

Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

---

**AA** Gestart voor startsignaal bij de 1<sup>e</sup> (1 start regel) of 2<sup>e</sup> start.

---

---

**AB** Veroorzaakte de 1<sup>e</sup> (1 startregel), 2<sup>e</sup> of volgende valse start (uitsluiten voor dit programmanummer).

---

---

Je bent gaan starten voor de starter het signaal gaf.

Helaas heb je al bewogen voordat de starter het startsignaal heeft gegeven! Bij de start moet je helemaal stil staan!

Om de wedstrijd eerlijk te houden moeten we natuurlijk allemaal tegelijk starten!

Het werkt zo:

Je loopt naar de baan waar je moet zwemmen en wacht daar tot de scheidsrechter 1 x laaaaang fluit, dat is het teken dat de start begint!

Je gaat nu op het startblok staan, voorop met je tenen over de rand zodat je goed kunt afzetten. Je gaat ook vast voorover staan met je handen aan de rand van het startblok

Nu geeft de starter de aanwijzing "Op uw plaatsen.." en dan is het opletten!

Je gaat nu helemaal klaar staan voor de start maar...je mag niet bewegen, helemaal stil staan dus en...wachten op het startsignaal.

Nu geeft de starter het startsignaal! Start dan zo snel mogelijk.

Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

---

**AA** Gestart voor startsignaal bij de 1<sup>e</sup> (1 start regel) of 2<sup>e</sup> start.

---

---

**AB** Veroorzaakte de 1<sup>e</sup> (1 startregel), 2<sup>e</sup> of volgende valse start (uitsluiten voor dit programmanummer).

---

---

Je bent gaan starten voor de starter het signaal gaf.

Helaas heb je al bewogen voordat de starter het startsignaal heeft gegeven! Bij de start moet je helemaal stil staan!

Om de wedstrijd eerlijk te houden moeten we natuurlijk allemaal tegelijk starten!

Het werkt zo:

Je loopt naar de baan waar je moet zwemmen en wacht daar tot de scheidsrechter 1 x laaaaang fluit, dat is het teken dat de start begint!

Je gaat nu op het startblok staan, voorop met je tenen over de rand zodat je goed kunt afzetten. Je gaat ook vast voorover staan met je handen aan de rand van het startblok

Nu geeft de starter de aanwijzing "Op uw plaatsen.." en dan is het opletten!

Je gaat nu helemaal klaar staan voor de start maar...je mag niet bewegen, helemaal stil staan dus en...wachten op het startsignaal.

Nu geeft de starter het startsignaal! Start dan zo snel mogelijk.

Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

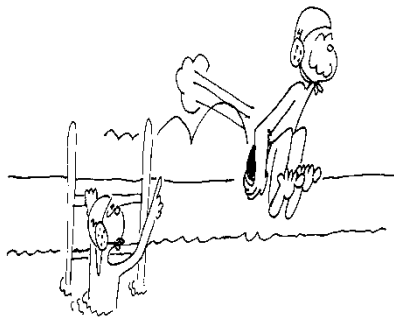
**AD**

Gestart nadat het vertrek heeft plaatsgehad.

Je bent gestart nadat de start al is geweest, de andere zwemmers waren al gestart!

Alle zwemmers en zwemsters moeten natuurlijk tegelijk vertrekken in een zwemwedstrijd! Daarom mag je niet te vroeg in het water duiken, maar ook niet te laat.

Als de starter het startsignaal heeft gegeven (met een fluitje of een toeter) moet je meteen starten!



Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

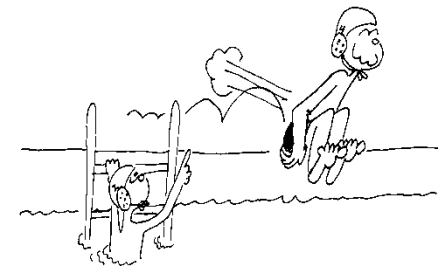
**AD**

Gestart nadat het vertrek heeft plaatsgehad.

Je bent gestart nadat de start al is geweest, de andere zwemmers waren al gestart!

Alle zwemmers en zwemsters moeten natuurlijk tegelijk vertrekken in een zwemwedstrijd! Daarom mag je niet te vroeg in het water duiken, maar ook niet te laat.

Als de starter het startsignaal heeft gegeven (met een fluitje of een toeter) moet je meteen starten!



Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

**AE** De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd.

---

Je hebt niet de zwemslag gezwommen die in het programma stond.

Je moet altijd de zwemslag zwemmen die in het programma vermeld staat. Als je je daarin vergist en dat komt natuurlijk wel eens voor, is dat een foutje. Je zou een snellere slag kunnen kiezen en dan is de wedstrijd niet eerlijk meer!

Bij de vrije slag mag je wel zelf kiezen hoe je zwemt. Makkelijk want dan kun je nooit de verkeerde slag kiezen! Bij alle andere slagen moet je dus even goed in het programma of op je startkaart kijken wat voor slag je moet zwemmen en hoeveel banen je moet zwemmen!



Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

**AE** De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd.

---

Je hebt niet de zwemslag gezwommen die in het programma stond.

Je moet altijd de zwemslag zwemmen die in het programma vermeld staat. Als je je daarin vergist en dat komt natuurlijk wel eens voor, is dat een foutje. Je zou een snellere slag kunnen kiezen en dan is de wedstrijd niet eerlijk meer!

Bij de vrije slag mag je wel zelf kiezen hoe je zwemt. Makkelijk want dan kun je nooit de verkeerde slag kiezen! Bij alle andere slagen moet je dus even goed in het programma of op je startkaart kijken wat voor slag je moet zwemmen en hoeveel banen je moet zwemmen!





KNZB Infokaart

Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

**AF**

De aangegeven afstand niet uitgezwommen.

Je hebt minder dan de juiste afstand gezwommen.

Kan gebeuren! Vergist in het aantal baantjes dat je moest zwemmen?

Verslikt of tijdens de race zo moe dat je besloten hebt om maar te stoppen? Volgende keer beter!

Kijk altijd voordat je naar de start gaat in het programma hoeveel baantjes je moet zwemmen en vraag het ook nog even aan je trainer of aan het jurylid die bij jouw baan zit!

Bij de lange afstanden helpt de jury je ook een handje. Bij het keerpunt voor de laatste 50 meter (100m op een 50m bad) blazen ze heel hard op een fluitje. Dat kun je in het water horen zodat je weet dat je nog maar 2 banen hoeft te zwemmen.

Bovendien worden er zogenaamde banentellers gebruikt. Aan de keerpuntzijde staat een jury meneer of mevrouw die een bord vasthoudt waarop staat hoeveel banen je nog moet zwemmen.

Als je de tel kwijt bent kun je na een keerpunt even onder je arm door op het bord kijken hoeveel banen je nog moet zwemmen.

Als het goed is houdt het jurylid dat bord laag boven het water aan de kant waar je ademt bij het wegzwemmen!



KNZB Infokaart

Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

**AF**

De aangegeven afstand niet uitgezwommen.

Je hebt minder dan de juiste afstand gezwommen.

Kan gebeuren! Vergist in het aantal baantjes dat je moest zwemmen?

Verslikt of tijdens de race zo moe dat je besloten hebt om maar te stoppen? Volgende keer beter!

Kijk altijd voordat je naar de start gaat in het programma hoeveel baantjes je moet zwemmen en vraag het ook nog even aan je trainer of aan het jurylid die bij jouw baan zit!

Bij de lange afstanden helpt de jury je ook een handje. Bij het keerpunt voor de laatste 50 meter (100m op een 50m bad) blazen ze heel hard op een fluitje. Dat kun je in het water horen zodat je weet dat je nog maar 2 banen hoeft te zwemmen.

Bovendien worden er zogenaamde banentellers gebruikt. Aan de keerpuntzijde staat een jury meneer of mevrouw die een bord vasthoudt waarop staat hoeveel banen je nog moet zwemmen.

Als je de tel kwijt bent kun je na een keerpunt even onder je arm door op het bord kijken hoeveel banen je nog moet zwemmen.

Als het goed is houdt het jurylid dat bord laag boven het water aan de kant waar je ademt bij het wegzwemmen!



KNZB Infokaart

Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

**AH**

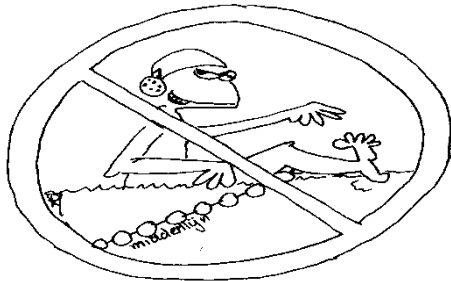
Gezwommen in een andere baan dan waarin is gestart.

Je hebt gezwommen in een andere baan dan dat je bent gestart.

In een wedstrijd moet je in je eigen baan blijven zwemmen.

Kom je per ongeluk toch in een andere baan terecht, bijvoorbeeld doordat je na de afzet onder de lijn door schiet dan is dat fout

Je moet altijd in de baan blijven waarin je gestart bent, dus merk je dat je in de verkeerde baan terecht bent gekomen dan moet je snel weer onder de lijn door terug en in je eigen baan je race verder zwemmen.



KNZB Infokaart

Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

**AH**

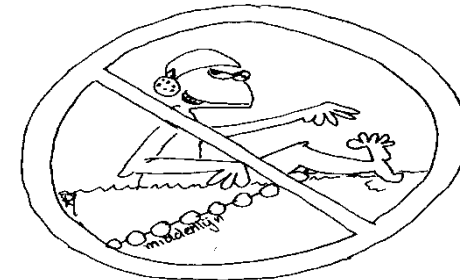
Gezwommen in een andere baan dan waarin is gestart.

Je hebt gezwommen in een andere baan dan dat je bent gestart.

In een wedstrijd moet je in je eigen baan blijven zwemmen.

Kom je per ongeluk toch in een andere baan terecht, bijvoorbeeld doordat je na de afzet onder de lijn door schiet dan is dat fout

Je moet altijd in de baan blijven waarin je gestart bent, dus merk je dat je in de verkeerde baan terecht bent gekomen dan moet je snel weer onder de lijn door terug en in je eigen baan je race verder zwemmen.



Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

**AI** Gelopen over en/of afgezet van de bodem.

---

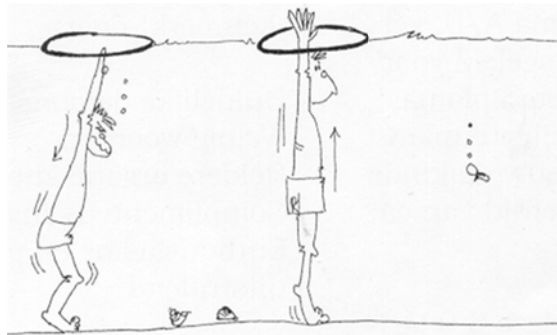
---

Je hebt tijdens je zwemnummer gelopen of afgezet van de bodem.

Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Het is immers een zwemwedstrijd en geen loopwedstrijd.

Je mag tijdens een zwemrace niet over de bodem van het bad lopen. Je mag ook niet van de bodem afzetten en zo een 'sprong' vooruit maken.

Als je tijdens het zwemmen per ongeluk de bodem raakt, bijvoorbeeld in een ondiep bad of omdat je keerpunt mislukt, is dat niet erg. Zolang je maar niet loopt of afzet!



Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

**AI** Gelopen over en/of afgezet van de bodem.

---

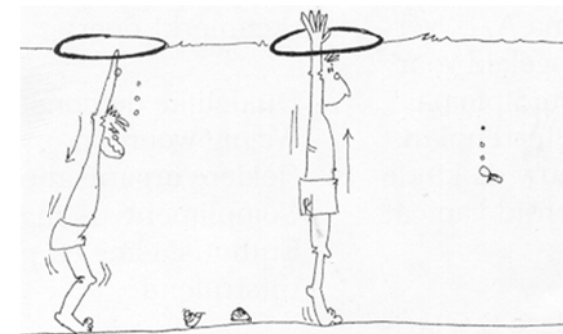
---

Je hebt tijdens je zwemnummer gelopen of afgezet van de bodem.

Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Het is immers een zwemwedstrijd en geen loopwedstrijd.

Je mag tijdens een zwemrace niet over de bodem van het bad lopen. Je mag ook niet van de bodem afzetten en zo een 'sprong' vooruit maken.

Als je tijdens het zwemmen per ongeluk de bodem raakt, bijvoorbeeld in een ondiep bad of omdat je keerpunt mislukt, is dat niet erg. Zolang je maar niet loopt of afzet!



Naam: \_\_\_\_\_

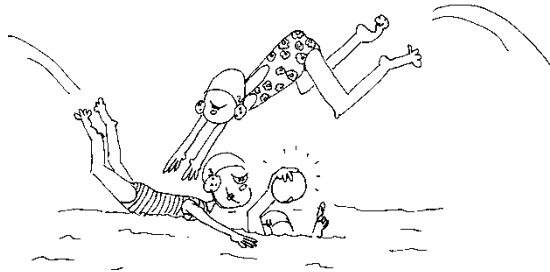
Vereniging: \_\_\_\_\_

**AJ**

Te water gegaan tijdens het zwemmen van een nummer waarop men niet is ingeschreven.

Je bent in het water gesprongen of gedoken terwijl een andere serie werd verzwommen dan de jouwe. Je was dus nog niet aan de beurt!

Als je twijfelt of jouw serie al aan de beurt is kun je dat even snel vragen aan je trainer, een jurylid of aan de tafel waar de startkaarten worden uitgedeeld.



Naam: \_\_\_\_\_

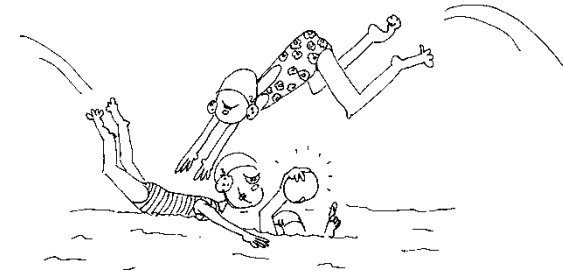
Vereniging: \_\_\_\_\_

**AJ**

Te water gegaan tijdens het zwemmen van een nummer waarop men niet is ingeschreven.

Je bent in het water gesprongen of gedoken terwijl een andere serie werd verzwommen dan de jouwe. Je was dus nog niet aan de beurt!

Als je twijfelt of jouw serie al aan de beurt is kun je dat even snel vragen aan je trainer, een jurylid of aan de tafel waar de startkaarten worden uitgedeeld.



Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

**AL** Tijdens het water verlaten een deelnemer gehinderd die de race nog niet heeft beëindigd.

---

---

Je hebt na je race, toen je naar de kant zwom om eruit te klimmen, een andere deelnemer gehinderd die nog niet was gefinisht.

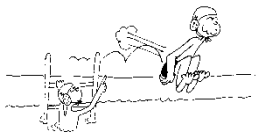
Als je hebt aangetikt aan het einde van je race ben je natuurlijk nieuwsgierig naar je tijd en wat je trainer voor aanwijzingen heeft! Je wilt snel naar de zijkant om eruit te klimmen. Maar let op!!!

Als je de baan van andere zwemmers moet oversteken moet je opletten dat je die zwemmers niet hindert of in de weg zwemt.

Je kunt maar het beste wachten tot iedereen in jouw serie klaar is met de race en dan naar de kant zwemmen.

Je moet extra goed opletten in een estafette! Als je één van de eerste zwemmers in de ploeg bent moet je na jou race eruit klimmen maar in de andere banen zwemmen andere ploegen, dus moet je extra goed uitkijken dat je die andere zwemmers niet in de weg zwemt.

Zwem altijd naar de kant die het dichtste bij is!



Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

**AL** Tijdens het water verlaten een deelnemer gehinderd die de race nog niet heeft beëindigd.

---

---

Je hebt na je race, toen je naar de kant zwom om eruit te klimmen, een andere deelnemer gehinderd die nog niet was gefinisht.

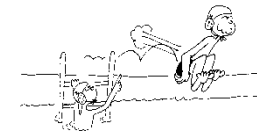
Als je hebt aangetikt aan het einde van je race ben je natuurlijk nieuwsgierig naar je tijd en wat je trainer voor aanwijzingen heeft! Je wilt snel naar de zijkant om eruit te klimmen. Maar let op!!!

Als je de baan van andere zwemmers moet oversteken moet je opletten dat je die zwemmers niet hindert of in de weg zwemt.

Je kunt maar het beste wachten tot iedereen in jouw serie klaar is met de race en dan naar de kant zwemmen.

Je moet extra goed opletten in een estafette! Als je één van de eerste zwemmers in de ploeg bent moet je na jou race eruit klimmen maar in de andere banen zwemmen andere ploegen, dus moet je extra goed uitkijken dat je die andere zwemmers niet in de weg zwemt.

Zwem altijd naar de kant die het dichtste bij is!







KNZB Infokaart

Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

---

**AM**

Gebruik maken van hulpmiddelen (het meelopen met de deelnemer – in het zwembad- wordt gelijkgesteld aan het gebruik van hulpmiddelen).

---

---

Je hebt gebruik gemaakt van hulpmiddelen die niet zijn toegestaan.

Zo zijn bijvoorbeeld zwemvliezen niet toegestaan, daar zwem je veel sneller mee en dat is niet eerlijk! Ook een snorkel mag niet.

Je mag wel een zwembrilletje dragen of, als je dat prettig vindt, een neusknipper of oordopjes. Dat kan nodig zijn als je gevoelig bent voor oorontsteking. Je zwemt er immers niet sneller mee!

Het meelopen door je trainer, een ploeggenoot of één van de toeschouwers langs de rand van het bad mag niet! Dit wordt ook gezien als het gebruiken van hulpmiddelen.

Je trainer mag wel aanmoedigen als hij maar niet meeloopt. Dat geldt ook voor je ploeggenoten. Ze mogen wel tijdens de race naar de andere kant van het zwembad lopen en daar weer verder gaan met aanmoedigen.

Denk hier dus ook aan als je andere zwemmers aanmoedigt, blijf op dezelfde plaats staan!

Let er bij het aanmoedigen op dat je niet te dicht bij de badrand gaat staan, want dan kunnen de juryleden er niet meer langs!



KNZB Infokaart

Naam: \_\_\_\_\_

Vereniging: \_\_\_\_\_

---

---

**AM**

Gebruik maken van hulpmiddelen (het meelopen met de deelnemer – in het zwembad- wordt gelijkgesteld aan het gebruik van hulpmiddelen).

---

---

Je hebt gebruik gemaakt van hulpmiddelen die niet zijn toegestaan.

Zo zijn bijvoorbeeld zwemvliezen niet toegestaan, daar zwem je veel sneller mee en dat is niet eerlijk! Ook een snorkel mag niet.

Je mag wel een zwembrilletje dragen of, als je dat prettig vindt, een neusknipper of oordopjes. Dat kan nodig zijn als je gevoelig bent voor oorontsteking. Je zwemt er immers niet sneller mee!

Het meelopen door je trainer, een ploeggenoot of één van de toeschouwers langs de rand van het bad mag niet! Dit wordt ook gezien als het gebruiken van hulpmiddelen.

Je trainer mag wel aanmoedigen als hij maar niet meeloopt. Dat geldt ook voor je ploeggenoten. Ze mogen wel tijdens de race naar de andere kant van het zwembad lopen en daar weer verder gaan met aanmoedigen.

Denk hier dus ook aan als je andere zwemmers aanmoedigt, blijf op dezelfde plaats staan!

Let er bij het aanmoedigen op dat je niet te dicht bij de badrand gaat staan, want dan kunnen de juryleden er niet meer langs!