

Cursus Tijdopnemer – Keerpuntrechter

Versie april 2021.

A/ Stijlen en keerpunten

Borstligging = op de borst liggend met een toegelaten draaibeweging naar links of rechts tot 90%.

Rugligging = op de rug liggend met een toegelaten draaibeweging naar links of rechts tot 90%.

A1. Vrije slag

Men mag zwemmen wat men wil en hoe men wil en men mag afwisselen van stijl.

Enkel in de wisselslag moet men in het vrije slaggedeelte iets anders zwemmen dan de reeds gezwommen stijlen (rugslag, schoolslag en vlinderslag).

Indien een zwemmer rugslag wil zwemmen tijdens vrije slag, dan dient hij wel te starten met een duiksprong vanaf het startblok.

Tijdens de ganse wedstrijd moet een deel van het lichaam van de zwemmer het wateroppervlak doorbreken.

Na de start en tijdens en na elk keerpunt mag de zwemmer onder water zijn en blijven, zijn hoofd dient echter het wateroppervlak te doorbreken, ten laatste 15m na start en elk keerpunt.

Men mag op de bodem van het zwembad staan, maar niet stappen.

Keerpunt vrije slag:

Bij het beëindigen van elke lengte en bij aankomst dient de zwemmer de muur te raken met eender welk lichaamsdeel.

Let wel: Bij niet raken van de muur mag worden teruggekeerd om de muur alsnog te raken. (Verboden bij alle andere stijlen).

A2. Rugslag:

Bij start moeten de handen verplicht aan de handgrepen, de zwemmer moet voor zich kijken.

Het is verboden in of op de overloopgoten te staan of de tenen over de overlooprand te buigen.

Bij gebruik van een rugslag richel bij start moeten de tenen van BEIDE voeten in contact zijn met de muur of de aantikplaats.

Onmiddellijk na start en bij het verlaten van de muur moet de rugligging aangenomen zijn.

Arm- en beenbewegingen zijn vrij.

Tijdens de ganse wedstrijd moet een deel van het lichaam van de zwemmer het wateroppervlak doorbreken.

De zwemmer mag volledig onder water zijn gedurende het keerpunt en gedurende maximaal 15m na start en na elk keerpunt. Op dat punt moet het hoofd het wateroppervlak doorbreken.

Bij aankomst moet dus ook een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken.

Aankomst dient in rugligging te gebeuren (dus zoals “keerpunt 1”).

Tijdens de wisselslag (overgang RS – SS) dient men in rugligging de muur te raken alvorens te tuimelen (rugslaggedeelte is gedaan = aankomst rug).

Men mag niet op de bodem van het zwembad staan, noch stappen.

Keerpunt 1 – rugslag:

De muur in rugligging raken met enig lichaamsdeel alvorens te reken is correct. De rugligging dient terug aangenomen te zijn bij het verlaten van de muur.

Keerpunt 2 – rugslag:

Wanneer het lichaam de rugligging verlaten heeft naar borstligging om het keerpunt in te zetten, moet de toegelaten armtrek beweging met één of beide armen gelijktijdig onmiddellijk worden ingezet, deze armtrek beweging MAG maar MOET niet.

Het bijbrengen van de 2^{de} arm in borstligging is toegelaten.

De tuimelbeweging moet dadelijk worden uitgevoerd na het beëindigen van de armtrek beweging of na het verlaten van de rugligging zonder armtrek beweging.

De bewegingen van de benen tijdens het keerpunt hebben geen belang.

Bij het verlaten van de muur dient de rugligging terug te zijn aangenomen.

Het ONBEWUST raken van de muur met de hand of arm in borstligging mag de vloeiende tuimelbeweging NOOIT onderbreken.

BEWUST raken in borstligging wordt gesanctioneerd met “rugligging niet aangehouden”.

A3. Schoolslag:

Het is niet toegelaten zich op eender welk ogenblik op de rug te draaien met uitzondering van het keerpunt NA het raken van de muur waar het is toegelaten is om op eender welke manier te keren voor zover het lichaam terug in borstligging is bij het verlaten van de muur.

Zwemmen met alleen benen of armen is niet toegestaan.

Schoolslagcyclus = 1 arm- en 1 beenbeweging EN in die volgorde.

Na de laatste volledige cyclus VOOR aankomst en keerpunt mag een armbeweging schoolslag worden uitgevoerd om de muur te bereiken die NIET meer moet gevolgd worden door een beenbeweging schoolslag.

Tijdens elke volledige cyclus moet een deel van het hoofd het wateroppervlak doorbreken.

Armbewegingen moeten gelijktijdig gebeuren en in hetzelfde horizontale vlak zonder afwisselende bewegingen. (horizontale schouders is niet verplicht)

Weggaande van de borst moeten de handen samen naar voor gebracht, gelijk met, onder of boven het wateroppervlak.

De ellebogen moeten onder wateroppervlak blijven, behalve bij de laatste armbeweging voor keerpunt en aankomst.

De handen moeten terug naar achter gebracht worden gelijk met of onder het wateroppervlak. Behalve tijdens de eerste slag na start of keerpunt, mogen de handen niet voorbij de heuplijn gebracht worden.

De beenbewegingen moeten gelijktijdig gebeuren en in hetzelfde horizontale vlak zonder afwisselende bewegingen, beenbewegingen vrije slag of vlinderslag zijn dus niet toegelaten met uitzondering van 1 vlinderslag beenslag na start en keerpunt. (zie verder bij keerpunt)

De voeten moeten buitenwaarts gedraaid worden tijdens de duw fase van de beweging.

Het is toegelaten het wateroppervlak met de voeten te doorbreken op voorwaarde dat deze beweging niet gevolgd wordt door een BEWUSTE neerwaartse beweging in de vorm van een vlinderslag beenslag (uitgezonderd dus na start en keerpunt).

Men mag niet op de bodem van het zwembad staan, nog stappen.

Keerpunt + Aankomst schoolslag:

- Bij elk keerpunt en bij aankomst dienen beide handen gelijktijdig en niet op elkaar gelegd de muur te raken, hetzij onder, gelijk met of boven het wateroppervlak.
- Het hoofd mag boven of onder water zijn, "onder" op voorwaarde dat het wateroppervlakte doorbrak tijdens de laatste volledige schoolslagbeweging voor het aantikken.
- Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer 1 armbeweging maken waarbij de armen volledig tot aan de benen mogen gebracht worden terwijl de zwemmer onder water MAG zijn.
- Eén vlinderslag beenslag is toegelaten op eender welk ogenblik na start en/of keerpunt maar MOET gebeuren VOOR de 1^{ste} schoolslag beenbeweging.
- Het hoofd moet het wateroppervlak doorbreken op het ogenblik dat de handen bij de tweede armbeweging de maximale zijwaartse uitstrekking bereiken, dus VOOR het binnenwaarts trekken van de handen.
- Het lichaam moet in borstligging zijn bij het verlaten van de muur.

A4. Vlinderslag:

Het is niet toegelaten zich op eender welk ogenblik op de rug te draaien met uitzondering van het keerpunt NA het raken van de muur waar het toegelaten is om op eender welke manier te keren voor zover het lichaam in borstligging is bij het verlaten van de muur.

Beide armen moeten gelijktijdig boven water naar voor worden gebracht en gelijktijdig naar achter. (boven water = geen contact van water met de boven- en onderarm, contact met de handen is wel toegelaten)

Op en neerwaartse bewegingen van de voeten moeten gelijktijdig en niet afwisselend gebeuren. De benen of voeten dienen niet noodzakelijk op dezelfde hoogte gehouden te worden, maar afwisselende bewegingen zijn dus niet toegelaten. Een schoolslag beenbeweging is niet toegelaten. (behalve bij de veteranen)

Na start en na elk keerpunt is het de zwemmer toegelaten onder water te blijven. Zijn hoofd dient echter het wateroppervlak te doorbreken, ten laatste 15m na start en keerpunt. Vanaf dan moet de zwemmer aan het wateroppervlak blijven tot het volgend keerpunt of de aankomst.

Bij het naderen van keerpunt- of aankomstmuur, is het niet toegelaten een schoolslagbeweging met de armen uit te voeren. Enkel uitdrijven met gestrekte armen EN het maken van vlinderslag beenbewegingen om alzo de muur te raken is toegelaten.

Men mag niet op de bodem van het zwembad staan, noch stappen.

Keerpunt + Aankomst vlinderslag:

- Bij elk keerpunt en bij aankomst dienen beide handen gelijktijdig en niet op elkaar gelegd de muur te raken, hetzij onder, gelijk met of boven het wateroppervlak.
- Na de start en na elk keerpunt is het de zwemmer toegelaten één of meerdere beenbewegingen vlinderslag en één armtrekbeweging onder water uit te voeren. Deze armtrekbeweging dient om de zwemmer terug aan het wateroppervlak te laten komen.
- Het lichaam moet in borstligging zijn bij het verlaten van de muur.

A5. Wisselslag:

Volgorde van de slagen:

-Individuele wisselslag: vlinderslag – rugslag – schoolslag – vrije slag.

-Wisselslag aflossing: rugslag – schoolslag – vlinderslag – vrije slag.

Elk van de slagen MOET $\frac{1}{4}$ van de afstand bedragen.

Elke slag dient beëindigd te worden zoals voorgeschreven voor die betreffende stijl (= aankomst)

De zwemmer dient dus de rugslag in rugligging te beëindigen t.t.z. aankomen in rugligging en bij het

afduwen dient de borstligging te zijn aangenomen om de schoolslag te zwemmen.

Tijdens het vrije slag gedeelte dient de zwemmer iets anders te zwemmen dan de reeds gezwommen stijlen.

Na het keren van schoolslag naar vrije slag in de individuele wisselslag zijn bij het afduwen

vlinderslag beenbewegingen toegelaten maar deze moeten gevolgd worden door armbeweging vrije slag.

In het vrije slag gedeelte van de individuele wisselslag moet bij het verlaten van de muur het lichaam in borstligging zijn VOOR enige slag of beweging.

A6. De start:

De start in vrije slag, schoolslag, vlinderslag en individuele wisselslag gebeurt met een duiksprong.

-Lang fluitsignaal van de scheidsrechter: de zwemmers nemen plaats op het startblok en blijven daar.

-“Op uw plaatsen” van de starter: zij nemen onmiddellijk de starthouding aan met minstens 1 voet vooraan het startblok en blijven onbeweeglijk staan.

-Korte fluitsignaal van de starter: startsignaal.

De start bij de rugslag en wisselslag – aflossing gebeurt met de zwemmers in het water.

-Lang fluitsignaal van de scheidsrechter: de zwemmers gaan dadelijk te water.

-Tweede lang fluitsignaal van de scheidsrechter: zij keren naar de startpositie aan het startblok.

-“Op uw plaatsen” van de starter: de zwemmers nemen hun startpositie aan en blijven onbeweeglijk en kijken voor zich uit.

-Korte fluitsignaal van de starter: startsignaal.

De startprocedure begint bij het eerste Lang fluitsignaal van de scheidsrechter.

Na het commando “Op uw plaatsen” en nadat alle zwemmers stilstaan kan elke zwemmer die beweegt VOOR het startsignaal worden uitgesloten als die beweging is **opgemerkt door zowel starter als scheidsrechter samen.**

B4. Hoofdkeerpuntrechter:

- Is verantwoordelijk voor het doorgeven van eventuele uitsluitingsvoorstellen van de keerpuntrechters aan de scheidsrechter.
- Treedt op bij alle problemen van de keerpuntrechters.

B5. Aankomstrechter:

- Aankomstvolgorde noteren.
- Beslissingen over aankomstvolgorde onafhankelijk nemen, enkel schrijven wat je zelf ziet!!!
- Indien 3 chrono's per baan tijd opnemen of bij automatisch elektronische installatie MOGEN er aankomstrechters worden aangesteld maar ENKEL als back-up, de aankomstvolgorde is dan niet prioritair op de officiële tijden.
- Starter mag aankomstrechter zijn.

B6. Zweminspecteur:

- Beoordelen van de zwemstijlen tijdens het zwemmen.
- Functioneert aan de andere zijde van het zwembad dan de scheidsrechter.
- Controleren "15m onder water" van start- en keerpuntzijde (behalve bij schoolslag).
- Neerlaten van valse startlijn bij een technische valse start, NOOIT op eigen initiatief.

B7. Oproepkamer:

- Controle van de zwemkledij/tapes en andere verboden accessoires en deze bij overtreding melden aan de scheidsrechter VOOR het zwemmen.

(Bij afwezigheid oproepkamer = controle door Hoofdtijdopnemer/Tijdopnemers)

- Naamafroeping en verzamelen van de zwemmers per reeks:
 - Startkaart bezorgen (let op 50m wedstrijden in 50m bad)
 - Laten plaatsnemen op genummerde stoelen volgens startbaan.
 - Enkele reeksen vooraf oproepen.
- Tijdig doorlaten van zwemmers naar startblok.
- Startkaarten van afwezige/niet gemelde zwemmers zo snel mogelijk aan jurysecretariaat bezorgen.

B8. Algemeen:

- Ten laatste 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd dienen de officials zich te melden bij de scheidsrechter voor de juryvergadering (programma, chronotest, instructies en taken)
- Nooit in discussie gaan met eender wie (doorverwijzen naar de scheidsrechter)
- Bij TWIJFEL is het VOORDEEL ZWEMMER.
- Beslissingen onafhankelijk nemen.
- Official in functie mag NOOIT coachen of plaats verlaten zonder verwittigen.
- Steeds rechtstaan voor uitoefening van toegewezen functie.
- Keerpuntrechters, aankomstrechters en zweminspecteurs = GEEN chrono's
- Uitsluitingsvoorstel tekstueel op daartoe voorziene briefje noteren.
 - (wedstrijd, reeks, baan, fout) + paraferen.
- ENKEL en ALLEEN de scheidsrechter kan de zwemmer uitsluiten (official doet voorstel).

B9. Mogelijke andere redenen tot uitsluiting:

- Niet de opgeven stijl of volledige afstand zwemmen.
- Hinderen van andere zwemmer of ploeg.
- Te vroeg afgelost bij aflossingen.
- In het water springen van één of meerdere zwemmers van een aflossingsploeg vooraleer alle ploegen van die reeks zijn aangekomen.
- Niet starten in de juist volgorde, vermeld op de startkaart.
- Gebruik van hulpmiddelen:
 - Overloopgoten, bovenrand bad of keerpuntplaat gebruiken om te keren.
 - Gebruik maken van de zwembanen om zich voort te bewegen.
- Elke zwemmer moet tijdens de wedstrijd in dezelfde baan blijven en eindigen als waarin hij gestart is.

B10. Zwemkledij:

-Controle op zwemkledij gebeurt in de oproepkamer OF indien geen oproepkamer VOOR de start door Hoofdtijdopnemer/Tijdopnemer.

Belangrijk om te weten als TO/HTO.

- Slechts 1 badpak dragen (1 of 2-delig), 3 badmutsen mag.
 - Mannen: niet boven de navel en niet onder de knie.
 - Vrouwen: niet onder de knie, hals niet bedekken, niet verder dan de schouders en geen ritsluiting (open rug)
 - Voorwerpen die het lichaam bedekken en geen onderdeel zijn van het zwempak zijn verboden.
 - Powerbands, kettinkjes, concertbandjes.....: ALLES wat het drijfvermogen kan verhogen is VERBODEN.
 - Tape op het lichaam is VERBODEN.
 - Insuline pleisters/sensors in combinatie met "Opsite Post Op" klever worden door de SMC van de FINA toegelaten mits vooraf voorleggen van een medische verklaring waaruit blijkt dat het therapeutisch gebruik van insuline noodzakelijk is.
 - Door FINA goedgekeurde badpakken = FINA logo.
- De scheidsrechter heeft het recht om een zwemmer, wiens badpak of tekens op het lichaam niet overeenstemmen met deze regels, de start te weigeren.

C/ Lange afstand zwemmen – dubbelzwemmen

- Kan enkel op vooraf daarvoor goedgekeurde wedstrijden op uitnodiging.
- Programma mag enkel bestaan uit 800 en/of 1500m vrije slag en/of 400m vrije slag benjamins.
- Mag enkel met manuele tijdopname, zwembanen moeten breed genoeg zijn (+/- 2m30).

Reeksen:

- Reeksen worden per 2 samen gezwommen.
- Laatst te zwemmen reeks(en) kunnen ENKEL worden gezwommen.

Officials:

- 1 Tijdopnemer per zwemmer.
- Minstens 1 keerpuntrechter per 2 banen, aangevuld met 1 vrijwilliger per zwemmer voor de afstand plaatjes.
- Vrijwilligers mogen niet coachen en moeten heel de wedstrijd fungeren.
- Aankomstrechtters zijn enkel nodig bij ENKEL gezwommen reeksen.
- Bij laatst te zwemmen reeks(en) met 1 zwemmer gaan de dubbel tijdopnemers terug fungeren als team en keerpuntrechter.

Start:

- Alle zwemmers starten van op startblok, bij dubbelzwemmen wordt 2x gestart:
 - 1ste start: in elke baan start 1 zwemmer van de traagste reeks van de samengevoegde reeksen, hij zwemt aan de linkerkant van de zwembaan, gezien vanaf startzijde, ook na het keerpunt .
 - 2de start: in elke baan start 1 zwemmer van de snelste reeks van de samengevoegde reeksen, hij zwemt aan de rechterkant van de zwembaan, gezien vanaf startzijde, ook na het keerpunt.
- Bij eventuele valse start: de scheidsrechter wacht voldoende lang om opnieuw te starten, zodat de zwemmers elkaar niet hinderen.

Uitsluiting:

- Hinderen van een zwemmer of hem/haar gebruiken als gangmaker kan ook reden zijn tot uitsluiting.

D/ Masters

-Alle sportreglementen FROS zijn volledig van toepassing met uitzonderingen:

- Gemengd zwemmen mag.
- Starten mag na verwittiging van de scheidsrechter van op startblok, zwembadrand of van in het water.
- Beenbewegingen schoolslag mag bij vlinderslag.
- Zwemmers moeten bij aflossingen de baan niet verlaten hebben bij keerpunt of aankomst volgende zwemmer.
- Bij wedstrijden van 400m of meer mogen 2 zwemmers van hetzelfde geslacht per baan zwemmen indien beiden individuele tijdopname hebben.
- Startvolgorde volgens geslacht is bij gemengde aflossingsploeg van geen belang.
- Officials mogen meezwemmen, BEHALVE scheidsrechter en starter.
