



Nederland  
Commissie Breedte Sport

Aan alle aangesloten reddingsbrigades

NK Pool Events

IJmuiden, Augustus 2012

Geachte bondsleden,

Op zondag 7 oktober 2012 zal in "De Tongelreep" te Eindhoven het jaarlijkse Open Nederlands Kampioenschap in de ILSE Pool Events plaatsvinden. Dit is ook de eerste officiële European Pool Cup voor Nationale teams.

**De categorieën A en B en de masters zwemmen in het 50 meter bad. De wedstrijden duren van 09.00 uur tot 19.00 uur (inzwemmen 8.20 uur)**

**De categorieën C en D zwemmen in het 25 meter bad. De wedstrijden duren van 12.30 uur tot 17.00 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 Reddingsbrigade Nederland.

Wij nodigen u van harte uit individuele deelnemers in te schrijven voor deze wedstrijd. Uw inschrijving dient uiterlijk 30 oktober binnen te zijn op het onderstaande adres.

**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 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 1 oktober niet meer mogelijk!**

Inschrijfgelden dienen uiterlijk 1 oktober 2012 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

## 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 A, B en Masters moeten minimaal in bezit zijn van brevet 6 of life saver 1.  
Deelnemers in de categorie C moeten brevet 3 of zwemmend redder 1 hebben. In de categorie D moeten deelnemers in bezit zijn van brevet 1 of junior redder 3.
- 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. Er zijn maximaal 2 valse starts, bij de 3<sup>e</sup> wordt doorgezwommen."
- Bij alle categorieën geldt dat een deelnemer op maximaal 5 van de 6 onderdelen mag inschrijven, maar slechts de beste vier resultaten tellen mee voor het eind-klassement. Zodra een deelnemer zich op de wedstrijddag terug trekt van een onderdeel, is deze deelnemer van alle verdere onderdelen uitgesloten.
- Bij deze wedstrijd worden oorkonden (klassement beste 3 per onderdeel) en medailles (totaalklassement) uitgereikt.
- Er is één klassement voor dit Open Nederlands Kampioenschap voor Nederlandse deelnemers en buitenlandse deelnemers samen.
- **Leeftijdscategorieën** (leeftijd op de dag van de wedstrijd)  
**A:** open categorie  
**B:** Leeftijdscategorie 14 t/m 18 jaar  
**Masters:** 30 jaar en ouder  
**C:** Leeftijdscategorie 12 t/m 14 jaar  
**D:** Leeftijdscategorie 8 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 terugbetaald, anders vervalt het geld aan de organiserende instantie.
- Bij interesse voor de reglementen van de **European Pool Cup** zie de Engelstalige uitnodiging ([www.breedtesport.eu](http://www.breedtesport.eu)).

## 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**

**Officiële regels volgens het ILSE competition rule book 8.2**

## 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 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 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 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).

**Let op!!!!!!!**

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