

Classificeren

Nationaal en internationaal wordt met classificaties gewerkt waarbij para-zwemmers vergeleken worden op basis van hun functionele mogelijkheden uitgedrukt in punten in plaats van in tijd.

De volgende klassen worden in het zwemmen gehanteerd waarbij geldt hoe lager het nummer achter de S, hoe groter de beperking:

S1 t/m S10

voor zwemmers met een lichamelijke beperking

S11 t/m S13

voor zwemmers met een visuele beperking

S14

voor zwemmers met een licht verstandelijke beperking eventueel in combinatie met autisme

Zie ook de website

www.knzb.nl/para-zwemmen/nationale-classificaties



Meer informatie

Wil je meer informatie over één van bovenstaande onderwerpen? Of heb je vragen?

Bezoek de website

scan de QR code of stel gerust je vragen via:

para-meezwemmen@knzb.nl.



PARA-ZWEMMEN

Zwemmen is gezond

Zwemmen is gezond voor zowel je lichaam als geest.

Wanneer je een beperking hebt, is het echter niet altijd even makkelijk de juiste sport te vinden.

Twijfel je of zwemmen een geschikte sport voor je is?

Dat is nergens voor nodig! Zwemmen is een toegankelijke sport voor zowel kinderen, jongeren als volwassenen met een lichamelijke, visuele of licht verstandelijke beperking.

In deze folder lees je hier meer over!



Recreatief zwemmen

Er is een grote groep mensen in Nederland die, net als jij, geboren is met een beperking of hiermee te maken krijgt in de loop van het leven. Verschillende redenen kunnen een rol spelen om recreatief zwemmen te overwegen. Vind je het fijn om te zwemmen? Heb je minder last van je beperking in het water? Wil je graag iets aan je conditie doen of helpt zwemmen je sterker te worden?

Welke reden je ook hebt, in Nederland zijn verschillende zwemverenigingen actief die zich ook inzetten voor mensen met een lichamelijke, visuele of licht verstandelijke beperking.

Zie ook: knzb.nl/para-zwemmen/downloads-links
Mocht er een zwemvereniging in jouw buurt zitten die niet op deze lijst staat, betekent dat niet dat zij jou niets kunnen bieden. Informeer naar de mogelijkheden.

Bezoek onze website



Para-zwemmen



Wil je meer dan recreatief zwemmen?

Dan is wedstrijdzwemmen iets voor jou.

Paralympisch zwemmen, kortweg para-zwemmen, is geïntegreerd in de reguliere wedstrijdswport.

Dat betekent dat zwemmers met een beperking, ieder op hun eigen niveau, kunnen meedoen aan reguliere zwemwedstrijden waar leeftijdsgenoten aan mee doen met én zonder beperking. Hiervoor moet je wel ingeschreven zijn bij een KNZB-zwemvereniging. Mocht je je door je beperking niet aan alle regels kunnen houden die bij een wedstrijd gelden, bestaat de mogelijkheid om je te laten classificeren.



Kennismaken met para-zwemmen

Wanneer je twijfelt of para-zwemmen iets voor jou zou kunnen zijn, nodigen we je van harte uit om mee te doen aan de open trainingen. Deze worden georganiseerd door de KNZB. Tijdens de open trainingen kun je kennis maken met het para-zwemmen en de coaches van de nationale paralympische selecties. Bij interesse in de zwemsport kan de coach je ook helpen om een passende zwemvereniging te vinden. De open trainingen worden meerdere keren per jaar georganiseerd.

Zie knzb.nl/para-zwemmen/kennisartikelen-talentontwikkeling-topsport-paralympisch voor de eerstvolgende open training.

