

Aan alle aangesloten reddingsbrigades

NK Pool Events voor aspiranten

IJmuiden, juli 2013

Geachte bondsleden,

Ook in 2013 zal het jaarlijkse Open Nederlands Kampioenschap in de Pool Events voor aspiranten (C en D) plaatsvinden. Dit jaar gebeurt dat in combinatie met de tweede helft van de BeNe-Cup (een wedstrijd die in plaats komt van het NK Pool voor A-B en Masters). De categorieën C en D zwemmen in het 25 meter springbad van De Tongelreep op zondag 17 november 2013. De wedstrijden duren van 12.00 uur tot 17.00 uur.

Meer info ontvangt U na de inschrijving

Er wordt na deze wedstrijd bij de C en D categorie een groep geselecteerd die wordt opgenomen in het talentontwikkelingsprogramma van Reddingsbrigade Nederland.

De inschrijvingen voor de aspiranten (C en D) dienen uiterlijk 10 november binnen te zijn. **Inschrijving is alleen maar mogelijk met *het digitale inschrijfformulier* dat te downloaden is op: [www.breedtesport.eu](http://www.breedtesport.eu).**

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

**Inschrijvingen of wijzigingen zijn na de uiterste inschrijfdatum niet meer mogelijk!** Inschrijfgelden dienen uiterlijk 12 november 2013 (C-D) op het vermelde rekeningnummer te zijn bijgeschreven. **Als niet betaald is, kan er niet gestart worden.**

Wij hopen op vele inschrijvingen en een prettige wedstrijd.

Met vriendelijke groet, namens de CBS,  
Theo Sligchers  
[theo@breedtesport.eu](mailto:theo@breedtesport.eu)

## WEDSTRIJDBEPALINGEN

- Deelname aan deze wedstrijden staat open voor individuele deelnemers.
- Er gelden geen inschrijflimieten. Wel dient voor ieder onderdeel een reële inschrijftijd vermeld te worden!!
- Deelnemers in de categorieën C en D moeten minimaal in bezit zijn van brevet 1 of junior redder 2.
- 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:  
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.
- C en D deelnemers mogen op alle onderdelen inschrijven. Slechts de beste vier resultaten tellen mee voor het eindklassement.
- Bij deze wedstrijd worden oorkonden (klassement beste 3 per onderdeel) thuis gestuurd en medailles (totaalklassement) uitgereikt.
- **Leeftijdscategorieën**  
**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 het indienen van een protest dient er 20 euro te worden voldaan. Bij het toekennen van het protest worden deze terugbetaald, anders vervalt het geld aan de organiserende instantie.

**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 doorgezwoomen. 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 opnieuw 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 volgen er geen strafpunten als de deelnemer op die manier aankomt.

Schuift de pop volledig uit de tube dan volgen strafpunten.

Blijft de neus en mond niet steeds boven het wateroppervlak dan volgen strafpunten.

**C-6 - 100 m 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.

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

**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).

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