



2023-2024

**Informatieboekje
Artistiek Zwemmen**



**Reglement Afdeling
Artistiek Zwemmen**

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
DEEL 1 Algemene informatie	4
1.1 Zwemclub RSCM	4
1.2 Afdeling Aquadans	4
1.3 Vrijwilligers	5
1.4 Kennismaking met de sport	6
1.5 Lidgeld en lidmaatschap (+ Verzekering)	6
1.6 Ontslag	7
1.7 Houding en gedrag	7
1.8 Gezond sporten	7
1.9 Ethisch verantwoord sporten	8
1.10 Beeldmateriaal	8
1.11 Diefstal en verlies van materiaal	8
DEEL 2 Trainingen	9
2.1 Trainingen	9
2.2 Afmelden trainingen	9
2.3 Huisregels trainingen	9
2.4 Benodigdheden voor de trainingen	9
DEEL 3 Brevetten (Competitie en Recrea)	10
3.1 Doel van deze brevetten	10
3.2 Onderdelen van de Competiebrevetten	10
3.3 Recrea Brevetten	10
3.4 Wat heb je nodig voor een brevetafname?	10
DEEL 4 Wedstrijden	11
4.1 Algemeen	11
4.1.1 Leeftijdscategorieën	11
4.1.2 Overgang naar een volgende (wedstrijd)groep	11
4.1.3 Aantal wedstrijden + Omschrijving	12
4.1.4 Jurysport	12
4.1.5 Wedstrijdkalender	12
4.1.6 Kledij en benodigdheden voor wedstrijden	12
4.2 Deelname aan wedstrijden	13
4.2.1 Wie neemt deel aan wedstrijden?	13
4.2.2 Huisregels voor, tijdens en na wedstrijden	13
BIJLAGE 1 : Trainingskalender, groepen en contactgegevens	15
BIJLAGE 2 : Kledij en andere benodigdheden	18
BIJLAGE 3: Wedstrijdkalender en belangrijke data	20
BIJLAGE 4 : Specifieke info over wedstrijden en berekenen scores	21

Voorwoord

Beste synchroonzwemmer/zwemster en ouder/verzorger,

Dit informatieboekje van Aquadans, de afdeling Artistiek Zwemmen van RSCM, helpt je enerzijds wegwijs te worden in de wereld van het Artistiek Zwemmen, 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 sporters en hun ouders.

Dringende info wordt in de loop van het seizoen steeds gepost op onze **Facebookpagina**: Aquadans.rscm en gestuurd via de Whatsappgroepen. Leuke dingen worden vaker gepost op **Instagram: 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 2022-2023) +/- 750 leden zonder de zwemschool die op recreatieve en competitieve wijze zwemsport beoefenen.

De vereniging bestaat uit verschillende afdelingen: Zwemmen (Recrea + Competitie, Zwemschool tot Masters), Waterpolo en Artistiek Zwemmen.

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.

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 2023-2024 uit volgende personen.

Helena Lauwers:	Bestuurslid, gediplomeerd coach, jurylid
Jelte van Gorp:	Bestuurslid, gediplomeerd coach
Lizelotte Peeters:	Bestuurslid, gediplomeerd coach

Daarnaast kunnen we rekenen op de wekelijkse inzet van:

Tinne Van den Abbeele	Gediplomeerd Coach, Redder	Amélie De Haes	Coach
Dagmar Peters	Gediplomeerd Coach, Jurylid	Ilona Decraemer	Coach
Dina Steurs	Gediplomeerd Coach	Hasse Degeeter	Coach
Ode Van Crombruggen	Gediplomeerd Coach	Lotte Frankie	Coach
Noor Van Kerkhoven	Gediplomeerd Coach	Manon Maassen	Coach
Jente Wynants	Gediplomeerd Coach	Yana Possemiers	Coach
Eva Vets	Coach, Redder	Kato Somers	Coach
Rania Aoun	Coach	Monica Tomasian	Coach
Elise Berghmans	Coach	Suzy Verbist	Coach
Luna Collin	Coach	Mona Candries	Gediplomeerd Vervangcoach
Kara De Bakker	Coach	Samira Shahandeh	Vervangcoach

Niet minder dan 10 van onze coaches hebben minstens een VTS diploma Initiator Artistiek Zwemmen, enkele andere hebben een attest als Animator bij begeleiding van kampen, stages en speelpleinen. Allen (met 1 uitzondering) zijn ervaren Artistiek zwemmers.

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 (aankoop 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);
- 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, kunnen we ervoor kiezen om 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 2023-2024 is het bepaald op:

€ 220 voor beginnende zwem(st)ers jonger dan 10 jaar die maximum 1 keer per week komen trainen

€ 400 voor zwem(st)ers die op 1 september 2021 maximaal 15 jaar zijn en maximaal 2 keer per week komen trainen

€ 440 voor zwem(st)ers die op 1 september 2021 al 16 jaar zijn of jonger dan 16 jaar, maar wel meer dan 2 keer per week komen trainen.

Het volledige lidgeld voor het seizoen 2022-2023 moet ten laatste op 15 augustus 2022 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 €50 voor hun competitievergunning (hier is geen korting op)

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

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

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 via mail aan: 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 Zwemfed-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 train(st)ers 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

Chocoladekoeken, cornflakes, snoep, chips, kauwgom en frisdranken of fel gekleurde zoete sportdranken gaan niet samen met gezond sporten. Ook in de kleedkamers zijn deze uit den bozen. 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 zwem(st)ers 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. Wij vragen om medische problemen of resultaten van medische onderzoeken steeds onmiddellijk te melden aan de trainers.

Trainers kunnen niet verantwoordelijk gesteld worden voor kwetsuren of ziektes. De trainers kunnen vragen om medisch onderzoek te laten uitvoeren indien ze dit nodig achten.

1.9 Ethisch verantwoord sporten

RSCM draagt ethiek hoog in het vaandel. Onze club heeft meerdere 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:

Contactgegevens kunnen gevonden worden via <https://www.rscm.be/api-1>

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 van materiaal

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. Neem bij voorkeur geen waardevolle dingen mee naar de training. Indien het niet anders kan, zorg voor een veilige opberging ervan. De kleedkamers blijven open tijdens de training. Er zijn wel afsluitbare lockers.



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 coach 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 artistiek zwemmen met een complete ploeg te kunnen trainen. Mocht je niet kunnen trainen, geef dit dan geruime tijd van tevoren aan bij je trainster. Dit kan via email of Whatsapp.

Zeker wanneer je meerdere trainingen mist vanwege bijvoorbeeld vakantie of ziekte, 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 2 weken voorafgaand aan een wedstrijd verwachten we dat alle deelnemende meisjes aanwezig zijn, voor Belgische kampioenschappen is dat 4 weken, in geval van ziekte kan hier een uitzonderling op gemaakt worden mits er een dokterspriefje wordt ingediend!

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 vijftien 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 aansluitend badpak te dragen (geen bikini!). Ook de aanschaf van een badmuts en zwembril zijn verplicht. Een neusknipper wordt aangeraden.
5. In de kleedkamer neem je hoogstens 2 kapstokken in beslag zodat iedereen genoeg ruimte heeft.
6. Na afloop van de training dien je binnen twintig minuten het zwembad en de kleedkamer te hebben verlaten.
7. 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.
8. Laat je waardevolle spullen thuis. Indien je echt iets mee moet nemen (bv gsm of geld), laat het zeker niet onbewaakt in de kleedkamers!

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 brevettensysteem 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 zwem(st)ers

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

Daarnaast zijn er specifieke brevetten gericht op recreatie. Deze geven geen toegang tot competitie.

3.2 Onderdelen van de Competitiebrevetten

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 zwemmen)
4. Eggbeaten en Bodyboost
5. Basisposities
6. Basistransities
7. Verplaatsingen en wrikbewegingen (Enkel Brevet 1 en 2)
8. Figuren (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/snel niveau. Ze zijn er om de jonge zwemmers een beloning te kunnen bieden voor hun inzet. Zwemmers die enkel Recreabrevetten hebben behaald kunnen geen Competitievergunning krijgen. Na enkele jaren oefenen, kunnen ze wel Competitiebrevet 1, 2 en 3 halen.

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 leeftidsniveaus:

- 12 & Under (Miniemen): 9 jaar tot 12 jaar (in 2024: geboren tussen 2015 en 2012)
- 15 & Under (Kadetten): 13 jaar tot 15 jaar (in 2024: geboren tussen 2011 en 2009)
- Junioren: 15 jaar tot 19 jaar (in 2024: geboren tussen 2008 en 2005)
- Senioren: 15 jaar tot ... jaar (in 2024: geboren in of voor 2008)
- Masters: leeftijdscategorieën van 10 jaar vanaf de leeftijd van 25 jaar

4.1.2 Overgang naar een volgende (wedstrijd)groep

Sporters moeten bij de overgang van **Zeepaardjes** naar **Waterparels** EN van **Waterparels** naar **Premiemen** minstens score 1 hebben op het uitvoeren van alle wrikbewegingen, Eggbeaten en posities.

Sporters moeten bij de overgang van **Premiemen** naar **Miniemen**:

1. Minstens score 1 hebben op volgende testen:
 - 25 meter onder water zwemmen
 - Eggbeaten
 - Bodyboost
 - Posities Crane, Vertical Bent Knee, Vertical en Knight
2. Minstens score 0,5 hebben op volgende testen:
 - Figuren : Balletbeen Straight leg, Barracuda en Somersault Front Pike
 - Routine

Sporters die pas in januari van het jaar waar ze laatstejaars Miniem zijn Brevet 3 halen, stromen sowieso niet door naar wedstrijdgroep Miniemen maar wel dadelijk naar Combo Kadetten. In 2023 zijn dat sporters geboren in 2011. In 2024 zijn dat sporters geboren in 2012.

Overgang van leeftijdscategorie **Miniemen** naar **Kadetten**

Een sporter moet **minstens 2 keer een score van minimum 50** punten binnen de leeftijdscategorie Miniemen behaald hebben alvorens door te mogen naar de wedstrijdgroep Kadetten.

Overgang van leeftijdscategorie **Kadetten** naar **Junioren**

Een sporter moet **minstens 2 keer een score van minimum 51,5** punten binnen de leeftijdscategorie Kadetten behaald hebben alvorens door te mogen naar de wedstrijdgroep Junioren.

Overgang uit Wedstrijd 'Light' groepen (Combo kadetten / Acro Junioren) naar Wedstrijdgroepen is enkel mogelijk op vraag en advies van het sporttechnisch comité.

4.1.3 Aantal wedstrijden + Omschrijving

Binnen België zijn er 3 tot 4 wedstrijden per leeftijdsgroep, die jaarlijks ongeveer rond dezelfde periode georganiseerd worden.

Vlaams Kampioenschap (VK), Belgisch Kampioenschap (BK), Vlaams Criterium (VC) en uitzonderlijk een Interclub Wedstrijd. Daarnaast is er 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 in de voormiddag is bepalend voor de startplaats tijdens de routinewedstrijd → techniek is dus belangrijk!

VC duren telkens maar een halve dag. VC zijn enkel technische wedstrijden + aansluitend 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 benodigdheden 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 eenmalig € 40.

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 meld je dit minimaal 6 weken van te voren! Zo hoeven we niet onnodig juryleden te leveren en inschrijfgeld te betalen.
2. Mocht je onverhoopt, door bvb. 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 club. 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 20u30 (varieert per groep) in De Nekker.

Woensdag van 18u00 tot 20u30 (varieert per groep) in De Nekker

Zaterdag van 16u30 tot 21u00 (varieert per groep) in De Nekker

Zondag van 11u30 tot 15u00 (varieert per groep) in Zwembad Geerdegemvaart

Dolfijntjes 1 (enkel zondag)

Starters vanaf 3 jaar, zij doen aan watergewenning. Na het behalen van brevet dolfijn (zie www.fredbrevet.be/zwembrevetten voor meer info) gaan ze over naar dolfijntjes 2.

Dolfijntjes 1 (enkel zondag)

Starters vanaf 3 jaar, zij leren de eerste basis van het zwemmen. Na het behalen van brevet haai (zie www.fredbrevet.be/zwembrevetten voor meer info) gaan ze over naar de groep zeesterren.

Zeesterren (enkel zondag)

Starters tussen 5 en 9 jaar. Zij leren de basis van drijven, tuimelen, eggbeaten en zwemmen op muziek. Zij oefenen op de proeven van het Prébrevet.

Zeepaardjes (dinsdag en/of 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 (dinsdag 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.

Premiëniemen (Dinsdag en Zondag)

Eens ze brevet 2 hebben behaald, wordt er in de premiëniemengroep getraind op brevet 3. Is een zwemmer geslaagd voor brevet 3, dan zijn er twee opties: overgaan naar de Combo Kadetten of de Miniemen. De trainsters helpen in het maken van de juiste keuze.

Competitiegroepen (Miniemen, Kadetten, Junioren en Senioren) (Dinsdag, Woensdag, Zaterdag en optioneel ook Zondag)

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-zwemmers (Recrea) (Woensdag en Zondag)

Vanaf +/- 11 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 / Acro Junioren of naar de Aqualadies. De trainsters helpen in het maken van de juiste keuze.

Combo Kadetten (Zaterdag en Zondag)

Doorstroming voor oudere starters na behalen Brevet 3 bij Recrea en Premiëniemen -indien ze te 'oud' zijn voor Miniëniemen- en voor zwemmers die niet de nodige limietpunten haalden bij Miniëniemen.

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.

Acro Junioren (Woensdag en zaterdag)

Doorstroming na Combo Kadetten en voor zwemmers die niet de nodige limietpunten haalden bij 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 (woensdag)

Aquadans biedt ook de kans aan volwassenen om de knepen van het artistiek zwemmen 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:

Helena Lauwers (Miniëniemen)

Lauwers.helena@gmail.com

Jelte van Gorp (Premiëniemen, Recrea)

Jeltevangorp@gmail.com

Lizelotte Peeters (Acro Junioren)

Lizelotte.aquadans@gmail.com

Dolfijntjes 1	Kato Somers	Recrea 2	Yana Possemiers
	Jente Wynants		Jelte van Gorp
Dolfijntjes 2	Kato Somers	Miniëniemen	Helena Lauwers
	Jente Wynants		Noor Van Kerkhoven
Zeesterren	Elise Berghmans	Kadetten	Amélie De Haes
	Kara De Bakker		Dina Steurs
Zeepaardjes	Lotte Frankie	Junioren	Ode Van Crombruggen
	Lizelotte Peeters		Tinne Van den Abbeele
	Suzy Verbist	Senioren	Jelte van Gorp
Waterparels	Luna Collin	Masters	Aster Desouter
	Hasse Degeeter	Combo Kadetten	Ilona Decraemer
Premiëniemen	Rania Aoun		Monica Tomasian
	Jelte van Gorp	Acro Junioren	Lizelotte Peeters
Recrea 1	Jelte van Gorp		Dagmar Peters
	Eva Vets	Aqualadies	Manon Maassen

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

Algemeen mailadres: aquadans@rscm.be

GSM Nummer: 0495 36 23 14

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 en via Whatsappgroepen aan iedereen doorgegeven.



BIJLAGE 2 : Kledij en andere benodigdheden

Bij ELKE verplaatsing (uitgezonderd trainingen) voor en door de club, draag je steeds je clubkledij (Vest en/of T Shirt) op een zwarte 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
- Zwembril
- Neusknipper
- Handdoek
- Fles water of sportdrank

Benodigdheden voor brevetafnames

- 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
- Zwembril
- Neusknipper
- Minstens 2 handdoeken
- Eventueel badjas

Benodigdheden voor een technische wedstrijd (= figuren en Masters)

- Clubbadpak
- Clubbadmuts
- Zwarte legging, Short, jogging, rok of Clubrokje
- Effen zwart badpak/zwembroek (een klein logo in een andere kleur mag, grotere logo's liefst zwart kleuren met onuitwisbare stift)
- Witte badmuts
- Zwembril
- Neusknipper
- Handdoeken (minstens 1 grote en een kleinere)
- Eventueel badjas

Benodigdheden voor een routinewedstrijd:

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

De clubkledij (Vest, T Shirt, Badpak en Badmuts) is verkrijgbaar via <https://www.rscmshop.be/>

- Vest
- Blauw T Shirt
- Rokje
- Badpak
- Badmuts

Andere nuttige dingen te koop via <https://www.rscmshop.be/>

- Zwart badpak Beco
- Witte badmuts
- Zwembril
- Neusknipper

Aankopen neusknijpers kan bij de verantwoordelijken van de club: Helena, Jelte en Lizelotte.
Alle andere zaken zijn te koop via <https://www.rscmshop.be/>



BIJLAGE 3: Wedstrijdkalender en belangrijke data

<https://zwemfed.be/activiteiten>

Datum	Wedstrijd	Locatie
1 oktober 2023	Interclub Kadetten WIOS	Liedekerke
8 oktober 2023	Vlaams Criterium Miniemen	De Haan
15 oktober 2023	Ministage brevetgroepen	Mechelen
1 november 2023	Vlaams Criterium Kadetten	Mechelen
1 november 2023	Vlaams Kampioenschap Free combination en Acrobatic Routine	Mechelen
11 november 2023	Belgisch Kampioenschap Free combination en Acrobatic Routines	La Louvière
28 januari 2024	Interclub Miniemen en Kadetten WIOS	Liedekerke
4 februari 2024	Belgisch Kampioenschap Junioren (Technical routines)	
14 - 16 februari 2024	Stage brevetgroepen	Mechelen
16 - 18 februari 2024	Stage wedstrijdgroepen	Mechelen
23 - 25 februari 2024	Belgian Wolf Cup (Kadetten + Junioren)	La Louvière
2 - 3 maart 2024	Vlaams Kampioenschap Miniemen, Junioren en Masters	
17 maart 2024	Belgisch Kampioenschap Junioren (Free routines)	
24 maart 2024	Belgisch Kampioenschap Miniemen	
6 - 7 april 2024	Open Masters	
13 - 14 april 2024	Vlaams Kampioenschap Kadetten en Senioren	
14 april 2024	Trophée de la Louve	La Louvière
28 april 2024	Aquadans Show	Mechelen
1 mei 2024	Belgisch Kampioenschap Senioren en Masters	
19 of 26 mei 2024	Belgisch Kampioenschap Kadetten	
	Synchro Luxembourg Cup (Miniemen, Kadetten, Junioren)	Luxemburg
9 juni 2024	Trophée Anne Fontaine (Waterparels en Preminiemen)	

BIJLAGE 4 : Specifieke info over wedstrijden en berekenen scores

INSCHRIJVINGEN

- Enkel zwemsters met geldige wedstrijdvergunning worden aanvaard bij de inschrijving. Enkele wedstrijden zoals Trophee Anne Fontaine of Trophee 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/Belgische Sportcommissie worden zowel startvolgorde als de figuren (alleen bij miniemen en kadetten) geloot.

World Aquatics (www.worldaquatics.com -> Artistic swimming -> Rules-> AS.8.3.2) stelt dat de loting van de figurengroep maximum 18 tot 72 u en de loting van de startvolgorde ten laatste 24u voor aanvang van de wedstrijd gebeurt.

In België gebeurt dit tot 2 weken op voorhand.

FIGURENGROEPEN

Voor miniemen zijn er 2 verplichte figuren (Straight Ballet Leg en Barracuda). En 3 groepen van 2 figuren waaruit voor elke wedstrijd 1 groep geloot wordt.

Voor kadetten wordt er eerst een sectie (A, B of C) geloot waarna de deelnemers worden verdeeld in 2 gelijke groepen, de 2 groepen moeten (telkens 2) andere figuren uitvoeren. Bijvoorbeeld, als sectie B wordt geloot zal de helft van de deelnemers figurengroep 3 moeten uitvoeren en de andere helft doet groep 4

TECHNISCHE WEDSTRIJD (FIGUREN)

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

Tegelijkertijd:

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

- Melden of er afwezigen zijn, de afwezigen 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

Elke sporter komt 1 voor 1 volgens de gelote startvolgorde voor de verschillende jurypanels in het water en doen het figuur wat ze voor dat panel moeten 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 van elke uitvoering weggehaald.
Van de overblijvende scores wordt het gemiddelde berekend. Dat cijfer wordt vermenigvuldigd met de moeilijkheidsgraad van dat figuur en dat geeft de uiteindelijke score

Voorbeeld: Figuur: Straight Ballet Leg. Diff – 1.6

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

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
Aflezen 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. Dat is een moeilijke taak voor Miniemen met veel nieuwe zwemsters die nog niet weten waar de klepel hangt maar wordt makkelijker naarmate ze ouder worden en meer ervaring hebben.

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 figurescores samen geteld. Dat totaal wordt dan gedeeld door de som van de moeilijkheidsgraden van de 4 figuren en vermenigvuldigd met 100. Dit gebeurt gelukkig door het rekenprogramma ☺

De secretariaatsmedewerkers in het hoofdsecretariaat voeren de gegevens van die bladen onafhankelijk van elkaar in het 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 elke wedstrijd.

UITZONDERING: Zolang er een beperkt aantal teams (15) ingeschreven wordt, zwemmen alle teams tijdens de Vlaamse Kampioenschappen.

Berekenen van de startvolgorde van SOLO:

De figurescores 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
SOLO 14	60.29	ZWEMT NIET
SOLO 15	60.28	ZWEMT NIET

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 (max. 10 sec tot de laatste persoon in het water is)
- Voor een te korte of te lange routine (uitgeschreven in ASAG 5 en AS14.1)
- 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.

