

Minioren-Junioren Circuit

Beschrijving Challenges



Benen challenge

bij de "benen challenge" wordt er gestart vanuit het water, met één hand aan de kant. In de andere hand heeft de zwemmer/zwemster de plank vast. Op het startsignaal zal er zo snel mogelijk de betreffende afstand worden afgelegd. Gedurende de race dient de zwemmer/zwemster het plankje met beide handen vast te houden; bij het keerpunt dient de muur met tenminste één lichaamsdeel aangeraakt te worden. Tijdens het keerpunt is de zwemmer vrij in zijn bewegingen. Finish is met plankje tegen de muur, dan stopt de tijd.

Let op: gebruik altijd dezelfde plankjes. Elk zwembad heeft als het goed is plankjes die ook bij zwemles worden gebruikt. Je hebt zoveel plankjes nodig als dat je zwembanen in het bad hebt.

Vlinderslag benen

bij de "vlinder benen onder water challenge" wordt er gestart vanaf de startblokken of vanaf de kant. Zwemmers doen 25m vrije slag, waarbij tussen de 10 en 15m vlinderslag benen onder water wordt gedaan. Kamprechters controleren of de zwemmers tussen de 10m (minimaal voor minioren 4 en jonger) en 15m (maximaal voor alle leeftijden) boven water komen. Het hoofd moet na 10m en voor 15m het wateroppervlak hebben doorbroken. Nadat de zwemmer boven is gekomen, dan wordt er vrije slag verder gezwommen. Er mogen pionnen ter markering op de bodem worden gezet.

Hierbij maken de officials voor de beoordeling gebruik van pionnen langs de kant, die op de juiste afstand klaar staan.

Vrije slag met koprol

De 25m vrije slag met koprol is bedoeld om het maken van koprollen verder te verbeteren. Tenminste op twee posities, gemarkeerd met pionnen aan de zijkant van het bad, wordt een koprol voorover gemaakt, waarna de 25m verder wordt afgelegd in vrije slag.

De organisatie plaatst bijvoorbeeld in het midden en op 7m vóór de kant een pion aan beide zijdes van het bad. Eventueel kunnen ook pionnen op de bodem geplaatst worden, voor extra herkenbaarheid. Beoordeling van deze challenge is in samenwerking tussen de kamprechters en tijdwaarnemers/keerpuntcommissarissen.

Rugslag start

Het onderdeel "rugslag start" bestaat uit een 25m rugslag, uiteraard met start vanuit het water. Het doel van deze challenges is om in ieder geval voorbij de 5m rugslagvlaggen boven water te komen. Tenminste het hoofd moet voorbij het 5m punt het wateroppervlak hebben doorbroken. Vervolgens wordt de baan in rugligging afgemaakt.

Kamprechters nemen plaats op de 5m lijn om dit te controleren.

Het niet volbrengen van Challenges

Indien een zwemmer een Challenge niet heeft behaald, wordt bij die zwemmer beschreven in het opmerkingen veld wat er mis is gegaan. De status van de zwemmer wordt op "DIS" gezet, de tijd blijft wel staan. Het resultaat telt dan mee in de meerkamp, maar vanwege de "DIS" heeft dit wel invloed op de rangschikking in de uitslag van de meerkamp.

Videomateriaal staat op de KNZB website

https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/zwemmen/competitiewedstrijden/