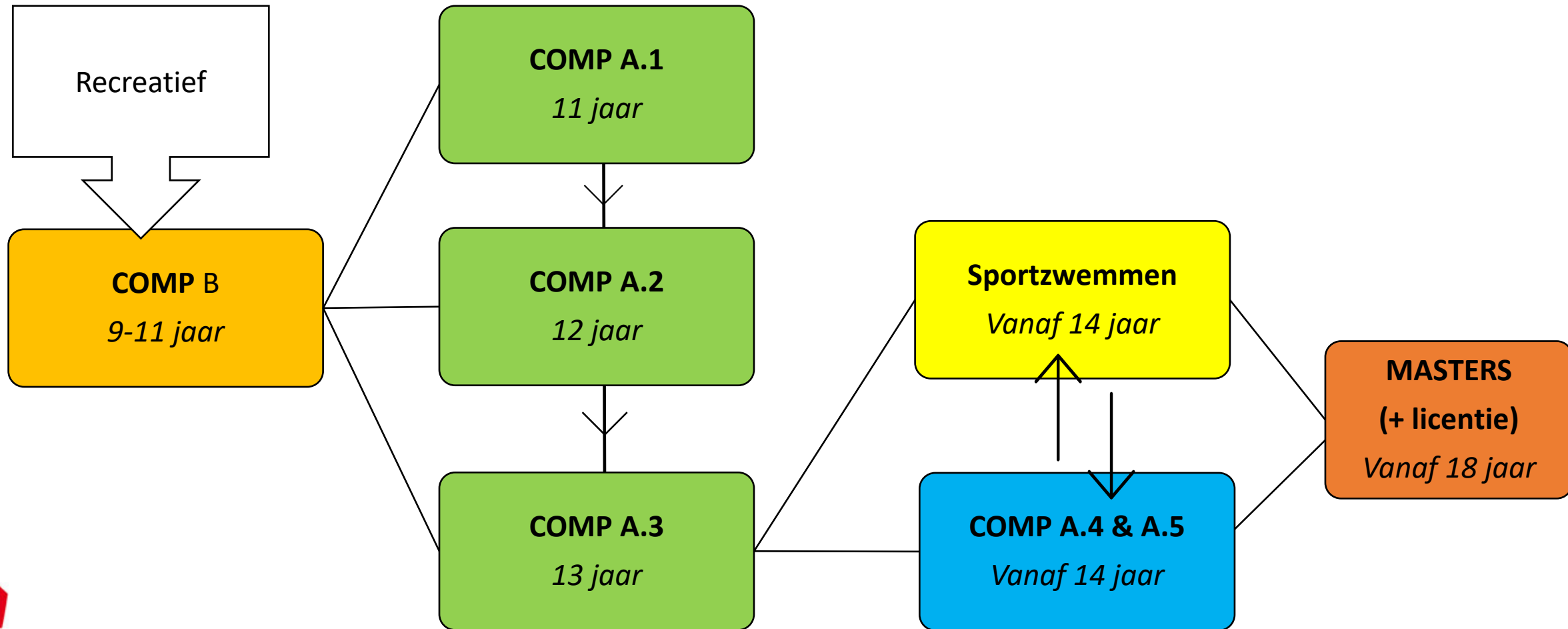


Groepsindeling 2022 - 2023



Groepsindeling 2022 - 2023



(!) Vermelde leeftijden zijn louter ter richtlijn



Groepsindeling 2022 - 2023

COMP B :

- ✓ Tijdige doorstroom vanuit recreatief;
- ✓ Verder verfijnen van techniek (4 zwemstijlen) + focus naar deelname wedstrijden;
- ✓ Mogelijkheid tot eerste wedstrijden (na aanvraag licentienummer op selectie trainers)
- ✓ **Min. 75% aanwezigheid** (maandelijkse opvolging);

COMP A.1 | A.2 | A.3 :

- ✓ Doorstroom op basis van beoordeling trainers (*talent/maturiteit/aanwezigheden*);
- ✓ Verder verfijnen van techniek en opbouw trainingsvolume + deelname wedstrijden;
- ✓ **Min. 75% aanwezigheid** (maandelijkse opvolging);



Groepsindeling 2022 - 2023

SPORTZWEMMERS:

- ✓ Sportzwemmen is een recreatieve vorm van competitiezwemmen;
- ✓ Focus op provinciale wedstrijden;
- ✓ Beperkt aantal zwemuren per week (-/+ 4 u);
- ✓ **Min. 75% aanwezigheid** (maandelijks opvolging);

COMP A.4 & A.5:

- ✓ Competitiegroep met extra focus om het maximum uit zichzelf te halen.
- ✓ Maximaal inzetten op trainingsvolume; trainingsuren afhankelijk van leeftijd;
- ✓ Focus op : grotere wedstrijden, V(J)K, B(J)K, ZC;
- ✓ **Min. 90% aanwezigheid** (maandelijks opvolging);



Groepsindeling 2022 - 2023

MASTERS

- ✓ **Studenten (+18j)** die toch nog willen blijven genieten van de zwemsport.
- ✓ Trainen **vrijdagavond en zaterdagavond**.
- ✓ Mogelijkheid tot wedstrijden (Met of zonder licentie).



Wedstrijden



Wedstrijden

- *Wedstrijdkalender wordt ter beschikking gesteld per semester. (meer info volgt via ledenpagina)*
- *Verplicht 1x/jaar lange-afstandwedstrijd (800 of 1.500m);*
- *wedstrijden/jaar*
 - *10x : A.1/ A.2/ A.3/ A.4/ A.5/*
 - *5x : SPZ / (COMP B: indien licentie)*
- *Inschrijving wedstrijden: deels selectie van trainer ; deels selectie van zwemmer;*



Lactaattest 30'-test



Lactaattesten

- **Wat:** test om de fysiologische vooruitgang te meten
 - gemeten via kleine prik in het oor,
 - meting nadat de zwemmers 400m cr hebben gezwommen, alsook nadat de zwemmers 100/200m voluit zwommen.
 - Basis voor het uitwerken van trainingsschema's + trainingstijden
- **Wie:** afgenomen door externe persoon (Prof. Dr. Jan Olbrecht)
- **Kost:** 55 EUR/test
 - Gedeeltelijk ten laste van zwemmers, gedeeltelijk ten laste van club.
- **Richtlijn 3-tal keer per jaar (volgens beschikbaarheid dokter)**
- **Op selectie door trainers o.b.v.:**
 - Min 5'30" op 400m crawl (-> belang wedstrijd)
 - Voldoende aanwezigheid + inzet



20/30 minuten test

- **Wat: test om te peilen naar conditionele basis van onze zwemmers**
 - Zwemmers zwemmen zo veel mogelijk meters gedurende 20/30 minuten.
 - Basis voor het uitwerken van trainingsschema's + trainingstijden
- **Wie: Georganiseerd door de club.**
- **Verplichte deelname voor alle zwemmers (excl. Zwemmers met lactaattest)**
- **Worden driemaal per seizoen georganiseerd.**



Afmelden voor een training



Richtlijnen afmelden:

- **Voor aanvang van de training**
 - **niet voor training die reeds begonnen is;**
 - **Standaard voor 1 dag, maar mogelijkheid om meerdere dagen door te geven;**
- **Ziekte/Blessure :**
 - **< 3 dagen = afwezigheid melden “ziek” of “blessure**
 - **> 3 dagen = dokterattest nodig**
- **Gebruik “Examenperiode”:** alleen in de examenperiode (*Kerst, Pasen, juni, ...*); niet voor toetsen, schoolwerk,... tijdens het schooljaar; aanwezigheid = ‘extra aanwezigheid’
- **Wedstrijd = aanwezigheid; Geen afmelding → check door trainers**



Richtlijnen afmelden:

- **Commentaar is niet verplicht, maar soms handig indien je meer info wenst te geven aan de trainer (“Blessure” → “kwetsuur elleboog”)**
- **Bij reden “Andere” : ook mogelijk om een bepaalde dag te kiezen en een wekelijks herhaling mee te geven.**
- **“Extra training” en “halve aanwezigheid” kan enkel door trainer gegeven worden.**



Afmelden via de [ledenpagina](#):

Home

LEDENPAGINA

Weergeven

Bewerken

- **Afwezigheid melden**
- **Wedstrijden**
- **Vakantieregeling & Infomail (update 25/05/2022)**
- **Trainingen**
- **Gedragscode**
- **Zomerstages**
- **Clubrecord melden**





Koninklijke Waregemse ZwemClub "De Waterratten"

seizoen 2021-2022 (01/09/2021 tot 31/07/2022)

Welkom Tristan

AFWEZIGHEID MELDEN

PDF HANDLEIDING

UITLOGGEN

MIJN TRAININGEN

week 24: 12/06/2022 - 18/06/2022

[vorige week](#)
[deze week](#)
[volgende week](#)

Dag	Uren	Groep	Meldingen
zo 12/06			
ma 13/06	18:15 - 20:00	2021-A5.A	
di 14/06	18:30 - 20:30	2021-A5.A	
wo 15/06	17:30 - 19:30	2021-A5.A	
do 16/06	18:30 - 20:30	2021-A5.A	
vr 17/06	19:30 - 21:30	2021-A5.A	
za 18/06	10:00 - 12:00	2021-A5.A	

MIJN PROFIEL



AFWEZIGHEID MELDEN



PDF HANDLEIDING

AFWEZIGHEID MELDEN

Reden *

Commentaar



Periode *

  tot en met: 

Reden *

- Selecteer een reden - ▾
- Selecteer een reden -
- Andere
- Blessure
- Examenperiode
- Ziek

Periode *

19/06/2022  tot en met: 19/06/2022 

Opslaan

Annuleren



Overzicht

AFWEZIGHEID MELDEN

PDF HANDLEIDING

UITLOGGEN

MIJN TRAININGEN

week 06: 06/02/2022 - 12/02/2022

vorige week **deze week** volgende week

Dag	Uren	Groep	Meldingen
zo 06/02			
ma 07/02	18:15 - 20:00	2021-A5.A	
ma 07/02			Niet verwittigd
di 08/02	18:30 - 20:30	2021-A5.A	
wo 09/02	17:30 - 19:30	2021-A5.A	
do 10/02	18:30 - 20:30	2021-A5.A	
do 10/02			Blessure
vr 11/02	19:30 - 21:30	2021-A5.A	
vr 11/02			Extra training
za 12/02	10:00 - 12:00	2021-A5.A	
za 12/02			Extra training



Profiel

AFWEZIGHEID MELDEN

PDF HANDLEIDING

UITLOGGEN

MIJN TRAININGEN

MIJN PROFIEL

Voornaam: Tristan

Naam: Vanalme

E-mailadres: tristan.vanalme@gmail.com

Lid van: 2021-A5.A (6 trainingen) (van 01/09/2021 tot 31/07/2022)

E-mailadres ouders: vanalme.vanloghem@gmail.com

Persoonlijke aanwezigheidsvoorkeur: 6/6 (100,0%)

Aanwezigheidspercentage: 212.0/251 (84,46%)

PROFIEL BEWERKEN

