

PROVINCIALE ZWEMMEETING SECUNDAIR ONDERWIJS

SINT-NIKLAAS – 7/01/2026

Info

Alle deelnemers mogen deelnemen aan 2 individuele proeven (keuze uit 50m schoolslag, 50m vrije slag en 50m rugslag), de opwarmingsaflossing (8 x 25m) en de officiële ploegenaflossing (4 x 50m). Bij de opwarmingsestafette mogen leerlingen van alle leeftijden en geslacht in dezelfde ploeg zwemmen.

Bij de ploegenestafette mogen leerlingen van hetzelfde geslacht in een hogere categorie deelnemen.

De microman roept één voor één de wedstrijden af. De leerlingen die in aanmerking komen voor een bepaalde wedstrijd begeven zich alvast richting start. Daarna wordt per reeks de baanindeling afgeroepen. Elke leerling begeeft zich naar de juiste baan.

Na de zwembeurt verlaten de zwemmers onmiddellijk het water en begeven zich naar de zitplaatsen.

Hoe neem je een correcte start bij vrije slag en schoolslag?

- starter: lang fluitsignaal; zwemmer neemt plaats op startblok
- starter: “op uw plaatsen”; zwemmer neemt starthouding aan
- starter: kort fluitsignaal; zwemmer duikt in het water

Hoe neem je een correcte start bij rugslag?

- starter: lang fluitsignaal; zwemmer springt in het water en neemt rand vast
- starter: “op uw plaatsen”; zwemmer buigt de armen en trekt zich op
- starter: kort fluitsignaal; zwemmer neemt de start

Hoe neem je een reglementair keerpunt:

Bij crawl en rugslag mag men met eender welk lichaamsdeel de muur aantikken. Bij schoolslag is men verplicht met 2 handen samen aan te tikken en dit zowel bij het keren als het aankomen.

Opmaken rangschikking:

De rangschikking gebeurt volgens de gezwommen tijden per categorie/zwemstijl.

Er wordt maar 1 maal gezwommen. Wie zijn/haar reeks wint is daarom nog geen wedstrijdwinnaar!

UURREGELING

Vanaf 12.30 uur:

- De verantwoordelijke leerkracht van de school meldt zich aan op het wedstrijdsecretariaat. De deelnemers zijn hier niet toegelaten.

- Hij/zij controleert de wedstrijdkaartjes van de aanwezige deelnemers en geeft eventuele wijzigingen of nieuwe inschrijvingen door.
- Het aantal ploegen voor de opwarmingsestafette (8 x 25m) en voor de aflossing (4 x 50m) wordt doorgegeven aan het secretariaat.

Vanaf 12.45 uur: omkleden. Verdeling kleedkamers hangt uit t.h.v. ingang kleedkamers

Vanaf 13.00 uur: start inzwemmen

13.30 uur: aflossing 8 x 25m alle categorieën (“opwarming”)

13.45 uur: miniemen (2013-2012)

- 50m vrije slag - meisjes
- 50m vrije slag - jongens
- 50m rugslag - meisjes
- 50m rugslag - jongens
- 50m schoolslag - meisjes
- 50m schoolslag - jongens
- Ploegenaflossing 4 x 50m - meisjes
- Ploegenaflossing 4 x 50m – jongens

Aansluitend prijsuitreiking miniemen

14.50 uur: cadetten (2011-2010)

- 50m vrije slag - meisjes
- 50m vrije slag - jongens
- 50m rugslag - meisjes
- 50m rugslag - jongens
- 50m schoolslag - meisjes
- 50m schoolslag - jongens
- Ploegenaflossing 4 x 50m - meisjes
- Ploegenaflossing 4 x 50m – jongens

Aansluitend prijsuitreiking cadetten

15.55 uur: scholieren (2009-2008-2007)

- 50m vrije slag - meisjes
- 50m vrije slag - jongens
- 50m rugslag - meisjes
- 50m rugslag - jongens
- 50m schoolslag - meisjes
- 50m schoolslag - jongens
- Ploegenaflossing 4 x 50m - meisjes
- Ploegenaflossing 4 x 50m – jongens

Aansluitend prijsuitreiking scholieren

Opgelet: de vermelde uren zijn richttijden. De wedstrijden volgen elkaar gewoon op. Zorg er voor dat de leerlingen tijdig aanwezig zijn.