

# Reglement D – Zwemmen

## Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 1 mei 2026 – al te gebruiken per 6-2-26



### D23 Wedstrijden O10 jaar en jonger

Onderstaande artikelen zijn van toepassing voor alle programmanummers in zwemwedstrijden waar de leeftijdsgroepen van O10 jaar en jonger aan deelnemen:

- 23.1 Alle wedstrijden en programmanummers voor O10 jaar en jonger worden niet op geslacht ingedeeld, d.w.z. allen zwemmen tezamen.
- 23.2 Bij estafettes doet het geslacht van de zwemmers niet ter zake.
- 23.3 Er kunnen geen Nederlandse, provinciale en regionale records of clubrecords worden gezwommen door zwemmers van 10 jaar en jonger.
- 23.4 Zwemmers van de leeftijdsgroepen O10 jaar en jonger kunnen niet deelnemen aan programmanummers met leeftijdsgroepen ouder dan O10 jaar. Deelnemen door zwemmers van de leeftijdsgroep van O10 jaar in het gevorderd niveau aan programmanummers samen met O12 jaar is wel toegestaan indien in de bepalingen voor het programmanummer van O12 jaar een tolerantienorm is opgenomen die aangeeft dat "conform de regels voor het gevorderd niveau van O10 jaar zoals opgenomen in artikel D23" wordt gezwommen; er wordt dan geen aparte uitslag opgemaakt naar leeftijdsgroep. Programmanummers voor de leeftijdsgroepen O10 jaar en jonger kunnen wel deel uit maken van wedstrijden met programmanummers voor de leeftijdsgroepen ouder dan O10 jaar.
- 23.5 Uitslagen worden niet gerangschikt en gepubliceerd naar tijdsvolgorde, doch op basis van alfabet of willekeurig.
- 23.6 Er worden geen prijzen verstrekt aan deelnemers en/of teams op basis van rangschikking; prijzen cq aandenkens op basis van deelname of individuele prestatie zijn wel toegestaan (bijv. "lucky heat", grootste tijdsverbetering, vaardigheden, mooie slag, goede onderwaterfase, beste aanmoedigen van teamgenoten etc. etc.). Individuele (tijds-)verbeteringen moeten worden gestimuleerd en beloond.
- 23.7 Serie-indeling mag op tijdsindeling, doch kan ook bij voorkeur de series onderling in willekeurige volgorde (bijv. snelste serie als 2<sup>e</sup> serie, langzaamste als 3<sup>e</sup>, middelste serie als 1<sup>e</sup> etc.). Er worden geen finales gezwommen.
- 23.8 Er kan ook 75 m of 150 m wisselslag worden gezwommen, waarbij er geen vlinderslag wordt gezwommen (volgorde: rug, school, vrij).
- 23.9 Er kunnen nummers worden gezwommen, zijnde zogenaamde "fun"-nummers die niet strikt passen binnen de omschrijving van de reguliere zwemnummers. Officials fungeren hierbij als speleiders. Diskwalificeren is dan niet van toepassing.
- 23.10 Wedstrijden en programmanummers voor O10 jaar en jonger kunnen op 2 niveaus ingedeeld worden waarbij aparte reglementen voor de zwemslagen en de start gelden.
- 23.11 In het programma dient vooraf te worden aangegeven wat het niveau is van het betreffende nummer. Deelname aan een bepaald niveau is naar keuze van en in overleg tussen de zwemmer, trainer en ouder(s)/voogd.

### 23.12 Instap niveau:

- 23.12.1 Geen diskwalificaties.
- 23.12.2 Wordt de start veel te vroeg ingezet voor het startsignaal (conform D 4.3) dan wordt er afgefloten en opnieuw gestart.  
Indien er sprake is van een verstoring van de start en een "oneerlijke" start voor alle zwemmers, dan wordt er afgefloten en opnieuw gestart; geen van de zwemmers wordt dan uitgesloten. Het er per ongeluk invallen zodra het startcommando wordt uitgesproken leidt tot opnieuw starten voor alle deelnemers. "Veel te vroeg" is starten voordat het "Op uw plaatsen" volledig is uitgesproken.
- 23.12.3 Indien uitsluitend O10 instapniveau programmanummers tijdens de wedstrijd worden gezwommen, zal er geen volgorde van aankomst worden opgenomen vanwege het ontbreken van kamprechters en is derhalve middelen van tijden niet van toepassing.

# Reglement D – Zwemmen

## Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 1 mei 2026 – al te gebruiken per 6-2-26



### 23.13 Gevorderd niveau:

23.13.1 Wordt de start veel te vroeg ingezet voor het startsignaal (conform D 4.3) dan wordt er afgefloten en opnieuw gestart. Indien er sprake is van een verstoring van de start en een "oneerlijke" start voor alle zwemmers, dan wordt er afgefloten en opnieuw gestart; geen van de zwemmers wordt dan uitgesloten. Het er per ongeluk invallen zodra het startcommando wordt uitgesproken leidt tot opnieuw starten voor alle deelnemers. "Veel te vroeg" is starten voordat het "Op uw plaatsen" volledig is uitgesproken.

#### 23.13.2 Diskwalificaties uitsluitend voor:

- a. Voor de 2<sup>e</sup> maal door dezelfde zwemmer (in 1 race) de start ingezet voor het startsignaal, waarbij er veel te vroeg wordt gestart (d.w.z. voordat het "Op uw plaatsen" volledig is uitgesproken). In dat geval hoeft er niet te worden afgefloten en wordt uitsluitend de betreffende zwemmer na de race gediskwalificeerd.
- b. De kant niet wordt aangeraakt met enig lichaamsdeel bij keer- of en eindpunt.
- c. Bij de vlinderslag en schoolslag de kant wordt aangeraakt met 1 hand waarbij op het moment van aantikken de andere hand langs het lichaam wordt gehouden, het zogenaamde "reiken naar de kant".
- d. Langdurig de verkeerde slag zwemmen, d.w.z. tenminste 5 slagen (achter elkaar). De "juiste slag" dat wil zeggen de voorgeschreven slag uitvoeren met de intentie zoveel als mogelijk van de essentialia van de slagomschrijving uit D5 tot en met D9. Zowel de Kamprechter als keerpuntcommissaris controleren dit en kunnen voorstellen tot diskwalificatie doen hiervoor.
- e. Niet de juiste volgorde van de wisselslag.
- f. Bij het rugslagkeerpunt tenminste 5 meter op de borst wordt gezwommen (d.w.z. stuwende bewegingen worden gemaakt met zowel armen en/of als benen tezamen) zonder het keerpunt in te zetten. Zowel de Kamprechter als keerpuntcommissaris controleren dit en kunnen hiervoor voorstellen tot diskwalificatie doen.
- g. Lopen op of afzetten van de bodem.
- h. Voorttrekken aan de lijn.
- i. Het met opzet hinderen van andere zwemmers.
- j. Het gebruiken van middelen of dragen van een zwempak dat zijn snelheid, drijfvermogen of uithoudingsvermogen tijdens een wedstrijd kan ondersteunen.
- k. Duidelijk zichtbare, veel te vroege overname bij een estafette (d.w.z. aankomende zwemmer meer dan 25 cm van kant verwijderd voordat vertrekkende zwemmer startblok verlaat).
- l. Een zwemmer die niet de volledige afstand aflegt.