

<p><b>VRIJE SLAG</b>  Stijl : vrij – afwisselen van stijl mag  WS: anders dan reeds gezwommen stijlen  RS tijdens VS: starten vanaf startblok  Op bodem staan mag – stappen niet  KP : Muur raken met eender welk lichaamsdeel (terugzwemmen mag)</p>	<p><b>RUGSLAG</b>  Start: Handen aan handgrepen – overlooprand niet gebruiken  Rugligging: max hoek 89 graden (behalve bij KP)  Arm – beenbeweging : Vrij  KP – Rugligging (verplicht bij WS) : muur raken met hoofd/arm/hand  KP – Borstligging: rugligging verlaten dan  optioneel : armtrekbeweging met 1 of 2 armen zonder muur te raken  vloeiende beweging + tuimelen.  Beenbewegingen ook tijdens keerpunt vrij te kiezen  KP– afduwen moet in rug</p>												
<p><b>SCHOOLSLAG</b>  Verplichte borstligging vanaf begin eerste armbeweging na start of KP  Op rug draaien nooit toegelaten  cyclus = 1 arm + 1 beenbeweging + hoofd water doorbreken  arm : gelijktijdig/zelfde vlak (horiz. schouders niet verplicht)  weggaand: elleboog onder water behalve bij laatste slag voor KP  en aankomst (arm mag altijd boven)  niet voorbij heuplijn, behalve bij KP en start  been: gelijktijdig/zelfde vlak  duw: voeten buitenwaarts (geen schaar, VS, dolfijn).  Mag boven water – niet gevolgd door bewuste dolfijn  KP – aantikken: gelijktijdig muur raken met 2 handen  KP – hoofd moet boven  enkel onder indien hoofd boven tijdens laatste cyclus)  Na Start of KP : Tijdens eerste armslag mag 1 dolfijnbeenslag indien  gevolgd door schoolslag benen.  Hoofd moet boven water zijn voor binnenwaards trekken 2<sup>de</sup> armslag</p>	<p><b>VLINDERSLAG</b>  Verplichte borstligging vanaf begin eerste armbeweging na start of KP  ⇒ Schuine dolfijnslagen met gestrekte armen is toegelaten  Op rug draaien nooit toegelaten  Arm : gelijktijdig naar voor en achter  Voorwaarts – B/O-Arm boven water (handcontact toegelaten)  Voeten : gelijktijdig in verticale vlak (dolfijn moet)  Niet afwisselend maar andere hoogte mag  KP: Voor KP, Uitdrijven met gestrekte armen mag (geen SS armen)  KP- aantikken: gelijktijdig muur raken met handen  Na Start en KP :  1 armtrekbeweging die hoofd boven brengt</p>												
<p><b>Algemeen</b>  Na start en keerpunt mag de zwemmer onder water zwemmen (niet bij SS)  hoofd moet boven water voor 15m lijn  Behalve bij VS: niet staan op bodem – nooit stappen !</p>	<p><b>WISSELSLAG</b>  Individueel : VL – RS – SS- VS  Aflossing : RS – SS – VL – VS  Elke stijl eindigen zoals voorgeschreven  VS mag geen VL RS SS zijn !</p>												
<p><b>TIJDOPNEMER</b>  Chrono altijd starten (ook zonder zwemmer) – pas op nul bij lang fluitsignaal  kamprechter  Tijd noteren op startkaart en programma (altijd, ook bij uitsluitingsvoorstel)  Taak keerpuntrechter (slecht 1 bij 3 tijdopnemers)  Eerst keerpunt controleren dan tijd noteren  KP: slag voor + slag na, START (tot einde 1<sup>st</sup> armbeweging – SS 2de  armbeweging)</p>	<p><b>HTO (Hoofdtijdopnemer)</b>  Mogelijk opdracht : baanindeling tijdopnemers/chronotest  Controle genoteerde tijden op juistheid  Start altijd chrono  Doorgeven van eventuele uitsluitingen aan de KR  Optreden bij tijdsproblemen tijdopnemers</p>												
<p>Foute starthouding bij RS melden tot overdracht aan starter  Defecte chrono/geen tijd : verwittigen KR, HTO or RTO  Geen tijd : Andere baan splittijd laten meten OF HTO, RTO vargen om op te  nemen  Tijd : Bij 1 chrono : gemeten  Bij 3 chrono's : slechts 2 tijden gemeten → gemiddelde tijd  anders middelste tijd van 3 chrono's  Waarschuwingssignaal 2 laatste lengtes bij 800 en 1500 meter</p>	<p><b>Aankomstrechtter</b>  Volgorde noteren  Controleren aflossingen  Mag gevraagd worden door KR tussentijden op te nemen  Niet nodig bij 3 chronos of AEI  Kan ook starter zijn</p> <table border="1" data-bbox="1289 1294 1541 1391"> <tr> <td><b>KPR Keerpuntrechter</b></td> <td></td> <td>800</td> <td>1500</td> </tr> <tr> <td>Controle keerpunten – houd platform vrij</td> <td>25</td> <td>31</td> <td>59</td> </tr> <tr> <td>Tonen tussenafstandskarten</td> <td>50</td> <td>15</td> <td>29</td> </tr> </table>	<b>KPR Keerpuntrechter</b>		800	1500	Controle keerpunten – houd platform vrij	25	31	59	Tonen tussenafstandskarten	50	15	29
<b>KPR Keerpuntrechter</b>		800	1500										
Controle keerpunten – houd platform vrij	25	31	59										
Tonen tussenafstandskarten	50	15	29										
<p><b>TUSSENTIJDEN</b> - Praktisch : noteer tijd van ELK keerpunt op het programma !  RS: geen tussentijden als niet gevraagd  enkel geldige tussentijd bij aantikken in rugligging.  VS – SS – VL  100m → 50  200m → 100 – 50 (Indiv WS enkel 50)  400m → 200 – 100 (Indiv WS enkel 100)  800m → 400 – 200 – 100  1500m → 800 – 400 – 200 – 100  Individueel WS :  200 WS -&gt; 50m (VL), 200m  400WS -&gt; 100m (VL), 400m (50m niet verplicht &gt; 200m)  Aflossing WS : tijd eerste zwemmer (RS) + totaal  4 x 100/200 VS : tussentijden eerste zwemmer (50,100,200) + totaal tijd</p>	<p><b>Hoofdkeerpuntrechter</b>  Mogelijk opdracht : baanindeling keerpuntrechtters  Doorgeven van eventuele uitsluitingen aan de KR  Optreden bij problemen keerpuntrechtters</p> <p><b>Zwemrechter</b>  Beoordelen zwemstijlen tijdens zwemmen, na start en KP  Andere zijde kamprechter  Controle “15 m onder water”  Neerlaten valse startlijn bij valse start</p>												
<p><b>Reden uitsluitel</b>  Niet in opgegeven stijl of niet volledige afstand zwemmen  Hinderen andere zwemmer  In water springen bij RS voor wedstrijd start (bvb WS)  Starten in andere volgorde dan startkaart  Hulpmiddelen : overloopgoten, keerpuntplaat, zwembanen</p>	<p><b>Lange Afstand – Dubbelzwemmen</b>  Enkel vooraf goedgekeurde wedstrijden op uitnodiging  Enkel manuele tijdopname – niet vlaamse kampioenschappen  Programma enkel 800 en/of 1500 m VS en/of 400m VS voo 9-10j  Reeksen per 2 gezwommen  1 TAK per zwemmer (noteren tussentijden), 1 KPR per zwemmer (2  moeten TAK official zijn)  Vrijwilligers niet coachen.  Dubbele Start : 1<sup>st</sup>, traag (rechts), 2de snel (links)  Baan minstens 2.30 m breed</p>												
<p><b>Algemeen</b>  30min voor start=juryvergadering (15min daarvoor aanmelden bij KR)  Twijfel is voordeel zwemmer - onafhankelijk beslissen  Niet coachen of plaats verlaten – steeds rechtstaan voor functie  KPR / Aankomstrechtters : geen chrono  Uitsluitvoorstel noteren op startkaart – KR sluit uit ! Official doet voorstel</p>	<p><b>AANGEBODEN DOOR ZWEMCLUB KST (<a href="http://www.zwemclubkst.be">http://www.zwemclubkst.be</a>)</b></p>												