



# Competitiewerking 2025- 2026

# Competitie 2



- Voor beginnende competitiezwemmers
- 4 trainingen per week vereist (core-training op zaterdag inbegrepen)
- Wedstrijden als test van de aangeleerde wedstrijdtechnieken
- Deelname aan regionale wedstrijden (Interclub Henri Lecluyse)
- Deelname aan provinciale kampioenschappen
- Deelname aan eigen wedstrijdorganisaties
- Wie limieten behaalt kan deelnemen aan kampioenschappen VJK 25 m, VJK en/of BJK

# Competitie 1



- Minimaal 5 X per week trainen
- Core- en krachttraining worden toegevoegd aan het trainingsprogramma
- Motivatie en inzet tonen zijn een must!
- Doel behalen van limieten BJK, BK en/of VJTC, VK + goed presteren op deze wedstrijden
- Deelname aan winter- of zomercriterium indien limieten niet behaald worden
- Periodieke deelname aan grote wedstrijden zoals Flanders type 1 of 2 wedstrijden.

# Competitie algemeen



- 80% aanwezigheid is het minimum!
- Trainingen Moeskroen – ochtendtraining op donderdag voor C1
- Er wordt heel wat tijd in het opmaken van trainingsplannen en periodisering gestoken. Indien er slechts enkele keren per week wordt getraind, heeft deze planning geen nut en ben je niet goed voorbereid op de wedstrijden.
- Twee piekmomenten (mogelijks 3 voor oudere zwemmers) VK en BK. Andere wedstrijden passen in de trainingsplanning en worden gecatalogiseerd als vermogenstraining

# Trainingen tijdens schoolvakanties



- Vakantieperiodes zijn extra trainingsperiodes:
  - Kerst-, Krokus en zomervakantie zijn stageperiodes ter voorbereiding van grote wedstrijden. Vlaamse kampioenschappen gaan in 2026 door in maart (VJK 6-7-8 maart – Lentecriterium 14-15 maart – VK Open 20-22 maart)
  - Herfstvakantie 27/10 – 02/11/2025 (avondtrainingen zoals voorzien tijdens het schooljaar, supplementair ochtendtraining op ma-di-don-vrij van 08.00 tot 10.00 uur)
  - Kerstvakantie 22/12/25 – 04/01/26 met stage Maaseik 27 – 30/12/2025. (avondtrainingen zoals voorzien tijdens het schooljaar, supplementair ochtendtraining op ma 22/12 –di 23/12 van 08.00 – 10.00 uur)
  - Krokusvakantie 16/02 – 22/02/2026 avondtrainingen zoals voorzien tijdens het schooljaar, supplementair ochtendtraining iedere dag van 08.00 tot 10.00 uur
  - Paasvakantie wordt later meegedeeld

# Zomerstage Malaga 27/06 – 07/07

- Tijdens de zomervakantie wordt een stage op verplaatsing aangeboden waarvan verwacht wordt dat de zwemmers van competitie 1 deelnemen. De zwemmers van competitie 2 kunnen eveneens deelnemen. Opmerking: deze stage is niet verplicht maar wordt sterk aangeraden.
- Bij niet-deelname aan de zomerstage kunnen wel trainingsschema's bekomen worden
  - Na de zomerkampioenschappen (zomercriterium 10-12 juli, BJK17-19 juli, BK cat 24-26 juli) is het voor de zwemmer einde seizoen

# Trainingen



- 15 minuten voor training aanwezig zijn in het zwembad (ook voor Moeskroen)
- Bij laattijdige aanwezigheid of afwezigheid trainer verwittigen
- Materiaal: badmuts, bril, snorkel, zoomers, handpaddels (kleine en grote), theraband-elastiek, drankfles (training 2 uur = sportdrink KH)





# Trainingen

- 10 minuten voor aanvang training begint je droogopwarming, hetzij individueel of in groep onder begeleiding van de trainer
- Per seizoen worden 2 testen gedaan
  - T30/T20 test
  - Lactaattest (voor C1 op zaterdag 27/09)
- Na deze test worden individuele trainingstijden opgesteld
- Op training kunnen videobeelden worden genomen met als doel techniekevaluatie, deze beelden hebben geen ander doel en worden uitsluitend daarvoor gebruikt (GDPR)

# Wedstrijden








- Wedstrijdkalender is opgesteld voor het volledige seizoen
- Kan eventueel aangevuld worden ifv behalen limieten
- Na een periode van "niet-traineren" door allerlei omstandigheden vb. verlof/uitstap/ziekte van 1 week wordt er niet deelgenomen aan wedstrijden.
- Zwemseizoen bestaat uit 2 delen:
  - ✓ voor nieuwjaar 25 m badwedstrijden
  - ✓ na nieuwjaar 50 m badwedstrijden
- Inschrijven via de module is gewoon aanduiden indien je deelneemt of niet – voorkeur mag opgegeven worden, is echter niet bindend

# Wedstrijden



- Criteria voor deelname allerlei kampioenschappen:
  - Provinciale kampioenschappen 11-12 oktober 2025 Diksmuide

																			
	PK 2025	50 vs	100 vs	200 vs	400 vs	800 vs	1500 vs	50 rg	100 rg	200 rg	50 ss	100 ss	200 ss	50 vl	100 vl	200 vl	100 wss	200 wss	400 wss
11 jaar	2014		OF											OF					
12 jaar	2013		OF											OF					
13 jaar	2012		OF						OF			OF			OF				OF
14 jaar	2011		OF						OF			OF			OF				OF

Zie: [https://www.zwemfed.be/prestaties/his\\_overzicht.php](https://www.zwemfed.be/prestaties/his_overzicht.php)

# Wedstrijden



- Criteria voor deelname allerlei kampioenschappen:

- VJK 25 m bad 15 – 16 november Temse

Selectie per leeftijdscategorie

- Categorie 11-12 jaar: 50m vlinderslag, 100m rugslag, 100m schoolslag, 100m vrije slag
- Categorie 13-14 jaar: 100m vlinderslag, 100m rugslag, 100m schoolslag, 100m vrije slag

Voor elke afstand wordt de snelste (absoluut beste) officiële tijd van de zwemmer genomen.

Deze tijd wordt omgezet in punten op basis van de 25m-bad puntentabel. De som van de vier puntenscores bepaalt het totaal waarop de selectie gebaseerd is (zie tabel op pag.5).

Aan de hand van dit puntentotaal worden zwemmers ingedeeld in één van de volgende selectie categorieën:

- Puntentotaal A: Zwemmers die minimum het puntentotaal A halen mogen zich inschrijven en zijn verzekerd van deelname.
- Puntentotaal B: Zwemmers die minimum het puntentotaal B halen mogen zich eveneens inschrijven, maar hun deelname is afhankelijk van het aantal beschikbare plaatsen na invulling van de zwemmers die deelnemen met een puntentotaal A.



# Wedstrijden

- Criteria voor deelname allerlei kampioenschappen:
  - VJK 25 m bad
  - [Rankings](#)

Leeftijd	Geslacht	Puntentotaal	
		A	B
11 jaar	Meisjes	950	800
11 jaar	Jongens	650	500
12 jaar	Meisjes	1250	1100
12 jaar	Jongens	850	700
13 jaar	Meisjes	1450	1300
13 jaar	Jongens	1050	900
14 jaar	Meisjes	1550	1400
14 jaar	Jongens	1300	1150

# Wedstrijden



- Criteria voor deelname allerlei kampioenschappen:
  - BK 25 m open 7-9 november 2025 Gent
- Deelname ➡ limiettijden.
- Sporters die voldoen aan de A-limiettijd van een programmanummer kunnen daarop inschrijven en zijn verzekerd van deelname.
- B-limiettijd, doch deelname is dan niet verzekerd, maar is afhankelijk van het aantal nog beschikbare plaatsen.
- 50m- of een 25m-badtijden
- Zwemmers van 16 jaar en jonger (geboren in 2009 of later) A-limiettijd

# Wedstrijden



- Criteria voor deelname allerlei kampioenschappen:
  - BK 25 m open

Afstand	Heren		Dames	
	A	B	A	B
50m vrije slag	00:24,33	00:24,93	00:27,59	00:28,22
100m vrije slag	00:53,25	00:54,36	00:59,60	01:00,88
200m vrije slag	01:55,59	01:58,26	02:09,10	02:10,89
400m vrije slag	04:09,72	04:13,87	04:29,28	04:34,95
800m vrije slag	08:41,54	08:52,14	09:08,59	09:21,47
1.500m vrije slag	16:19,17	16:39,84	17:52,05	18:28,77
50m rugslag	00:28,44	00:29,32	00:31,79	00:32,50
100m rugslag	01:01,23	01:03,09	01:07,70	01:09,39
200m rugslag	02:12,43	02:16,41	02:24,96	02:28,07
50m schoolslag	00:31,02	00:32,00	00:35,31	00:36,39
100m schoolslag	01:08,11	01:10,72	01:16,97	01:18,91
200m schoolslag	02:28,08	02:32,64	02:44,16	02:48,59
50m vlinderslag	00:26,22	00:26,95	00:29,76	00:30,47
100m vlinderslag	00:58,88	01:00,56	01:07,00	01:09,26
200m vlinderslag	02:14,65	02:18,89	02:30,97	02:35,86
100m wisselslag	01:01,50	01:03,13	01:08,62	01:10,34
200m wisselslag	02:11,66	02:14,77	02:26,78	02:28,92
400m wisselslag	04:44,80	04:50,08	05:12,06	05:18,23

# Evaluatie



- De club investeert veel in het competitiezwemmen:
  - Deelname aan grote wedstrijden
  - Opleidingen van trainers
  - Opleidingen van officials
  - Groot aanbod van trainingsuren

Vanaf dit seizoen worden de competitiezwemmers geëvalueerd op een aantal punten. Eerste evaluatie in januari, tweede einde seizoen.

# Evaluatie



- TIME-rapport:

**T** Training en Techniek

**I** Inzet met voldoende aanwezigheid, stiptheid, materiaal, respect voor mens en omgeving, taalgebruik

**M** Motivatie en zelfreflectie (eerlijk zijn met jezelf)

**E** Evoluëren naar je beste zelf zowel op vlak van presteren op wedstrijd als het behalen van goede schoolresultaten

Naam zwemmer	Totaal onvoldoende	Voldoende	Goed	Top
T				
I				
M				
E				

# Stage Malaga 2026



Vorbereitung Zomercriterium – Belgische Jeugdkampioenschappen – Belgische  
kampioenschappen 15+

27/06/2026 – 07/07/2026

