeesterren zijn onze Zeepaardjes.

We adviseren sterk om aan beide trainingen deel te nemen. Ze oefenen op de proeven van Brevet 1

### **Waterparels (woensdag en zondag)**

In deze groepen komen alle zwemmers uit Zeepaardjes die brevet 1 gehaald hebben. Ze oefenen om de proeven van Brevet 2 onder de knie te krijgen en werken aan nieuwe routines.

### **Preminiemen (dinsdag en zondag)**

Eens ze brevet 2 hebben behaald, wordt er in de preminiemengroep getraind op brevet 3.

Is een zwemmer geslaagd voor brevet 3, dan zijn er twee opties: overgaan naar de Combogroep of de Competitiegroep. De trainsters helpen in het maken van de juiste keuze.

### **Competitiegroepen (Miniemen, Kadetten, Junioren en Senioren)(dinsdag, woensdag, zaterdag)**

Zwemmers die zich graag perfectioneren in het synchroonzwemmen en zich willen meten met leeftijdsgenoten op wedstrijden, zitten op de juiste plaats in de competitiegroepen. Het zwemmen van teams, duetten en solo's behoren tot de mogelijkheden. Een degelijke conditie figuren- en lenigheidstraining is hier noodzakelijk.

Teamspirit en trainen op regelmatige basis is een must. De focus van deze groep ligt op de wedstrijden. Deelname aan shows wordt steeds bekeken in het licht van de haalbaarheid.

### **Oudere starters + recrea-zwemsters (Recrea) (dinsdag en zondag)**

Vanaf +/- 12 jaar tot 16 à 18 jaar kom je als oudere starter bij de Recrea groep terecht.

Afhankelijk van het niveau van de zwemmer zoeken we naar de ideale begeleiding.

Sommigen van deze meisjes/jongens vloeien door naar de competitiegroepen, anderen blijven in deze groep of gaan naar de groep Combo Kadetten/Junioren of naar de groep volwassenen.

### **Combo Miniemen/Kadetten (Woensdag en zaterdag)**

Doorstroming voor oudere starters na behalen Brevet 3 bij Recrea en voor zwemmers die niet de nodige limietpunten haalden bij Miniemen.

Meisjes/jongens die de druk van technische wedstrijden liever vermijden en vooral houden van het zwemmen op muziek. Eerst en vooral voor het plezier van het samen zwemmen in een toffe groep vrienden. Shows en demonstraties zijn een extra uitdaging en indien de groep ermee instemt, is deelname aan wedstrijd Combo een optie.

### **Combo Junioren (Dinsdag en zaterdag)**

#### **Doorstroming na Combo Kadetten**

Meisjes/jongens die de druk van technische wedstrijden liever vermijden en vooral houden van het zwemmen op muziek. Eerst en vooral voor het plezier van het samen zwemmen in een toffe groep vrienden. Shows en demonstraties zijn een extra uitdaging en indien de groep ermee instemt, is deelname aan wedstrijd Combo een optie.

### **Aqualadies (zondag)**

Aquadans biedt ook de kans aan volwassenen om de knepen van het waterballet onder de knie te krijgen. Vanaf 18 jaar kan je in deze groep terecht. Al dan niet deelnemen aan wedstrijden of demonstraties wordt onderling afgesproken.

### **Bestuur, trainsters en medewerkers:**

Ingrid De Kimpe .....[aquadans@rscm.be](mailto:aquadans@rscm.be).. 0475 693647

Lizelotte Peeters.....Lizelotte.aquadans@gmail.com

Dounia Ahmadoun

Noor Van Kerkhoven

Helena Lauwers

Kaat De Swert

Tinne Van den Abbeele

Jelte Van Gorp

Aster Desouter

Mona Candries

Maryelle Nevens

Maya Desschans

Eva Vets

Samira Shahandeh

Annelies Vanhamel

Dina Steurs

Ode Van Crombruggen

Niki De Kegel

Dagmar Peters

Elise Vanhamel

Je vindt ons op het internet: <http://www.rscm.be/aquadans>

**Algemeen mailadres: [aquadans@rscm.be](mailto:aquadans@rscm.be)**

**Facebook: [Aquadans.rscm](https://www.facebook.com/Aquadans.rscm)**

**Instagram: [Aquadans.rscm](https://www.instagram.com/Aquadans.rscm)**

De informatie op de website wordt regelmatig aangepast.

Last minute informatie wordt op Facebook gepost.

## BIJLAGE 2 : Kledij en andere benodigdheden

Bij ELKE verplaatsing (uitgezonderd trainingen) voor en door de club, draag je steeds je clubkledij (Vest en T Shirt) op een jeans (broek, rok of short)

**Vest, T Shirt, Badpak en Badmuts met clublogo zijn verplicht aan te kopen door alle leden die deelnemen aan eender welke vorm van competitie en/of demonstraties.**

### **Benodigdheden voor de trainingen**

- Makkelijke sportkledij (T Shirt of badpak en strakke legging (lang of kort)
- Kleine handdoek of sokken of balletsloefjes (om makkelijk naar spagaat te kunnen glijden)
- Badpak
- Badmuts
- Zwembrilletje
- Neusknijper
- Handdoek

### **Benodigdheden voor brevetafname**

- Makkelijke sportkledij (T Shirt of badpak en strakke legging (lang of kort)
- Kleine handdoek of sokken of balletsloefjes (om makkelijk naar spagaat te kunnen glijden)
- Badpak
- Badmuts
- Zwembrilletje
- Neusknijper
- Minstens 2 handdoeken
- Eventueel badjas

### **Benodigdheden voor een technische wedstrijd (= figuren)**

- Clubbadpak
- Clubbadmuts
- Zwarte legging, rokje of Clubrokje
- Effen zwart badpak (een klein logo in een andere kleur mag, grotere logo's liefst zwart kleuren met onuitwisbare stift
- Witte badmuts
- Zwembril
- Neusknijper
- Handdoeken (minstens1 grote en een kleinere)
- Eventueel badjas

### **Benodigdheden voor een routinewedstrijd:**

- Clubbadpak
- Clubbadmuts
- Zwarte legging, rokje of Clubrokje
- Neusknijpers
- Handdoeken ( 1 grote en een kleinere)
- Eventueel badjas

### **De clubkledij (Vest, T Shirt, Badpak en Badmuts) zijn verkrijgbaar via de club**

- Vest: € 35
- Blauw T Shirt: € 8
- Rokje: € 15
- Badpak: € 45 (kindermaten) – € 55€ (volwassenen)
- Badmuts: € 7

### **Andere nuttige dingen te koop via de club**

- Zwart badpak Beco: €12 (kindermaten), €18 (volwassenen)
- Witte badmuts: € 7

Zwembril: € 3  
Neusknijper: € 4

Aankoop via de club kan altijd op zaterdag en zondag tijdens de training bij Ingrid.  
Voor vesten en T Shirts graag eerst een mail naar [aquadans@rscm.be](mailto:aquadans@rscm.be) of sms naar 0475 693647 of messenger bericht naar Aquadans.rscm





## BIJLAGE 3: Wedstrijdkalender

<https://zwemfed.be/competitie/synchroonzwemmen/kalender>

## BIJLAGE 4 : Specifieke info over wedstrijden en berekenen scores

### INSCHRIJVINGEN

-enkel zwemsters met geldige wedstrijdvergunning worden aanvaard bij de inschrijving.

Enkele wedstrijden zoals Trophée Anne Fontaine, Trophée de la Louve zijn daarop een uitzondering. Het zijn wedstrijden voor zwemsters zonder enige wedstrijdervaring.

-Inschrijving gebeurt 2 tot 3 weken voor de dag van de wedstrijd.

-bij te laat inschrijven (dag en uur), wordt de inschrijving NIET aanvaard

### LOTING van startvolgorde en figurengroep

-tijdens een vergadering van het Vlaams Sportbestuur worden zowel startvolgorde als figurengroep geloot.

FINA ([www.fina.org](http://www.fina.org) -> rules-> FINA Synchronised Swimming Rules-SS.8.3 ) stelt dat de loting van de figurengroep maximum 18 tot 72 u en de loting van de startvolgorde ten laatste 24 u voor aanvang van de wedstrijd gebeurt.

In België gebeurt dit tot 2 weken op voorhand.

### FIGURENGROEPEN

Voor elke leeftijdscategorie zijn er 2 verplichte figuren (Miniemen: Ballet Leg Single en Barracuda, Kadetten: Barracuda 360° en Ariana)

En 3 groepen van 2 figuren waaruit voor elke wedstrijd 1 groep geloot wordt.

### TECHNISCHE WEDSTRIJD (FIGUREN)

Start: 7u45/08u00: inzwemmen en nog even de figuren oefenen

### Tegelijkertijd:

**Vergadering van de Clubverantwoordelijken** = 1 à 2 personen van elke deelnemende club

-melden of er afwezig zijn, de afwezig bij andere clubs noteren en doorgeven aan de trainsters  
-mededelingen van de hoofdscheidsrechter of wedstrijdsecretaris meenemen naar de trainsters

### **Vergadering van de Juryleden:**

Per panel worden de figuren besproken die ze later gaan jureren.

Start wedstrijd figuren: 09u00 à 09u30 – einde: 12u00 à 12u30

## JURYPANELS EN SCORES

Alle zwemsters komen 1 na 1 op hun beurt - volgens de gelote startvolgorde - voor de verschillende jurypanels in het water en doet het figuur wat ze voor dat panel moet doen.

De juryleden geven elk een score. Die kunnen HEEL erg uiteen liggen.

Juryleden zijn ook maar mensen, zeker als er soms 150 zwemsters passeren.

Om voorkeursbehandelingen uit te sluiten (pro eigen club of contra een concurrent), wordt de hoogste en laagste score weggehaald.

Van de overblijvende scores wordt het gemiddelde berekend. Dat cijfer wordt vermenigvuldigd met de moeilijkheidsgraad van dat figuur => score.

Voorbeeld: Figuur: Ballet Leg Single. Diff – 1.6

JURY 1	4.6
JURY 2	5.0
JURY 3	5.8
JURY 4	<del>6.5</del>
JURY 5	5.9
JURY 6	5.5
JURY 7	6.1
<b>TOTAAL</b>	28.3
<b>TOTAAL/# JURY</b>	5.66
<b>X Diff (1.6)</b>	<b>9.0560</b>

Zelfs als de scores heel ver uiteen liggen, soms tot 2 punten verschil, maakt het schrappen én het gemiddelde dat de score toch eerlijk is.

SECRETARIAATSMEDEWERKERS (meestal ouders van deelnemende zwemsters, wordt op voorhand doorgegeven via het inschrijvingsdocument)

-1 persoon geeft aan welke zwemster bezig is en leest de scores van de jury af

Aangeven van zwemster= door bordje met nummer (scoreboek + 'cijfer 1' bij meer dan 100 zwemsters) duidelijk zichtbaar te tonen

Afleren van scores: in volgorde van het panel en met voldoende luide stem zodat de juryleden kunnen horen of de score wel degelijk hun score is.

Deze persoon heeft een startlijst waarop de afwezige zwemsters geschrappt zijn.

- 2 tot 3 personen die die scores noteren op bladen waarop de afwezige zwemsters geschrappt zijn.

Persoon 1: blad voor Computer 1

Persoon 2: blad voor Computer 2

Persoon 3: Controle blad

Indien er maar 2 personen zijn om te noteren en er een verschillende score op blad 1 en 2 staat, wordt de hoogste score van de 2 toegekend.

## VOORSTARTERS

1 tot 2 personen die de meisjes klaarzetten volgens startvolgorde en ze ook op die volgorde in het water laten gaan.

Moeilijke taak voor Miniemen met veel nieuwe zwemsters die nog niet weten waar de klepel hangt.  
Makkelijker voor Junioren.

De voorstarter heeft eveneens een startlijst waarop de afwezige zwemsters geschrappt zijn.

#### BEREKENEN VAN DE EINDSCORES FIGUREN

Een medewerker zorgt voor de circulatie van de bladen van de secretariaatspanels naast het zwembad naar het hoofdsecretariaat.

Voor het berekenen van de totaalscore worden de 4 figurenscores samen geteld.

Dat totaal wordt dan gedeeld door de som van de moeilijkheidsgraden van de 4 figuren en vermeniguldigd met 100.

Dit gebeurt gelukkig door het rekenprogramma ☺

De secretariaatsmedewerkers in het hoofdsecretariaat voeren de gegevens van die bladen onafhankelijk van elkaar in het ACCESS rekenprogramma in 2 computers.

Aan het einde worden de ingevoerde scores nagekeken en wordt het controleblad erbij genomen indien er verschillen zijn.

Na goedkeuring van de score-lijst door de Hoofdscheidsrechter, wordt deze lijst opgehangen in het zwembad.

#### WEDSTRIJD ROUTINES:

Onmiddellijk na het einde van de technische wedstrijd mogen alle deelnemende clubs hun routines even inzwemmen (12u30- 13u30)

Wedstrijd SOLO start +/- 14u00-14.30

Wedstrijd DUET start +/- 15u00-15u30

Wedstrijd TEAM start +/- 16u30-17u00

Wedstrijd COMBO: zie meer info onderaan

#### BEREKENEN VAN DE STARTVOLGORDE VAN DE ROUTINES

In België wordt enkel een finale gezwommen = 12 solo, 12 duo, 12 team + 1 PreSwimmer (PS) bij elk.  
UITZONDERING: Zolang er een beperkt aantal teams (15) ingeschreven wordt, zwemmen alle teams tijdens de Vlaamse Kampioenschappen.

Berekenen van de startvolgorde van SOLO:

De figurenscores van de zwemsters is hier bepalend

Stel: er zijn 15 solo-zwemsters ingeschreven

NUMMER	SCORE	
SOLO 1	64.25	ZWEMT
SOLO 2	63.72	ZWEMT
SOLO 3	62.33	ZWEMT
SOLO 4	61.85	ZWEMT
SOLO 5	61.84	ZWEMT
SOLO 6	61.30	ZWEMT
SOLO 7	61.00	ZWEMT

SOLO 8	60.96	ZWEMT
SOLO 9	60.90	ZWEMT
SOLO 10	60.58	ZWEMT
SOLO 11	60.40	ZWEMT
SOLO 12	60.32	ZWEMT
SOLO 13	60.30	ZWEMT PreSwim
<del>SOLO 14</del>	<del>60.29</del>	<del>ZWEMT NIET</del>
<del>SOLO 15</del>	<del>60.28</del>	<del>ZWEMT NIET</del>

Volgorde van zwemmen:

Preswim zwemt als eerste

Solo's van plaats 7 tot plaats 12 worden geloot en zwemmen als eerste 6

Solo's van plaats 1 tot plaats 6 worden geloot en zwemmen als laatste 6

Idem voor Duetten, idem voor Teams.

Daar wordt de startvolgorde bepaald door het gemiddelde van de scores van de zwemsters die deel uitmaken van het duet of het team.

De clubverantwoordelijke moet een ondertekend document met de definitieve samenstelling van de routines afgeven op het wedstrijdsecretariaat.

Jury geeft na elke routine een score.

Deze wordt genoteerd op een papier, opgehaald en verwerkt in het rekenprogramma.

De score wordt door de hoofdscheidsrechter doorgegeven na de volgende routine.

(NIET bij wedstrijd Combo)

#### BEREKENEN VAN DE SCORES VOOR ROUTINES

##### **De Juryleden geven scores op:**

Execution (= Uitvoering -50%- en Synchronisatie -50%\_ voor SOLO: 90%-10%)

Artistic Impression (= Choreografie, Muziekinterpretatie en Manier van Presenteren)

Difficulty (Moeilijkheidsgraad)

Die worden respectievelijk voor 30%, 40 % en 30% meegeteld in de eindscore voor de Routine.

##### **Eindscore voor de Routines:**

50% Figurescore, 50% routinescore

#### WEDSTRIJD Combo

Hier worden geen figurescores meegerekend. De figurenwedstrijd die bij VC doorgaat voor de routinewedstrijd Combo, staat er volledig los van.

Voor Combo geldt dat er minstens 8 en maximum 10 deelnemers moeten zijn. Er zijn echter geen strafpunten indien er minder zwemsters deelnemen.

#### STRAFPUNTEN

Figuren

-botsen en duidelijk afstoten tegen de wand van het zwembad

-Als een zwemster een figuur verkeerd uitvoert vraagt de jury of ze het een 2 de keer wil proberen.

Indien niet: krijgt ze gewoon de score die ze verdient voor wat ze wel gedaan heeft (meestal=0)  
Indien wel: ze doet het opnieuw en krijgt 2 strafpunten. Die strafpunten worden op het totaal van het resultaat afgetrokken.

Doet ze het de 2 de keer opnieuw verkeerd, is de score 0

Tijdens de routines zijn er eveneens strafpunten mogelijk:

-voor te lang opstappen (verplaatsing van opzij tot als de laatste persoon stilstaat): max 30sec

-voor te lang boordwerk (vanaf de muziek start tot te laatste persoon in het water is): max 10 sec

-voor te kort of te lange routine (Miniemen 3'00 + of – 15 sec, Kadetten 3'30" + of min 15 sec)

-voor opzettelijk op de bodem staan of afstoten

-voor botsen en duidelijk afstoten tegen de wanden van het zwembad

-voor te weinig effectieve zwemsters (0,5 punt per zwemster. NIET bij wedstrijd Combo)

Een team bestaat uit Minimum 4 en Maximum 8 zwemsters. Bij inschrijving kunnen er maximum 2 reserve zwemsters opgegeven worden.

EINDE WEDSTRIJD – MEDAILLES- DOUCHEN EN NAAR HUIS: +/- 18u30.

