



# Doelstelling Vrije zwemmers Oostende

## 1.1 Indeling Banen en Groepen

1. BAAN 1 (beginners)
  - Groep 1
  - Groep 2
2. BAAN 2 (gevorderden)
  - Groep 3
3. BAAN 3 (competitie)
  - Groep 4
4. BAAN 4 (recreanten)
  - Groep 5

## 1.2 Aandachtspunten per groep

- Groep 1 en Groep 2: Techniek, starten, keerpunten
- Groep 3: Techniek, starten, keerpunten en uithouding
- Groep 4: programma zwemmen -> competitie
- Groep 5: techniek en uithouding -> recreanten

## 1.3 Indeling groepen

### 1.3.1 Groep 1 (Beginners)

#### **TOELATINGSVOORWAARDEN:**

- 25 m zwemmen zonder hulpmiddelen
- Maximaal 12 jaar. Zwemmers die ouder zijn dan 12 jaar kunnen starten in groep 2, maar moeten een zekere progressiemarge hebben (op korte termijn aan de toelatingsvoorwaarden van groep 2 voldoen).

## **DOELSTELLINGEN:**

- Coördinatie en ademhaling schoolslag
- Beginnende crawl armen en benen
- Beginnende rug armen en benen
- Zelfstandig voorwaartse koprol kunnen maken
- Startduik van boord

### **1.3.2 Groep 2 (Beginners)**

#### **TOELATINGSVOORWAARDEN**

- Startduik van boord
- 50 m schoolslag met correcte ademhaling kunnen zwemmen
- 25 m crawl, ademen om de drie slagen
- 25 m rug kunnen zwemmen
- Zelfstandig voorwaartse koprol kunnen maken
- Maximaal 14 jaar. Zwemmers die ouder zijn dan 14 jaar kunnen starten in groep 3, maar moeten een zekere progressiemarge hebben (op korte termijn aan de toelatingsvoorwaarden groep 3 voldoen)

#### **DOELSTELLINGEN**

- Pijlfase
- Vervolmaking van crawl
- Vervolmaking van rug
- Aanleren basiskennis van vlinderslag
- Aanleren keerpunten schoolslag, vlinderslag
- Aanleren tuimelkeerpunten crawl en rugslag
- Aanleren starten van startblok in alle stijlen

### **1.3.3 Groep 3 (Gevorderden)**

#### **TOELATINGSVOORWAARDEN**

- 200 m schoolslag technisch correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
- 100 m rugslag technisch correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
- 100 m crawl technisch correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
- 50 m vlinder kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
- Maximaal 16 jaar. Zwemmers die aan 16 jaar niet kunnen overgaan naar groep 4 (competitiezwemmers) gaan automatisch over naar groep 5 (recreanten).

#### **DOELSTELLINGEN**

- De zwemmers kunnen op wedstrijd hun afstanden correct zwemmen, zonder uitgesloten te worden
- De zwemmers kunnen aan alle wedstrijden van stijl en afstand meedoen
- Kinderen kunnen moeilijke technische oefeningen uitvoeren
- Keerpunten wisselslag

### **1.3.4 Groep 4 (Competitie)**

#### **TOELATINGSVOORWAARDEN**

- Alle stijlen technisch correct kunnen zwemmen met keerpunten en start
- Regelmatige deelname aan wedstrijden (5 tussen jan en juli, 3 tussen sept en dec), tenzij goedkeuring van de trainer
- Inzet en motivatie
- Min 13 jaar, tenzij goedkeuring van de trainer

#### **DOELSTELLINGEN**

- De zwemmers kunnen aan alle wedstrijden van stijl en afstand meedoen
- De zwemmers behalen limiettijden voor deelname aan nationale kampioenschappen

### **1.3.5 Groep 5 (Recreanten)**

#### **TOELATINGSVOORWAARDEN**

- 100 m schoolslag kunnen zwemmen
- 50 m rugslag kunnen zwemmen (of bereid zijn om rug aan te leren)
- 50 m crawl kunnen zwemmen (of bereid zijn om crawl aan te leren)
- Min 16 jaar

#### **DOELSTELLINGEN**

- Aanleren ademhaling en coördinatie schoolslag
- Aanleren basistechniek crawl en rugslag
- Schoolslag, crawl en rugslag correct op wedstrijden zwemmen, zonder uitgesloten te worden

### **1.4 Overgang van groep**

- Er kan enkel op overgegaan worden van groep in maanden september, januari en juni (uitzonderingen toegestaan – bvb nieuwe leden of trainen voor kampioenschappen).  
Overgang van groep kan alleen als de verantwoordelijke trainers akkoord zijn en aan alle toelatingsvoorwaarden voldaan is.
- De verantwoordelijke trainers van de groepen zijn:
- Groep 1: Marleen/ Sylvie
- Groep 2: Sylvie/ Jonas
- Groep 3: Freddy/ Bjorn
- Groep 4: John/ Marc
- Groep 5: John/ Freddy/ Marc/ Bjorn