

Open Nederlandse Kampioenschappen Lange baan 2026

Wedstrijdbepalingen



knzb

Versie: 26-02-2026

De Open Nederlandse Kampioenschappen (ONK) zijn voor vele Nederlandse zwemmers een belangrijk piekmoment van de tweede seizoenshelft. Het NK wordt dit seizoen gehouden van **2 t/m 5 juli** in het Pieter van den Hoogenband zwemstadion in Eindhoven.

Vragen over de bepalingen kunnen gericht worden aan: onder18.senioren@knzb-wedstrijdzwemmen.nl

Inhoudsopgave

LEEFTIJDSCATEGORIEËN	3
PROGRAMMA	3
KWALIFICATIE-EISEN	3
Parazwemmers	4
SERIE-INDELING	4
FINALE-INDELING	4
Algemeen:	4
Afmeldingen:	5
Reserve zwemmers en tijdig melden:	5
Finale-indeling parazwemmers	5
ESTAFETTES	5
PRIJSUITREIKINGEN	6
Prijsuitreikingen parazwemmers	6
VOORSTART, DOPING & MASSAGERUIMTE	6
Voorstart	6
Doping	6
Massageruimte	6
ACCREDITATIES	7
TEAMSOVERLEG	7
TOEGANGSPRIJZEN	7
INSCHRIJVINGEN & AFMELDINGEN	7
Inschrijvingen	7
Ongerechtigde, onvolledige of te late inschrijvingen	8
Reserves, deelnemers- en startlijsten	8
Startgeld	9
Afmeldingen	9
VERSIEBEHEER & SLOTBEPALINGEN	9

Leeftijdscategorieën

Er wordt gezwommen in de volgende categorieën:

	Meisjes/dames	Jongens/heren
Onder 18	2008-2009	2008-2009
Onder 20	2006-2007	2006-2007
(Para) Open	2013 e.e.	2013 e.e.
Para-zwemmers O16	2010-2013	2010-2013
Para-zwemmers O18	2008-2009	2008-2009

De categorieën onder 18, onder 20, Para-zwemmers onder 16 en Para-zwemmers onder 18 zijn gesloten. Het is voor zwemmers zonder Nederlandse nationaliteit alleen mogelijk mee te doen aan de open categorie.

Door de bepalingen heen wordt en gesproken over Nederlandse en buitenlandse zwemmers. Onder Nederlandse zwemmers verstaan we alle zwemmers met de Nederlandse nationaliteit, ongeacht voor welke vereniging zij zwemmen. Onder buitenlandse zwemmers verstaan we alle zwemmers die geen Nederlandse nationaliteit hebben of zwemmers met een dubbele nationaliteit (waaronder Nederlands) die een ander land hebben vertegenwoordigd op een internationaal toernooi. Ook dit is onafhankelijk van de club waar ze zwemmen. De organisatie kan vragen bewijs te leveren in de vorm van paspoort of identiteitsbewijs om de nationaliteit te verifiëren.

Bij de estafettes is het mogelijk dat buitenlandse zwemmers deelnemen voor een Nederlandse vereniging. Hierbij geldt dat de zwemmer minimaal 6 maanden lid moet zijn van de betreffende vereniging.

Programma

Het programma van de ONK lange baan 2026 is als aparte bijlage bijgevoegd.

Kwalificatie-eisen

Deelname aan het ONK is mogelijk indien wordt voldaan aan limiettijden. Deze limieten moeten gezwommen worden in de periode van **1 januari 2025 t/m zondag 31 mei 2026**.

Zwemmers die voldoen aan de limiettijd van een programmanummer kunnen daarop inschrijven en zijn verzekerd van deelname.

Mochten er na plaatsing van alle zwemmers met een limiet lege banen zijn, kunnen deze opgevuld worden met zwemmers die voldoen aan de bonusregeling. Deelname is dan niet verzekerd. De bonus regeling geldt alleen voor alle valide categorieën. Methode van opvullen: in de snelste serie O18 en O20 worden lege banen in eerste instantie opgevuld met bonuszwemmer uit die leeftijdsgroepen. De dan nog overgebleven banen worden opgevuld met de bonuszwemmers uit alle leeftijdsgroepen. De zwemmers die het dichtst bij de limiet zitten worden als eerste geplaatst.

De bonusregeling bestaat uit de limiettijd + een marge per afstand:

- 50m	+ 0.50 sec	400m	+ 4.00 sec
- 100m	+ 1.00 sec	800m	+ 8.00 sec
- 200m	+ 2.00 sec	1500m	+ 15.00 sec

Voor deelname aan dit NK gelden alleen geregistreerde tijden die in een 50m of een 25m zwembad zijn gezwommen.

De limiettijden van de NK 2026 zijn als aparte bijlage bijgevoegd.

Nederlands junior kampioenschap 800m/1500m

De 800/1500m O.14 en O.16 is onderdeel van het ONK lange baan en dient te worden ingeschreven als deel van de inschrijving ONK lange baan. Deze nummers zijn alleen toegankelijk voor zwemmers met Nederlandse (sport) nationaliteit. De zwemmers O.14 kwalificeren zich op basis van de ranglijst van gezwommen tijden binnen de limietperiode, met een maximum van twee volle series (20 zwemmers). De top 30 mag zich inschrijven. Deze ranglijst wordt gemaakt op basis van World Aquatics punten (WA punten, 25m en 50m bad tezamen). De zwemmers O.16 kwalificeren zich op basis van limieten. Deze kwalificatie is alleen op voor sporters met

Parazwemmers

Parazwemmers dienen te voldoen aan de [KNZB Paralimieten](#).

Buitenlandse resultaten

Voor inschrijven met resultaten gezwommen bij buitenlandse wedstrijden dienen deze te zijn ingediend bij de KNZB. Zie de [KNZB-website](#) voor meer informatie hierover.

Serie-indeling

De leeftijdscategorieën O18 (2008-2009), O20 (2006-2007) en Open (2013 e.e.) worden in de series als één programma gezwommen, waarbij:

- De acht snelst ingeschreven zwemmers O18 (2008-2009) worden ingedeeld in de voorlaatste serie.
- De acht snelst ingeschreven zwemmers O20 (2006-2007) worden ingedeeld in de laatste serie.

Bovenstaande snelste series zijn alleen open voor zwemmers met een Nederlandse (sport) nationaliteit binnen de betreffende leeftijdscategorie.

- De overige zwemmers volgens de reglementen worden ingedeeld.
- De 800/1500m vrije slag in het geheel als Open categorie wordt ingedeeld, waarbij de snelste serie tijdens de finalesessies wordt gezwommen.

Tijdens de series zal door zwemmers O18 (2008-2009) en zwemmers O20 (2006-2007) op vrijwel alle programmanummers worden gestreden om het Nationaal Kampioenschap per afstand van die leeftijdscategorieën. Uitzondering zijn de 800m en 1500m vrije slag. Na de snelste serie tijdens de finalesessie wordt pas bepaald wie Nationaal Kampioen per leeftijdscategorie is.

Indien er sprake is van een snelste serie in de avondsessie (bij 800/1500 m Open Categorie), dan bestaat de mogelijkheid dat er bij afmeldingen in overleg met de betreffende zwemmer of zijn ploegleiding een zwemmer uit de ochtendsessie wordt doorgeschoven naar de avondsessie en de baanindeling opnieuw wordt gemaakt. Er zal geen verplichting zijn voor het doorschuiven.

De para-zwemmers zwemmen in de series in hetzelfde programmanummer als de valide zwemmers en worden ingedeeld op inschrijftijd. Tijdens de series zal door para-zwemmers O18 (2008-2009) en para-zwemmers O16 (2010-2013) op alle programmanummers met een para-finale, worden gestreden om het Nationaal Kampioenschap per afstand van die leeftijdscategorieën.

Finale-indeling

Algemeen:

Tijdens het middagprogramma (sessie 2, 4, 6 en 8) worden de finales gezwommen, op 10 banen. De finale sessie zal beginnen met een B/C finale blok en worden afgesloten met het A-finale blok met estafettes. Tussen het B/C finale blok en het A finale blok zal er een korte pauze plaats vinden.

Er is plaats voor maximaal 4 buitenlandse zwemmers in de A en maximaal 4 buitenlandse zwemmers in de B finale. Bij meer dan 6 buitenlandse zwemmers in de A en B finale gezamenlijk zal er een C finale toegevoegd worden op de 50, 100 en 200m nummers.

Alle finales zijn all-in, waarbij zal worden gestreden om het Nationaal Kampioenschap. De snelste 3 zwemmers, met de Nederlandse (sport-)nationaliteit, uitkomend in de A-finale ontvangen NK-medailles. B/C-finales worden uitsluitend gezwommen wanneer er na het verwerken van de afmeldingen tenminste 5 B/C-finalisten zijn.

Afmeldingen:

Om te voorkomen dat er finales plaatsvinden met lege banen, zullen de 2 deelnemers, die na de verwerkte afmeldingen na de gekwalificeerde zwemmers staan geplaatst, als reserve worden aangewezen voor de B/C-finale (indien deze plaats vindt en anders voor de A/B-finale). De 2 snelst geplaatste zwemmers voor de B-finale zijn de reserves voor de A-finale.

Finales worden aangevuld zolang er deelnemers zijn na de afmeldtermijn en verwerking van alle tijdig ontvangen afmeldingen.

Afmeldingen voor de finales kunnen alleen schriftelijk plaatsvinden binnen een half uur na bekendmaking van de uitslag van het betreffende programmanummer (zijnde publicatie op livetiming) op een daarvoor bestemd formulier in het wedstrijdbad, uitsluitend door de ploegleider van de betreffende zwemmer of door de zwemmer zelf. Dit geldt voor iedere zwemmer die geen finale wil zwemmen.

Afmeldingen die later worden gedaan (in de uitslag met NG opgenomen) en/of het niet gestand doen van plaatsing voor de finales (in de uitslag met NGZA opgenomen) zullen overeenkomstig het gestelde in artikel C 14.5 worden beboet (zie [tarievenlijst](#)).

Nadat alle afmeldingen van een nummer zijn verwerkt, wordt de finale-indeling zo spoedig mogelijk bekend gemaakt middels publicatie op livetiming.

Reserve zwemmers en tijdig melden:

Voor de finales worden per finale 2 reserves aangewezen (voor de A finale zijn dit de 2 snelsten uit de B-finale), die tot 1 uur voor aanvang van de betreffende sessie (blok 1 van de B/C finales, dit geldt ook voor de A-finales) in overleg met zwemmer en/of coach kunnen worden ingezet; de zwemmer is niet verplicht te zwemmen. Daarna worden ze niet meer opgeroepen en dienen zij zich **niet** te melden bij de voorstart als zij niet zijn opgeroepen tot 1 uur voor aanvang van de sessie waarin de betreffende finale wordt gezwommen.

De **finalisten** melden zich **uiterlijk 10 minuten** voor het in de startlijst genoemde aanvangstijdstip **van de finale bij de voorstart**, zodat zij in de juiste volgorde kunnen worden opgesteld, zich in alle rust kunnen voorbereiden en gezamenlijk naar de start zullen gaan. Meldt men zich bij de voorstart op het moment dat de betreffende finale het wedstrijdterrein op loopt, dan wordt de zwemmer uitgesloten van de race en in de uitslag met NG opgenomen en beboet. De lege baan zal niet met een reserve worden ingevuld.

Indien een zwemmer binnen 20 minuten na de finish van zijn finale zich opnieuw moeten melden voor een volgende finale dan kan dispensatie verkregen worden voor de 10 minuten regel. Dit moet voorafgaand aan de sessie schriftelijk door de coach bij het jurysecretariaat op een formulier (daar verkrijgbaar) worden aangevraagd. De zwemmer dient dit bij de eerste race tevens duidelijk te maken bij de verantwoordelijk persoon van de voorstart.

Finale-indeling parazwemmers

De paralympische finales zijn multi-class. De finales voor paralympische zwemmers worden altijd gezwommen ongeacht het aantal zwemmers. In de finale is er plaats voor max. 10 zwemmers. Plaatsing en de uitslag is op basis van de KNZB-parapuntentabel.

De finale-indeling zal plaatsvinden op basis van tijd. De 3 zwemmers met het hoogste parapunten aantal, met de Nederlandse (sport-)nationaliteit, uitkomend in de finale ontvangen NK-medailles.

Paralympische zwemmers kunnen deelnemen aan de finales van de valide zwemmers, mits zij zich daarvoor geplaatst hebben en er minimaal twee zwemmers overblijven in de parafinale. Parazwemmers komen dan zowel in de uitslag van de reguliere finale als in de uitslag van de paralympische finale.

Estafettes

Per programmanummer kan een zwemmer/ster slechts eenmaal in een estafetteteam uitkomen. De estafettes worden als rechtstreekse finale gezwommen in het middagprogramma.

Prijsuitreikingen

Alle prijswinnaars dienen zich tijdig, in hun clubtenu met schoeisel, op aangeven van de speaker te melden bij de verzamelplaats. Het oplopen en aflopen naar het erepodium geschiedt gezamenlijk op aangeven van de organisatie.

Deelnemers die zich na de oproep door de speaker niet tijdig persoonlijk melden in de voorstartruimte en deelnemers die niet deelnemen aan de huldigingceremonie zullen geen medaille en kampioensdiploma ontvangen.

Coaches en/of ploegleiders dienen voorafgaand aan het evenement de zwemmers te informeren over dit protocol.

De prijsuitreiking van de 800m en 1500m vrije slag vindt plaats aan het einde van de betreffende sessie.

Prijsuitreikingen parazwemmers

De prijzen worden uitgereikt per programmanummer en niet per klasse, waarbij de overall winnaars (goud, zilver, brons) worden gehuldigd.

Hiervoor zal gebruik worden gemaakt van de KNZB-parapuntentabel waarmee de prestaties op een programmanummer tussen de verschillende klassen vergeleken c.q. gescoord kunnen worden. Op deze manier wordt één overall winnaar bepaald per programmanummer.

Voorstart, doping & massageruimte

Voorstart

Bij de voorstart wordt minimaal vier series vooruitgewerkt bij nummers van 200m en korter en minimaal twee series voor nummers van 400m en langer. Zwemmers dienen tijdig aanwezig te zijn bij de voorstart. Het te laat aanwezig zijn bij de voorstart kan uitsluiting tot gevolg hebben. Voor de finales is er een meldplicht van 10 minuten voor aanvang van finale (zie Finale-indeling). De voorstart is uitsluitend bedoeld voor de deelnemers die hier worden verwacht.

Mocht een zwemmer niet tijdig bij de voorstart kunnen zijn doordat hij/zij een andere race moet zwemmen dient dit voorafgaan aan de sessie gemeld te worden bij de verantwoordelijk persoon van de voorstart.

Doping

Dopingcontroles zijn vastgelegd in het dopingreglement van de KNZB. Hierin worden de dopingprocedures beschreven en deze zijn van toepassing op alle wedstrijdssporters die deelnemen aan een onder verantwoordelijkheid van de KNZB en/of één of meer van haar leden georganiseerde wedstrijd en/of lid zijn van de KNZB, dan wel van een bij de KNZB aangesloten organisatie. Meer informatie vindt u op de [website van de KNZB](#).

Massageruimte

Dit kan uitsluitend plaats vinden in daartoe door de organisatie beschikbaar gestelde locaties.

Accreditaties

Deelnemers- en ploegleiderskaarten kunnen op de wedstrijddag worden afgehaald bij de ingang van het zwembad. Op vertoon van de ploegleiderskaart kan de ploegleider elke sessie één nieuwe startlijst afhalen. Verrekening voor de startlijsten vindt plaats via een factuur.

Het aantal inbegrepen ploegleiderskaarten per vereniging is als volgt vastgesteld:

1 t/m 5 deelnemers	1 ploegleiderskaart
6 t/m 10 deelnemers	2 ploegleiderskaarten
11 t/m 20 deelnemers	3 ploegleiderskaarten
21 t/m 30 deelnemers	4 ploegleiderskaarten
31 en meer deelnemers	5 ploegleiderskaarten

Deelnemers- en ploegleiderskaarten zijn strikt persoonlijk. Bij misbruik wordt de kaart ingenomen en zal eerst weer worden verstrekt na betaling van de passe-partout prijs voor toeschouwers. Bij verlies wordt er een nieuwe kaart verstrekt na betaling van de passe-partout prijs voor toeschouwers.

Extra ploegleiderskaarten kunnen tot uiterlijk een week voor aanvang van het evenement per mail besteld worden via nkinschrijvingen@knzb.nl. De prijs van deze extra ploegleiderskaart is gelijk aan die van een passe-partout voor volwassenen. Verrekening vindt plaats via een factuur.

Verenigingen met 1 t/m 5 parazwemmers kunnen 1 extra (gratis) ploegleiderskaart aanvragen, bij meer dan 5 parazwemmers kunnen 2 extra (gratis) ploegleiderskaarten worden aangevraagd. Dit dient bij de inschrijving apart aangegeven te worden.

Teamsoverleg

In de week voorafgaand aan de wedstrijd zal op **dinsdag 30 juni om 20.00 uur** een digitaal overleg via Teams worden georganiseerd. Coaches en scheidsrechters kunnen bij deze bijeenkomst aansluiten, zodat er veel duidelijk is voor de wedstrijddag en de vragen ook al allemaal van tevoren zijn beantwoord.

Toegangsprijzen

Wordt op een later tijdstip gepubliceerd op de site van het kampioenschap.

Officials zwemmen en licentiehouders zwemmen krijgen op vertoon van hun geldige KNZB-legitimatie kaart of licentie korting op de prijs van een passe-partout. ([KNZB-webshop](#))

Inschrijvingen & afmeldingen

Inschrijvingen

De inschrijving sluit op **dinsdag 16 juni 2026 23:59**.

Let op! Alle persoonlijke en estafette starts dienen te worden ingeschreven door de verenigingen (het wedstrijdsecretariaat). U kunt uw inschrijving sturen via e-mail naar nkinschrijvingen@knzb.nl, met als onderwerp "Inschrijving NK1b2026 + de naam van uw vereniging".

U dient het SPLASH/Lenex-gegevens bestand, alsmede de deelnemerslijst zwemmers als pdf-bestand in te sturen. Om de inschrijving compleet te maken moet het volgende meegestuurd worden:

- Contactgegevens m.b.t. de inschrijving ([Toevoegen contactpersoon bij inschrijving](#))
- Contactgegevens incl. telefoonnummer van de coach die aanwezig is gedurende de wedstrijd (Als coach in de inschrijving of via mail bij de inschrijving)

Het aantal benodigde ploegleiderskaarten per dag vermeldt u in de inschrijvingsmail.

Alle bestandsnamen dienen uw verenigingsnaam te bevatten volgens het volgende voorbeeld:

- 2026-07-02=Zwemvereniging-NKlb2026-inschr.lxf
- 2026-07-02=Zwemvereniging- NKlb2026-inschr.pdf

Na het sturen van uw inschrijving krijgt u tweemaal een ontvangstbevestiging:

1. Automatisch als bevestiging dat de e-mail is aangekomen
2. Persoonlijk van de organisatie of de inschrijving correct is verlopen. Alleen met deze tweede ontvangstbevestiging is uw inschrijving definitief door de organisatie ontvangen en geaccepteerd.

Alle inschrijftijden dienen op een voor de KNZB controleerbare wedstrijd te zijn gezwommen. Tijden die niet in Swimrankings of de KNZB webkalender teruggevonden kunnen worden, worden niet geaccepteerd. De inschrijftijden dienen altijd de snelst gezwommen tijd uit de limietperiode te zijn en de volgorde van plaatsing is als volgt:

- 50m limiet
- 25m limiet
- 50m bonuslimiet
- 25m bonuslimiet
- Estafettes tellen als 50m limiet als alle zwemmers met een 50-meterbad tijd zijn ingeschreven.

Ter controle dient bij alle inschrijftijden de datum en plaats van de wedstrijd vermeld te worden. Bij inschrijving van een paralympische zwemmer dient in het lxf-inschrijfbestand de classificatieklasse (S) en uitzonderingscode(s) meegestuurd te worden.

Estafettes kunnen ingeschreven worden met 4 opgetelde tijden of, als de limiet niet gehaald wordt met opgetelde tijden, met een gezwommen estafettetijd binnen de kwalificatieperiode.

Ongerechtigde, onvolledige of te late inschrijvingen

Onder ongerechtigde inschrijving wordt verstaan:

- Inschrijvingen met tijden gezwommen op wedstrijden waarbij niet aan de reglementen van de KNZB/World Aquatics is voldaan.
- Tijden die niet overeenkomen met de snelste tijd op het betreffende nummer in de limietperiode.
- Tijden uit een niet geregistreerde onderlinge wedstrijd of een training
- Tijden boven de limiet plus bonus

Voor ongerechte inschrijvingen wordt een administratieve heffing in rekening gebracht (zie [tarievenlijst](#)).

Voor onvolledige of onjuiste inschrijvingen, die niet voor sluiting van de inschrijftermijn zijn gecorrigeerd, en voor inschrijvingen die na sluiting van de inschrijftermijn worden ontvangen wordt een administratieve heffing in rekening gebracht (zie [tarievenlijst](#)).

Reserves, deelnemers- en startlijsten

KNZB heeft te allen tijde het recht om zwemmers voor te dragen voor toevoeging aan het deelnemersveld. Deze toevoegingen dienen te worden voorgelegd bij de selectiecommissie en enkel bij goedkeuring zal de zwemmer toegevoegd worden.

Na publicatie van de inschrijflieden op livetiming op de vrijdagmiddag na sluiting inschrijving, kunnen correcties en afmeldingen/bijinschrijvingen binnen 48 uur worden doorgegeven via NKinschrijvingen@knzb.nl. Na dit tijdstip (zondagavond) zijn de deelnemerslijsten definitief.

Indien het bijinschrijvingen betreft wordt een administratieve heffing in rekening gebracht.

De KNZB behoudt zich het recht voor correcties te weigeren indien deze lijken te zijn ingegeven door 'competitievervalsing'. Met name in het geval van bijinschrijving op een afstand met medaillekansen zal hier kritisch naar worden gekeken.

Zwemmers die nog niet zijn geplaatst, worden als reserve opgenomen in de inschrijflieden. Na publicatie van de definitieve deelnemerslijsten kunnen zij op livetiming zien op welke plaats zij reserve staan.

Aanvulling vanuit de reservelijst is mogelijk tot **maandag 29 juni 12.00 uur**, daarna zullen niet geplaatste zwemmers uit de deelnemerslijsten worden verwijderd.

Startgeld

Inschrijfgeld voor de Nederlandse Kampioenschappen korte baan is als volgt:

Individuele start:	€ 12,20
Estafette (per team)	€ 24,50
Ploegleiderskaart:	€ 10,00 (per ploegleider, per dag)

De startgelden, inclusief eventuele administratieve heffingen, zijn verschuldigd bij inschrijving en zullen na afloop van het kampioenschap bij de verenigingen per factuur in rekening worden gebracht.

Bij ziek- en afmeldingen na sluiting van de inschrijving zijn inschrijfgelden verschuldigd. Er vindt geen restitutie plaats.

Afmeldingen

- De NK vormen één wedstrijd, hetgeen inhoudt dat schriftelijke afmeldingen tenminste 48 uur voor de eerste wedstrijddag in het bezit van het Bondsbureau (nkinschrijvingen@knzb.nl) moeten zijn. Deze afmeldingen worden in de uitslag als AFGEMELD verwerkt
- Afmeldingen die later worden gedaan zullen overeenkomstig het gestelde in artikel C 14.5 worden beboet (zie [tarievenlijst](#)) en als NG in de uitslag opgenomen worden. Voor finale-afmeldingen zijn de regels vastgelegd onder punt 5 van deze bepalingen.
- Ook zwemmers die reserve staan dienen zich op de reguliere wijze af te melden wanneer zij toch niet wensen te zwemmen. Dit geldt ook voor estafettes.
- Niet gestart (NG) en Niet gestart zonder afmelding (NGZA) wordt per start gesanctioneerd.

Versiebeheer & Slotbepalingen

De werkorganisatie van de KNZB behoudt zich het recht van wijziging voor als de omstandigheden dit noodzakelijk maken.

27.02.2026 Eerste versie opgesteld