



Nederland
Commissie Breedte Sport

Aan alle aangesloten reddingsbrigades

CBS.TS0712 NK in de ILSE-onderdelen

IJmuiden, Augustus 2009

Geachte bondsleden,

Op zondag 1 november a.s. zal in "De Tongelreep" te Eindhoven het jaarlijkse Open Nederlands Kampioenschap in de ILSE-onderdelen plaatsvinden.

De categorieën A en B en de masters zwemmen in het 50 meter bad. De wedstrijden beginnen om 12.30 uur tot 19.00 uur (inzwemmen 12.00 uur)

De categorieën C en D zwemmen in het 25 meter bad. De wedstrijden beginnen om 12.30 uur tot 19.00 uur (inzwemmen 12.15 uur).

Meer info ontvangt U na de inschrijving

Deze wedstrijden worden tevens gebruikt om leden voor de nationale ploeg (junioren en senioren) te selecteren. Deze ploegen zullen Reddingsbrigade Nederland op internationale wedstrijden vertegenwoordigen. Tevens wordt er na aanleiding van deze wedstrijd een groep geselecteerd die wordt opgenomen in het talentontwikkelingsprogramma van Reddingsbrigades Nederland.

Wij nodigen u van harte uit individuele deelnemers in te schrijven voor deze wedstrijd. Uw inschrijving dient uiterlijk 26 oktober binnen te zijn op het onderstaande adres.

Inschrijving is alleen maar mogelijk met *het digitale inschrijfformulier* dat te downloaden is op: www.breedtesport.TK.

Het inschrijfgeld voor dit kampioenschap bedraagt 6,00 Euro per persoon met een maximum van 60,00 Euro per brigade, bij inschrijving over te maken op rekeningnummer 5953634, t.n.v. Th. Sligchers - inz CWW te Echt. Reiskosten zijn voor eigen rekening.

Inschrijven of wijzigingen zijn na 26 oktober niet meer mogelijk!!!!!!!!!!

Wij hopen op vele inschrijvingen en een prettige wedstrijd.

Met vriendelijke groet, namens de CBS,
Theo Sligchers

WEDSTRIJDBEPALINGEN

- Deelname aan deze wedstrijden staat open voor individuele deelnemers.
- De deelnemers in de categorieën A en B moeten tenminste twee onderdelen een limiet hebben behaald. (zie inschrijfformulier voor de limieten).
- Voor de C en D categorie en voor de Masters gelden er (nog) geen limieten.
- Deelnemers in de categorieën A, B en Masters moeten minimaal in bezit zijn van brevet 6.
Deelnemers in de categorieën C en D moeten minimaal in bezit zijn van brevet 1.
- Een deelnemer dient in het bezit te zijn van een zakboekje/wedstrijdlicentie en een geldige gezondheidsverklaring. Deze worden bij de aanmelding gecontroleerd.
- Bij valse starts tijdens de wedstrijden geldt de volgende regeling:
Voor de A, B en de Masters-categorie:
De veroorzaker van de eerste valse start, of degene die de valse start provoceert, wordt gediskwalificeerd.”
Voor de C- en D-categorie:
De veroorzaker van de valse start, of diegene die de valse start provoceert, krijgt daarvoor strafpunten. Dit geldt vanaf de eerste valse start. De hoogte van de straf loopt bij iedere herhaling op.
- Bij alle categorieën geldt dat deelname aan alle onderdelen is toegestaan, maar slechts de beste vier resultaten tellen mee voor het eind-klassement.
- Bij deze wedstrijd worden oorkonden en medailles uitgereikt.
- Er is één klassement voor dit Open Nederlands Kampioenschap voor Nederlandse deelnemers en buitenlandse deelnemers samen.
- **Leeftijdscategorieën**
A: open categorie
B: Leeftijdscategorie 14 t/m 18 jaar
Masters: 30 jaar en ouder
C: Leeftijdscategorie 12 t/m 14 jaar
D: Leeftijdscategorie t/m 11 jaar
NB: 14 jarige kunnen kiezen of zij in B of C zwemmen.
De leeftijd op dag van de wedstrijd is bepalend in welke categorie men zwemt.
- Voor de masters gelden verder dezelfde regels als voor de categorieën A en B.
- Voor het indienen van een protest dient er 20 euro te worden voldaan. Bij het toekennen van het protest worden deze terug betaald anders vervalt het geld aan de organiserende instantie.

ONDERDELEN
CATEGORIE A , B en Masters**A1. 200 meter hinderniszwemmen**

Start met een startsprong. Op 12,5 en 37,5 meter van de start liggen hindernishekjes die 70cm diep in het water liggen. Daar moeten de deelnemers elke baan (in totaal 8 keer) onderdoor duiken.

A2. 100 meter popduiken met zwemvliezen

Start met een startsprong. Vervolgens 50m vrije slag. Na 50m de pop opduiken. Deze pop vervolgens 50m vervoeren.

A3. 100 meter reddingswisselslag

Start met een startsprong. Vervolgens 50m vrije slag. De deelnemers (dames en heren) zwemmen dan 17,5m onder water en duiken aan het einde van deze afstand een pop op. Deze pop moet 32,5m vervoerd worden.

A4. 50 meter popduiken

Start met een startsprong. Vervolgens 25m vrije slag. Op 25m van de start een pop opduiken (op 2m diepte) en deze pop vervolgens vervoeren naar de finishzijde.

A5. 100m life saver

Start met startsprong. De deelnemer zwemt 50m met zwemvliezen en torpedoboei en tikt aan. In het water drijft een pop (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop vertikaal met het gezicht naar de wand in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voor de 5m-lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de startzijde vervoerd worden.

A6. 200m super-life saver

Start met startsprong. De deelnemer zwemt 75m vrije slag, duikt vervolgens een pop op en vervoert deze naar het 100m-punt. Daar trekt de deelnemer zwemvliezen aan en doet een torpedoboei om. Vervolgens zwemt de deelnemer naar het 150m-punt waar een pop drijft (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop vertikaal met het gezicht naar de wand in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voor de 5m-lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 200m vervoerd worden.

Let op!!!!!!!**De te zwemmen volgorde is: A1, A2, A3, A4, A5, A6**

ONDERDELEN CATEGORIE C

C1 - 100m hinderniszwemmen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met startsprong te water en zwemt 100m vrije slag. Tijdens dit onderdeel moet 4 keer onder een verzonken hindernis worden doorgezwommen. Deelnemers moeten boven komen voor iedere hindernis.

C2 - 100m ringduiken met zwemvliezen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 50m vrije slag met zwemvliezen. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 10m en vervoert de duikring in rugslag, de ring met 2 handen boven water houdend, naar de finishzijde.

C3 - 50m reddingswisselslag

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag. Vervolgens moet de deelnemer onder duiken en onder water naar een duikring zwemmen op 10 meter afstand. De duikring wordt binnen 5m naar de oppervlakte gebracht en dan de overige afstand met 2 handen aan de ring vervoerd naar de finishzijde.

C4 - 50m ringduiken

Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 5 meter en vervoert de duikring met 2 handen aan de ring naar de finish.

C5 - 50 m torpedoboei

De deelnemer heeft bij de start de torpedoboei om. Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25 meter vrije slag met zwemvliezen en met de torpedoboei. Op 25 meter van de start drijft een pop (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop met het gezicht naar de wand verticaal in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voor de 5m-lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 50m vervoerd worden. Nadat de deelnemer de tube op een correcte manier rond de pop heeft aangebracht, is het mogelijk dat de deelnemer de pop verliest. Het is niet toegestaan terug te zwemmen om de tube opnieuw om de pop te bevestigen en zo de wedstrijd te beëindigen. De deelnemer mag niet starten in een andere serie.

De tube moet alleen op een correcte manier om de pop zijn aan de 5 m lijn. Schuift de tube nadien dwars over de pop of over een arm maar blijft de pop in de gordel dan volgt er geen diskwalificatie als de deelnemer op die manier aankomt.

Schuift de pop volledig uit de tube dan wordt men gediskwalificeerd.

Blijft de neus en mond niet steeds boven het wateroppervlak dan wordt de deelnemer uitgesloten.

C-6 - 100 m mini super lifesaver

Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt deze binnen 5 meter naar de oppervlakte en vervoert deze met 2 handen aan de ring naar het 50 meter punt. Daar trekt de deelnemer zwemvliezen aan en doet een torpedoboei om. Vervolgens zwemt de deelnemer naar het 75m-punt waar een pop drijft (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop met het gezicht naar de wand verticaal in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voor de 5m-lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 100m vervoerd worden.

Let op!!!!!!!

De onderdelen C5 en C6 zijn nieuw sinds 2008

De te zwemmen volgorde is: C5, C6, C1, C2, C3, C4

ONDERDELEN CATEGORIE D

D1 - 50m hinderniszwemmen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met startsprong te water en zwemt 50m vrije slag. Tijdens dit onderdeel moet 2 keer onder een verzonken hindernis worden doorgezwommen. Deelnemers moeten boven komen voor iedere hindernis.

D2 - 50m popduiken met zwemvliezen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag met zwemvliezen. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 10m en vervoert de duikring in rugslag, de ring met 2 handen boven water houdend, naar de finishzijde.

D3 - 50m reddingswisselslag

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag. Vervolgens duikt de deelnemer onder water en zwemt onder water naar een op 7m afstand liggende duikring.

De duikring wordt binnen 5m naar de oppervlakte gebracht en dan de overige afstand vervoerd in rugslag, de ring met 2 handen boven water houdend, naar de finishzijde.

D4 - 50m ringduiken

Na een akoestisch signaal gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 5 meter en vervoert de duikring met 2 handen aan de ring naar de finish.

D5 - 50 m torpedoboei

De deelnemer heeft bij de start zwemvliezen aan en de riem van de torpedoboei om. Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25 meter vrije slag met zwemvliezen en torpedoboei. Op 25m van de start klikt de deelnemer de torpedoboei dicht (50 meter bad: in het wisselvak van 23 tot 27 meter & 25 meter bad: binnen 5 meter na het keerpunt) en zwemt vervolgens met dichtgeklikte torpedoboei naar de finish. De lijn van de torpedoboei dient volledig uitgestrekt te zijn tijdens het zwemmen (gemeten vanaf 5 meter van de start).

Let op!!!!!!!

Het onderdeel D5 is nieuw sinds 2008

De te zwemmen volgorde is: D5, D1, D2, D3, D4