

## WEDSTRIJDONDERDELEN ASPIRANTEN (25m-bad)

### 1. 4 x 25 METER VERVOERSESTAFETTE MET DUIKRING

Start in het water, een hand aan de ring, een hand aan de kant. De zwemmers tikken bij het keerpunt (na 25 meter) eerst aan geven daarna de ring over aan de volgende. De vierde zwemmer tikt aan het einde met een hand aan. Gezwommen wordt in rugligging; ring wordt tot wisselvak met twee handen vastgehouden.

### 2. 4 x 25 METER WISSELSLAGESTAFETTE

Start: eerste zwemmer te water, de overigen met startsprong.

1e zwemmer: enkelvoudige rugslag met stokje

2e zwemmer: vrije slag

3e zwemmer: schoolslag (ogen boven water)

4e zwemmer: vrije slag met zwemvliezen

### 3. RINGDUIKEN VOOR PLOEGEN VAN 4 PERSONEN

De eerste zwemmer start met hurksprong en zwemt met de ogen boven water naar de 25m-lijn. Daar ligt een duikring op de bodem (diepte 2m.). Nummer 1 duikt deze ring op (duiken toegestaan vanaf 20m.) en zwemt met de ring terug naar de 20m-lijn. Drie helpers starten meteen na nummer 1 (startsprong, vrije slag). Zij zwemmen naar de 20m-lijn en wachten daar op nummer 1. Redder en helpers vormen een geheel als no. 1 bij de helpers op 20m. arriveert, door elkaar in kopgreep vast te houden. Bij de finish tikt de voorste zwemmer aan.

### 4. 4 x 25 METER ESTAFETTE MET ZWEMVLIEZEN

Start met startsprong.

Iedere deelnemer zwemt 25 meter vrije slag met zwemvliezen.

Verliest iemand een zwemvlies dan dient te worden doorgezwommen. Hier-voor worden geen strafseconden berekend.

Zwemvliezen mogen inclusief de voet niet langer dan 65 cm zijn en 22 cm breed.

De zgn. Fibervinen zijn bij de aspiranten niet toegestaan.

### 5. 4 x 30 METER LIJNREDDING MET TUIGJE VOOR 4 PERSONEN

Start met startsprong, vrije slag. Iedere zwemmer mag slechts eenmaal zwemmen en eenmaal trekken. Tijdens het zwemmen moet het tuigje om beide schouders zitten. Is dit niet het geval dan moet men dit eerst herstellen en mag men daarna pas doorgaan. Bij de wissel hoeft niet te worden aangetikt.

De redders nemen vanaf de 15m lijn een stokje mee terug dat door een ploeggenoot wordt aangegeven. Dit stokje dient met 2 handen te worden vastgehouden, boven het wateroppervlak. De redders mogen het stokje ten vroegste 1 meter voor de kant loslaten.

Iedere brigade moet een plat reddingstuigje meebrengen.

## WEDSTRIJDBEPALINGEN

Aspiranten moeten op de wedstrijddag minimaal 8 en maximaal 11 jaar zijn. Zij dienen minstens in het bezit te zijn van brevet 1 of junior redder 3.

Junioren mogen op de dag van de wedstrijd de 15 jarige leeftijd nog niet hebben bereikt en dienen minstens in het bezit te zijn van brevet 3 zwemmend redder 1.

Senioren moeten op de wedstrijddag minstens 15 jaar zijn en dienen minimaal in het bezit te zijn van brevet 6 of life saver 1.

Een ploeg bestaat uit maximaal 6 personen (namen opgeven op de wedstrijddag). Per wedstrijdonderdeel kan de ploegleider uit deze groep deelnemers kiezen. Gemengde ploegen mogen alleen bij de aspiranten deelnemen aan de kampioenschappen. Bij junioren en senioren kunnen alleen jongens-, meisjes-, dames- en herenploegen worden ingeschreven.

Bij aanmelding dient de ploegleider een lijst met namen te overhandigen samen met de wedstrijdlicenties (of zakboekjes) en de vrijwaringsverklaring (of gezondheidsverklaringen). Dit alles in een map of tas met daarop de naam van de brigade. Ploegleiders vullen zelf de tijdbriefjes in (voorzijde wedstrijdgegevens, achterzijde de voor- en achternamen). De tijdbriefjes worden uitgereikt bij aanmelding op de wedstrijddag samen met de serie-indeling.

Deelnemende ploegen dingen mee naar prijzen voor de beste drie ploegen per klassement en naar het algemeen klassement aspiranten (bij deelname van meer dan 2 teams, tellen de 2 best scorende teams), junioren en senioren. Tevens is er een wisselbeker voor de beste brigade.

De uitslagen worden per computer verwerkt. In het bad aangeplakte tussenuitslagen zijn niet officieel. Protesten dienen schriftelijk binnen 15 minuten na het onderdeel waarop ze betrekking hebben te worden ingediend bij de voorzitter-kamprechter. Bij een protest dient een inleggeld van 20 Euro te worden betaald. Bij toewijzing van het protest ontvangt men dit bedrag terug, bij afwijzing vervalt het aan RN. Alleen ploegleiders kunnen een protest indienen. Uitspraken n.a.v. een protest zijn bindend.

Het wedstrijdreglement is als pdf beschikbaar op de website [www.breedtesport.tk](http://www.breedtesport.tk).

### Algemene bepalingen:

- Alle onderdelen worden gezwommen in zwemkleding **conform de nieuwe kledingseisen** (voorschriften 2011).
- Het dragen van een chloorbrilletje is toegestaan.
- Zwemvliezen mogen max. 65cm lang en 30cm breed zijn en voor junioren is de maximale breedte 22 cm.
- Tijden worden omgerekend in punten via een digitale puntentabel (Nederlands Record is gelijk aan 1000 punten). Dit houdt o.a. in dat tijderschillen bij een kort onderdeel tot grotere puntenverschillen leiden dan op en langer onderdeel.
- Voor iedere valse start worden strafpunten toegekend.
- Per gemaakte overtreding kunnen strafpunten worden toegekend.
- Voor de totaaluitslag gelden de punten van de beste 5 onderdelen per ploeg bij junioren en senioren en de beste 4 onderdelen per ploeg bij aspiranten.
- Zwemslagen volgens het wedstrijdreglement 2011.

Zie voor de exacte (uitgebreide) omschrijvingen het wedstrijdreglement 2011. Daar staan ook de mogelijke overtredingen en de daarbij behorende strafpunten vermeld.

[www.breedtesport.eu](http://www.breedtesport.eu)

### WEDSTRIJDONDERDELEN JUNIOREN (25m-bad)

#### 1. 50 m popduiken voor ploegen

Een deelnemer van de ploeg duikt een pop op die op 25m van de start ligt op 2m diepte. De teamgenoten vormen (op 20m van de start) een ploeg door in familiekopgreep terug te zwemen naar de startzijde.

#### 2. 4 x 25 m popvervoeren

Elke deelnemer vervoert de reddingspop over een afstand van 25 meter.

#### 3. 4 x 50 m torpedoboei estafette

De deelnemers van de ploeg zwemmen in volgorde

50m vrije slag,

50m vrije slag met zwemvliezen,

50m vrije slag met torpedoboei en

50 m vrije slag met zwemvliezen met het slepen van de torpedoboei en een slachtoffer.

#### 4. 4 x 50 m duikestaffette

Iedere deelnemer zwemt 15 meter onder water en 35m schoolslag.

#### 5. 4 x 50 m wisselslag

De eerste deelnemer zwemt enkelvoudige rugslag met stokje, de 2e zwemmer vrije slag,

de 3e zwemmer schoolslag en

de 4e zwemmer vrije slag met zwemvliezen.

#### 6. 4 x 50 m lijnredding

Iedere deelnemer zwemt eenmaal met het reddingstuigje om en haalt een stokje op dat als pseudo-drenkeling dient en ieder haalt eenmaal eenmaal een teamgenoot in met de reddingslijn.



 **REDDINGSBRIGADE**

### WEDSTRIJDONDERDELEN SENIOREN (25m-bad)

#### 1. 4 x 50 m estafette met hindernissen (zonder zwemvliezen)

Elke deelnemer zwemt tweemaal onder een hindernis tijdens een 50 m vrije slag.

#### 2. 50 m popduiken voor ploegen

Een deelnemer van de ploeg duikt een pop op die op 25m van de start ligt op 2m diepte. De teamgenoten vormen (op 20m van de start) een ploeg door in familiekopgreep terug te zwemen naar de startzijde.

#### 3. 4 x 25 m popvervoeren

Elke deelnemer vervoert de reddingspop over een afstand van 25 meter.

#### 4. 4 x 50 m torpedoboei estafette

De deelnemers van de ploeg zwemmen in volgorde

50m vrije slag,

50m vrije slag met zwemvliezen,

50m vrije slag met torpedoboei en

50 m vrije slag met zwemvliezen met het slepen van de torpedoboei en een slachtoffer.

#### 5. 4 x 50 m reddingswisselslag

De deelnemers van de ploeg zwemmen in volgorde

50m vrije slag,

50m enkelvoudige rugslag,

50m vervoeren van de tweede deelnemer en

50 m vrije slag met zwemvliezen.

#### 6. 4 x 50 m lijnredding

Iedere deelnemer zwemt eenmaal met het reddingstuigje om en haalt een stokje op dat als pseudo-drenkeling dient en ieder haalt eenmaal een teamgenoot in met de reddingslijn.

