

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



Dit reglement is een uitgave van de KNZB. Voor meer informatie kunt u terecht op:

I www.knzb.nl

@ officials@knzb-wedstrijdzwemmen.nl (Commissie Officials & Reglementen Zwemmen)

Laatste versie: **16 maart 2026**

Inhoudsopgave

Inhoud

D 0 Vooraf	2
D 1 Wedstrijdorganisatie.....	2
D 2 Officials / de jury.....	2
D 3 Indeling van series, halve finales en finales	7
D 4 De start	9
D 5 Vrijeslag	10
D 6 Rugslag	10
D 7 Schoolslag	10
D 8 Vlinderslag.....	11
D 9 Wisselslag	12
D 10 De wedstrijd.....	12
D 11 Tijdwaarneming.....	14
D 12 Records.....	15
D 13 Werkwijze bij elektronische tijdwaarneming (ETW).....	17
D 14 Het wedstrijdterrein	18
D 15 Elektronische tijdwaarneming-apparatuur.....	23
D 16 Zwemkleding	23
D 17 Leeftijdsindelingen	25
D 18 Tolerantienorm bij jurering	26
D 19 Inschrijvingen.....	26
D 20 Protesten	28
D 21 De Nationale Zwemcompetitie.....	29
D 22 Nederlandse Kampioenschappen.....	29
D23 Wedstrijden O10 jaar en jonger	30
BIJLAGE D 1 – Parazwemmen	32
BIJLAGE D 2 – Masters Zwemmen.....	41

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



D 0 Vooraf

- 0.1 Dit reglement D dient gelezen te worden in combinatie met het algemene gedeelte in het [reglement C](#).
- 0.2 Dit reglement D volgt de reglementen Zwemmen vanuit het [World Aquatics-reglement](#), alsmede de bijbehorende "[Competition Regulations All Sports](#)" laatste versie, aangevuld met voor Nederland specifieke bepalingen.
- 0.3 Aanvullend op dit reglement zijn bepalingen nader toegelicht en uitgewerkt in de "Toelichting op Reglement D Zwemmen, incl. het fungeren als official" en de "Diskwalificatiecodelijst". Beide documenten hebben de status van reglement en zijn bindend.
- 0.4 In dit reglement D wordt specifiek ingegaan op zwemwedstrijden in een zwembad, aangevuld met specifieke bepalingen omtrent Parazwemmen ([volgens "World Para Swimming Rules and Regulations" – laatste versie](#)) en Masters. Voor Openwaterzwemmen is een [apart reglement](#) van toepassing, samenhangend met dit D-reglement.

D 1 Wedstrijdorganisatie

- 1.1 De organisatie beslist over alle zaken die niet in de reglementen zijn toegewezen aan de scheidsrechter of andere juryleden. Zij mag besluiten een evenement uit te stellen en wedstrijdregelingen opstellen in overeenstemming met de reglementen.
- 1.2 Bij een wedstrijd dienen [door de organisatie](#) voldoende officials te worden aangewezen om de wedstrijd eerlijk, integer en veilig te laten verlopen.
- 1.3 Indien Elektronische Tijdwaarneming (ETW) niet beschikbaar is of niet aanwezig is, dan wordt de apparatuur vervangen door 1 tijdwaarnemer per baan en eventueel een extra tijdwaarnemer.
- 1.4 Indien ten behoeve van een televisie-uitzending of opnames onderwater videoapparatuur wordt gebruikt, dan zal de apparatuur door middel van afstandsbediening worden gebruikt en zal zij het zicht of de doorgang van zwemmers niet belemmeren. Zij zal de inrichting van het zwembad niet beïnvloeden of de aanwezige markeringen afdekken.
- 1.5 De organisatie dient er zorg voor te dragen, dat zowel het juryplatform als het keerpuntplatform uitsluitend toegankelijk is voor juryleden en deelnemers.
- 1.6 De organisatie stelt voor series en (halve) finales het protocol op voor presentatie en wedstrijdvoorbereiding waar zwemmers zich aan dienen te houden voor het verlaten van de voorstart, indien deze wordt gebruikt.

D 2 Officials / de jury

- 2.1 Algemeen
 - 2.1.1 Voor alle zwemwedstrijden dienen de juryleden de in het hierna opgenomen overzicht genoemde bevoegdheden te hebben en in de aantallen zoals vermeld.
 - 2.1.2 Voor Nederlandse kampioenschappen en kwalificatiewedstrijden voor World Aquatics/European Aquatics/WPS-kampioenschappen wordt de jury aangewezen door de Werkorganisatie.
 - 2.1.3 Alle juryleden moeten uiterlijk een half uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn, zich melden bij de scheidsrechter en de juryvergadering bijwonen. De organisatie kan bepalen dat de juryvergadering eerder aanvangt dan een half uur voor aanvang van de wedstrijd.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



2.1.4 Overzicht van de vereiste bevoegdheden van juryleden bij zwemwedstrijden:

Officials met tenminste bevoegdheid / () tenminste aantal							
Omschrijving wedstrijden	Scheidsrechter	Kamprechter	Starter	Jurysecretaris	Tijdwaarnemer	Keerpunt Commissaris	Kamprechter keerpunt**
NK's en kwalificatiewedstrijd en voor World Aquatics-/European Aquatics-/WPS-kampioenschappen	1	K (2)	2	J (1)	3***	3***	K
Nationale Zwemcompetitie (Ere-, 1e div.) / Regionale en Provinciale Kampioenschappen	1	K (2)	2	J (1)	4	4	K
Onderlinge wedstrijden zonder erkende tijden	K	-	-	-	-	-	-
Wedstrijden O10 instapniveau	K	Niet van toepassing	-	J (1)	-	Niet van toepassing	Niet van toepassing
Alle andere wedstrijden, incl. onderlinge wedstrijden met erkende tijden	K	K (1)*	4/a2	J (1)	a4	a4	3

* Bij meerdere kamprechters: Eén K met de bevoegdheid K en de andere kamprechter(s) moet(en) de bevoegdheid 3 hebben.

** Van toepassing indien een official wordt aangewezen te fungeren als kamprechter-keerpunt.

*** Bij een NK-Masters of NK-Studenten is ook bevoegdheid 4 toegestaan indien het onmogelijk is om voldoende officials met bevoegdheid 3 te krijgen.

N.B. Om bij onderlinge wedstrijden (zijnde alle deelnemers lid van één vereniging) de gezwommen tijden als erkend te beschouwen, dan dienen deze te worden geüpload in de KNZB Webkalender en dan dienen bij de betreffende wedstrijd officials in de diverse functies te zijn met de vereiste bevoegdheden als benoemd onder "Alle andere wedstrijden, incl. onderlinge wedstrijden met erkende tijden".

2.1.5 Officials nemen hun beslissingen geheel zelfstandig en onafhankelijk van elkaar **of van welke persoon dan ook**, tenzij in het reglement anders is bepaald.

2.2 Scheidsrechter (in combinatie met C17)

2.2.1 De scheidsrechter of zijn plaatsvervanger heeft de leiding over alle officials, bepaalt hun taken en geeft aan hen instructies inzake specifieke zaken en bepalingen van de betreffende wedstrijd. De scheidsrechter zorgt voor naleving van het reglement en beslist bij alle bijzondere voorvallen in een wedstrijd, voor zover het reglement daar niet in voorziet. Hij overtuigt zich ervan dat het zwembad aan de in het reglement gestelde eisen voldoet. De scheidsrechter heeft de leiding over de wedstrijd vanaf de aanvang van de juryvergadering tot het moment waarop hij het wedstrijdterrein na de wedstrijd verlaat.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- 2.2.2 De scheidsrechter kan op elk moment ingrijpen in de wedstrijd om zodoende een juiste naleving van het reglement te verzekeren. **Protesten tegen een beslissing van de scheidsrechter zijn onderworpen aan het bepaalde in artikel D 20.**
- 2.2.3 De scheidsrechter bepaalt indien nodig de volgorde van aankomst.
- 2.2.4 De scheidsrechter overtuigt zich ervan dat de juryleden de juiste bevoegdheid hebben voor het uitvoeren van hun taak en hun plek hebben ingenomen voor de wedstrijd. Hij zal vervangers aanwijzen bij afwezigheid of onjuist optreden. Hij zal extra officials kunnen aanwijzen indien nodig.
- 2.2.5 De rol van de scheidsrechter bij de start van een race wordt uiteengezet in artikel D 4. **Zodra alle zwemmers hun kleding hebben uitgetrokken behalve de zwemkleding, geeft de scheidsrechter een aantal korte fluitsignalen als teken dat een race zal beginnen en nodigt daarmee de zwemmers uit zich gereed te maken ter hoogte van de startzijde. Vervolgens geeft hij een lang fluitsignaal als teken aan de zwemmers om hun positie in te nemen op het startblok (of in het geval van rugslag en wisselslag estafettes om onmiddellijk het water in te gaan). In geval van rugslag en wisselslag estafette zal een 2e lange fluitsignaal worden gegeven als teken om onmiddellijk naar de startpositie te gaan. Als de zwemmers en officials klaar zijn voor de start, maakt de scheidsrechter een gebaar naar de starter met uitgestrekte arm, om aan te geven dat de zwemmers onder de leiding van de starter staan. De uitgestrekte arm blijft in deze stand totdat het startsignaal is gegeven.**
- 2.2.6 De scheidsrechter zal een zwemmer diskwalificeren voor "de start ingezet voor het startsignaal" **als dit te vroeg inzetten wordt waargenomen en bevestigd** door zowel de starter als de scheidsrechter. Indien Automatische Beoordelingsapparatuur ("Automatic Officiating Equipment") beschikbaar is, dan mag deze worden gebruikt om deze diskwalificatie te controleren. **In dat geval hoeven de scheidsrechter en starter het niet met elkaar eens te zijn.**
- 2.2.7 De scheidsrechter kan iedere zwemmer diskwalificeren voor elke andere overtreding van het reglement die hij persoonlijk waarneemt. De scheidsrechter kan tevens iedere zwemmer diskwalificeren voor elke andere overtreding van het reglement die hem gerapporteerd worden door daarvoor aangewezen officials. Alle diskwalificaties dienen door de scheidsrechter goedgekeurd te zijn.
- 2.2.8 Diskwalificaties kunnen mondeling aan de scheidsrechter worden gemeld. Een diskwalificatievoorstel **dient in dat geval daarna** door de official die het voorstel voor diskwalificatie doet, op een voor akkoord ondertekend diskwalificatiebriefje worden genoteerd met daarop het programmanummer, de baan en de overtreding.
- 2.2.9 De scheidsrechter wijst in het geval van estafettes, officials aan die vast stellen of de vertrekkende zwemmer nog in contact is met het startblok wanneer de voorgaande zwemmer de kant aantikt. Indien elektronische tijdwaarneming wordt gebruikt en de mogelijkheid heeft overnametijden te registreren, dan zal dit worden gebruikt conform het gestelde in artikel D13.1.
- 2.2.10 De scheidsrechter leidt de juryvergadering. De scheidsrechter dient tijdens de juryvergadering:
- de banen in te delen voor de tijdwaarnemers en keerpuntcommissarissen, rekening houdend met extra tijdwaarnemers in verband met mogelijke recordverbeteringen bij 5000 meter en indien semi-automatische tijdmeting wordt toegepast; (zie ook [D12, Records](#))
 - te controleren of alle officials beschikken over een werkende stopwatch (niet zijnde mobiele telefoons, tablets, smartwatches of vergelijkbaar, tenzij gebruik wordt gemaakt van een door de KNZB vooraf goedgekeurde en gepubliceerde functionaliteit t.b.v. tijdwaarneming), door hen te vragen deze aan te zetten;
 - in het kort de zwemslagen te beschrijven;
 - de taak van de diverse functionarissen te omschrijven;
 - aan te geven dat alle tussentijden aan de startzijde dienen te worden opgenomen en de relevante tijden in het proces-verbaal moeten worden vermeld;

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



f) indien noodzakelijk de volgorde van het programma te wijzigen.

2.3 Jury-secretaris

- 2.3.1 De jury-secretaris ziet toe op het opnemen van alle opgenomen en geregistreerde tijden in het proces-verbaal (voor zover het officiële afstanden betreft) en alle in dit reglement voorgeschreven feiten, conform [D19.3](#). Indien geen gebruik wordt gemaakt van elektronische tijdwaarneming stelt de jury-secretaris, met inachtneming van de instructies van de scheidsrechter, eerst de volgorde van aankomst van een serie vast aan de hand van de door de scheidsrechter en kamprechters opgenomen volgordes. Indien verschillende volgordes zijn vastgesteld, wordt als uitgangspunt de meerderheid van de waarnemingen per baan gevolgd. De scheidsrechter kan voor een serie beslissen dat hiervan wordt afgeweken.
- 2.3.2 De jury-secretaris is verantwoordelijk voor het controleren van de uitslag, inclusief het controleren van de uitgeprinte resultaten. De jury-secretaris ziet er op toe dat de scheidsrechter de uitslagen ondertekent.
- 2.3.3 De jury-secretaris is verantwoordelijk voor het controleren van estafette-overname tijden indien gebruik wordt gemaakt van elektronische tijdwaarneming en de startblokken beschikken over de mogelijkheid van tijdregistratie, alsmede het direct rapporteren van te vroege overnames aan de scheidsrechter.
- 2.3.4 Indien de tijden van de tijdwaarnemers niet overeenkomen met de volgorde van aankomst, die door de scheidsrechter en kamprechters is waargenomen en indien de tijd van de als 2e geklasseerde zwemmer beter is dan die van de als 1e geklasseerde zwemmer, zullen de 1e en 2e aankomende de tijd krijgen die het gemiddelde is van de beide tijden, zo nodig naar beneden afgerond.
- 2.3.5 De jurysecretaris verwerkt het terugtrekken van zwemmers na series en halve finales, stelt de definitieve uitslag op, maakt record-aanvragen op indien van toepassing en houdt puntentellingen bij.

2.4 Starter

- 2.4.1 De starter heeft het volledige toezicht op de zwemmers vanaf het moment dat de scheidsrechter de leiding aan hem heeft overgedragen totdat de race is begonnen (zie artikel [D4.1](#) en [D4.2](#)). De start wordt gegeven overeenkomstig het bepaalde in artikel D4.
- 2.4.2 De starter zal aan de scheidsrechter melden wanneer een zwemmer de start ophoudt, opzettelijk een aanwijzing negeert of elk ander wangedrag tijdens de start. De scheidsrechter kan een zwemmer diskwalificeren voor dergelijke gedragingen.
- [2.4.3](#) De starter beoordeelt (onder voorbehoud van de beslissing van de scheidsrechter) of de start eerlijk verloopt. Indien het niet eerlijk is worden de zwemmers teruggeroepen en wordt de race opnieuw gestart.
- 2.4.4 Bij de start zal de starter zich terzijde van het zwembad opstellen binnen 5 meter van de startzijde, zodanig dat de tijdwaarnemers het startsignaal kunnen zien en/of horen, de deelnemers het startsignaal kunnen horen en auditief beperkte zwemmers het startsignaal kunnen zien.
- 2.4.5 De starter zal aan de scheidsrechter iedere door hem waargenomen [valse start of overtreding](#) melden.

2.5 Voorstarter

- 2.5.1 Een voorstarter kan worden aangesteld en zorgt voor het verzamelen van de zwemmers voor elke [race](#).
- 2.5.2 De voorstarter kan aan de scheidsrechter elke overtreding melden inzake de zwemkleding en reclameregels en het niet aanwezig zijn van een zwemmer zodra hij wordt opgeroepen.

2.6 Kamprechter-keerpunt / Hoofd-keerpunt

- 2.6.1 Er kan een kamprechter-keerpunt of hoofd-keerpunt worden aangewezen, [die er op toe ziet](#) dat alle keerpuntcommissarissen hun taak uitvoeren tijdens de wedstrijd.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



2.7 Tijdwaarnemer en Keerpuntcommissaris

- 2.7.1 Bij elke baan zal aan beide zijden een tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris zijn opgesteld, die er op toe ziet dat de zwemmer na de start, tijdens het keerpunt en bij het eindpunt volgens het reglement handelt.
- 2.7.2 Aan de startzijde controleert de tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris de zwemmer vanaf het startsignaal tot en met het beëindigen van de 1e armslag. In de schoolslag is dit tot en met de 2e armslag.
- 2.7.3 Het keerpunt wordt door de tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris gecontroleerd vanaf de inzet van de laatste armslag voor het keren tot en met het voltooiën van de 1e armslag na het keren. In de schoolslag is dit tot en met de 2e armslag.
- 2.7.4 Bij het eindpunt controleert de tijdwaarnemer het aantikken vanaf de laatste slag voor het aantikken tot en met het aantikken.
- 2.7.5 Wanneer een rugslagstartsteun wordt gebruikt, zal de tijdwaarnemer aan de startzijde de steun installeren en verwijderen. Na het installeren wordt de steun op stand "0" gezet.
- 2.7.6 Iedere tijdwaarnemer en keerpuntcommissaris zal bij individuele vrijeslag nummers van 400 meter, 800 meter, 1500 meter en langer het aantal afgelegde banen van de zwemmer in zijn baan bijhouden. De keerpuntcommissarissen aan de keerpuntzijde geven dan aan hoeveel banen de zwemmer in hun baan nog moet afleggen, door middel van oneven nummers op telborden. De telborden moeten ter hoogte van de zwembadrand of in het water (ter beoordeling en instructie van de scheidsrechter) worden getoond. Elektronische apparatuur, alsmede een onderwaterdisplay, mag daarvoor worden gebruikt.
- 2.7.7 Iedere tijdwaarnemer aan startzijde zal bij individuele vrijeslag nummers van 400 meter, 800 meter, 1500 meter en langer een waarschuwingssignaal geven als de zwemmer in zijn baan nog twee baanlengtes plus 5 meter te zwemmen heeft. Het signaal zal worden herhaald na het keerpunt totdat de zwemmer de 5 meter markering heeft bereikt. Het signaal zal gegeven worden met een fluit of een bel.
- 2.7.8 De tijdwaarnemers en keerpuntcommissarissen zullen in estafettes bepalen of de vertrekkende zwemmer nog in contact is met het startblok wanneer de aankomende zwemmer de wand raak. Indien elektronische tijdmeetapparatuur wordt gebruikt die overnames registreert zal gehandeld worden conform artikel D13.1.
- 2.7.9 De tijdwaarnemers en keerpuntcommissarissen zullen aan de scheidsrechter iedere door hen waargenomen overtreding melden die binnen hun bevoegdheid ligt.
- 2.7.10 Iedere tijdwaarnemer zal in de hem toegewezen baan de tijd opnemen van de zwemmer.
- 2.7.11 Iedere tijdwaarnemer start zijn stopwatch op het startsignaal en stopt deze zodra de zwemmer in zijn baan de race heeft voltooid. Tijdwaarnemers aan de startzijde nemen alle tussentijden op.
- 2.7.12 Direct na elke serie zal de tijdwaarnemer de eindtijd en alle tussentijden vanaf zijn stopwatch noteren op een startkaart, die vervolgens aan de jury-secretaris overhandigd zal worden. De stopwatch moet weer gereed zijn bij de korte fluitsignalen van de scheidsrechter als aankondiging van de volgende serie.

2.8 Kamprechter

- 2.8.1 Kamprechters staan aan beide zijden van het zwembad opgesteld.
- 2.8.2 Iedere kamprechter ziet er op toe dat de zwemmers de slag uitvoeren volgens het reglement. Hij assisteert tevens bij de controle van de keerpunten en het eindpunt.
- 2.8.3 De kamprechters rapporteren alle door hen waargenomen overtredingen aan de scheidsrechter voor zover binnen hun bevoegdheid. Daarvoor kunnen ondertekende kaarten worden gebruikt met vermelding van het programmanummer, serie, baannummer, het moment en overtreding.
- 2.8.4 De kamprechters controleren of de rugslagvlaggen op 5,0 meter vanaf de kant zijn bevestigd voordat een rugslag- of wisselslag nummer wordt gestart.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- 2.8.5 De kamprechters nemen de volgorde van aankomst op en noteren deze.
- 2.8.6 Een van de kamprechters kan fungeren als plaatsvervangend scheidsrechter.
- 2.8.7 Kamprechters kunnen de taak krijgen om het overnemen van estafettes aan de aankomstzijde te controleren.
- 2.8.8 Kamprechters kunnen verzocht worden om de stopwatch mee te laten lopen tot het eindpunt van de laatste zwemmer als zijnde reserve stopwatch.

- 2.9 Videobeoordeling Supervisor (indien een door de scheidsrechter erkend systeem wordt gebruikt, waarbij beoordeling eerlijk en integer mogelijk is)
 - 2.9.1 De videobeoordeling supervisor ziet er op toe dat de officials voor de videobeoordeling hun positie hebben ingenomen en hun functie tijdens de wedstrijd uitvoeren.
 - 2.9.2 De videobeoordeling supervisor bekijkt alle overtredingen die aan hem zijn gemeld door de videobeoordeling officials opnieuw en bevestigt deze.
 - 2.9.3 De videobeoordeling supervisor bekijkt op verzoek van de scheidsrechter alle overtredingen die aan hem zijn gemeld en bevestigt deze.
 - 2.9.4 De videobeoordeling supervisor meldt aan de scheidsrechter alle overtredingen die bevestigd zijn na videobeoordeling.

- 2.10 Videobeoordeling officials
 - 2.10.1 De videobeoordeling officials zorgen ervoor dat de uitvoering van de betreffende slag conform de zwemregels wordt nageleefd. Zij beoordelen tevens de keerpunten en de finish.
 - 2.10.2 De videobeoordeling officials melden iedere waargenomen overtreding aan de videobeoordeling supervisor. Nadat de overtreding is bevestigd zal de videobeoordeling official het diskwalificatiebriefje opstellen.

D 3 Indeling van series, halve finales en finales

- 3.1 Indeling uitsluitend in series (zonder finales)
 - 3.1.1 Indien in een te zwemmen programmanummer uitsluitend over de eindvolgorde en eventuele prijzen wordt beslist door het zwemmen van series, wordt de serie-indeling als volgt bepaald:
 - 3.1.1.1 De zwemmers met de snelste inschrijftijden worden geplaatst in de laatste serie; de zwemmers met de daarop volgende tijden in de voorlaatste serie, enz..
 - 3.1.1.2 Indien het aantal zwemmers niet gelijk is aan een geheel veelvoud van het aantal banen, dan wordt(en) de eerste serie(s) niet geheel gevuld; per serie dienen ten minste 3 zwemmers geplaatst te worden. Echter wanneer er na het maken van de serie-indeling zwemmers worden afgemeld dan kan het aantal zwemmers minder dan 3 worden in zo'n serie. Indien mogelijk en wenselijk kunnen series worden samengevoegd.
 - 3.1.1.3 De indeling per serie, afhankelijk van het aantal banen, is in afnemende snelheid als volgt:
 - 10 banenbad: 4-5-3-6-2-7-1-8-0-9
 - 8 banenbad: 4-5-3-6-2-7-1-8
 - 7 banenbad: 4-5-3-6-2-7-1
 - 6 banenbad: 3-4-2-5-1-6
 - 5 banenbad: 3-4-2-5-1
 - 4 banenbad: 2-3-1-4

- 3.2 Indeling in series (zijnde voorrondes), halve finale en finale.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- 3.2.1 Indien de in series behaalde resultaten beslissen over een plaats in de finale wordt de serie-indeling als volgt bepaald:
- 3.2.1.1 Indien er slechts 1 serie is, zal deze rechtstreeks als een finale worden gezwommen en worden ingedeeld conform het bovenstaande.
 - 3.2.1.2 3 of minder series (behalve de 400 m, 800 m en 1500 m):
De zwemmers worden in volgorde van inschrijftijd afwisselend geplaatst in de laatste (snelste) serie, voorlaatste serie, twee na laatste serie enz. tot alle zwemmers ingedeeld zijn. Per serie wordt dan de volgorde van indeling aangehouden als genoemd in artikel D3.1.1.3.
 - 3.2.1.3 Meer dan 3 series (behalve de 400 m, 800 m en 1500 m):
Voor de laatste (snelste) 3 series wordt de indeling van D3.2.1.2 aangehouden. De overige zwemmers worden ingedeeld als genoemd in artikel D3.1.1.3.
 - 3.2.1.4 Bij nummers van 400 m, 800 m en 1500 m worden de laatste 2 series van een programmanummer ingedeeld conform artikel D3.2.1.2.
 - 3.2.1.5 Wanneer er gezwommen wordt in een 10-banen bad en de in de series gezwommen tijden voor de 8e plaats gelijk zijn bij afstanden meer dan 200 meter nummers van 800 en 1500 m en er maar met de 8 tijdsnelsten in de finale wordt gezwommen conform de wedstrijdbepalingen, dan zal baan 9 in een finale worden gebruikt, na loting. In het geval van 3 gelijke tijden voor de 8e plaats, dan zullen baan 8, 0 en 9 worden gebruikt na loting.
- 3.3 Een finale (zowel A- als B-finale) wordt ingedeeld overeenkomstig het genoemde in D3.1.1.3. Halve finales worden ingedeeld overeenkomstig D3.2.1.2.
- 3.4 Bij finales kan in het geval dat zwemmers van dezelfde of verschillende series gelijke tijden hebben geregistreerd tot op 1/100 seconde, voor de laatste plaats in de finale of halve finale worden overgezwommen om te bepalen welke zwemmer naar de desbetreffende finale mag gaan, tenzij er in een 10-banen bad voor afstanden meer dan 200 meter de 800 en 1500 meter 2 of 3 gelijke tijden voor de 8e plaats zijn en er maar met de 8 tijdsnelsten in de finale wordt gezwommen conform de wedstrijdbepalingen (zie artikel D3.2.1.5). Het tijdstip van overzwemmen zal worden bepaald in overleg met de scheidsrechter, organisatie en de betrokken zwemmers en/of hun coaches. Indien bij het overzwemmen gelijke tijden worden geregistreerd, kan opnieuw worden overgezwommen. Om de 1^e en 2^e reserve bij gelijke geregistreerde tijden te bepalen, kan er worden overgezwommen.
- 3.5 De Werkorganisatie Het bondsbureau kan bij Nederlandse Kampioenschappen afwijken van de indeling genoemd in D3.2, indien bij de indeling in series, leeftijdsgroepen om organisatorische redenen worden samengevoegd.
- 3.6 Een zwemmer waarvan geen inschrijftijd bekend is, wordt geplaatst na degenen met de langzaamste slechtste tijd; voor de indeling van meerdere zwemmers zonder inschrijftijd wordt voor de volgorde geloot. Dit geldt tevens voor zwemmers met gelijke inschrijftijden.
- 3.7 Na afmelding voor een finale binnen de in de bepalingen opgenomen tijd, zal de baanindeling worden gemaakt. Mochten er na de afmeldtijd reserves ingezet moeten worden, dan kan de finale opnieuw ingedeeld worden conform de indeling genoemd in D3.1.1.3 indien dit praktisch uitvoerbaar is.
- 3.8 Bij niet opkomen van een zwemmer voor de finale blijft de vastgestelde indeling gehandhaafd, doch mag worden aangepast. Indien een reserve aanwezig is, neemt deze de plaats en baan in van de zwemmer waarvoor hij in de plaats komt. Indien er sprake is van een A- en B-finale, dan zijn de snelste 2 zwemmers uit de B-finale de reserves voor de A-finale, ongeacht in welke volgorde de A- en B-finale worden gezwommen. Uiterste meldingstijd dient in de wedstrijdbepalingen te zijn opgenomen.
- 3.9 Bij 50 meter nummers in een 50 meter zwembad kan door de organisatie in overleg

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



met de scheidsrechter besloten worden aan welke zijde van het zwembad de start zal plaats vinden.

- 3.10 Plaatsing in series kan naar keuze van de Werkorganisatie of de organisatie op basis van loting plaats vinden, in tegenstelling tot het bepaalde in D 3.1.1.1. Dit geldt ook voor de volgorde van de series onderling. Indien afgeweken wordt van hetgeen is bepaald in D 3.1.1.1 dan dient dit vooraf te zijn opgenomen in de bepalingen van de betreffende wedstrijd.

D 4 De start

- 4.1 De start bij de vrije slag, schoolslag, vlinderslag en wisselslag-persoonlijk wordt met een duik of startsprong gemaakt.
- 4.1.1 Zodra alle zwemmers hun kleding hebben uitgetrokken, behalve de zwemkleding, geeft de scheidsrechter een aantal korte fluitsignalen als teken dat een race zal beginnen en nodigt daarmee de zwemmers uit zich gereed te maken ter hoogte van de startzijde. Vervolgens geeft de scheidsrechter een lang fluitsignaal als teken aan de zwemmers om hun positie op het startblok in te nemen en daar te blijven staan.
- 4.1.2 Als de zwemmers en officials klaar zijn voor de start, maakt de scheidsrechter een gebaar naar de starter met uitgestrekte arm, om aan te geven dat de zwemmers onder de leiding van de starter staan. De uitgestrekte arm blijft in deze stand totdat het startsignaal is gegeven.
- 4.1.3 Op het commando van de starter "Op uw plaatsen" (in het Engels "take your marks") moeten de zwemmers onmiddellijk een startpositie innemen met tenminste 1 voet aan de voorzijde van het startblok. De positie van de handen doet niet ter zake.
- 4.1.4 Zodra alle zwemmers stilstaan geeft de starter het startsignaal.
- 4.1.5 In afwijking van het bepaalde D4.1.1 en D4.1.3 mag er gestart worden van de zwembadrand, zittend op het startblok of vanuit het water met 1 hand de startwand aanrakend, behalve bij Nederlandse Kampioenschappen, kwalificatiewedstrijden voor de internationale kampioenschappen of bij het vestigen van Nederlandse Records. Indien op deze wijze wordt gestart dan is het wenselijk dat dit voor de start bij de scheidsrechter is gemeld; het melden geldt niet voor para- en masterszwemmers (bij masterszwemwedstrijden of programmanummer specifiek voor masters).
- 4.2 De start bij de rugslag en de wisselstagestafettes vindt plaats vanuit het water.
- 4.2.1 Zodra alle zwemmers hun kleding hebben uitgetrokken, behalve de zwemkleding, geeft de scheidsrechter een aantal korte fluitsignalen als teken dat een race zal beginnen en nodigt daarmee de zwemmers uit zich gereed te maken ter hoogte van de startzijde. Vervolgens geeft de scheidsrechter een lang fluitsignaal als teken aan de zwemmers om onmiddellijk het water in te gaan.
- 4.2.2 Bij het 2^e lange fluitsignaal van de scheidsrechter moeten de zwemmers zonder onnodige vertraging naar de startpositie terugkeren.
- 4.2.3 Als de zwemmers en officials klaar zijn voor de start, maakt de scheidsrechter een gebaar naar de starter met uitgestrekte arm, om aan te geven dat de zwemmers onder de leiding van de starter staan. De uitgestrekte arm blijft in deze stand totdat het startsignaal is gegeven.
- 4.2.4 Zodra alle zwemmers hun startpositie hebben ingenomen conform het bepaalde in D 6.1, geeft de starter het commando "Op uw plaatsen" (in het Engels "take your marks").
- 4.2.5 Zodra alle zwemmers stil liggen geeft de starter het startsignaal.
- 4.3 Iedere zwemmer die de start heeft ingezet voordat het startsignaal is gegeven, wordt gediskwalificeerd.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



4.3.1 Als het startsignaal klinkt voordat de diskwalificatie is vastgesteld, zal de race doorgang vinden en de zwemmer of zwemmers worden gediskwalificeerd na afloop van de race.

4.3.2 Als de diskwalificatie is vastgesteld voor het startsignaal, wordt het startsignaal niet gegeven en worden de overgebleven zwemmers teruggedroepen door middel van het commando "herstel" (in het Engels "stand down please") en eventueel indien nodig door middel van meerdere korte fluitsignalen ~~en het eventueel, indien aanwezig, laten vallen van de valse startlijn~~ en wordt er opnieuw gestart. De scheidsrechter begint de startprocedure opnieuw met het lange fluitsignaal zoals omschreven in artikel D4.1.1 of D4.2.2.

D 5 Vrijeslag

5.1 In een vrijeslag programmanummer betekent vrijeslag dat de zwemmer elke slag mag zwemmen. ~~met uitzondering~~ In de wisselslag persoonlijk en de wisselslag estafette betekent vrijeslag dat een zwemmer iedere slag mag zwemmen anders dan rugslag, schoolslag of vlinderslag.

5.2 Bij elk keerpunt en het eindpunt moet de zwemmer met enig lichaamsdeel de wand aanraken.

5.3 Gedurende de gehele race moet een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken, met uitzondering van het keerpunt en de eerste 15 meter na de start en na elk keerpunt. Op het 15 meter ~~dat~~ punt moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken.

5.4 Zodra met enig deel van het hoofd de laatste 5 meter van de race is ingezet, mag de zwemmer volledig onder water zijn.

D 6 Rugslag

6.1 Voor het startsignaal moeten de zwemmers gereed liggen in het water met de voorzijde van het lichaam naar de startzijde en met beide handen de starthandgrepen vasthouden. Staan in of op de overloopgoot of het klemmen van de tenen over de rand van de overloopgoot is niet toegestaan. Wanneer er bij de start een rugslagstartsteun wordt gebruikt dan moet tenminste 1 teen van elke voet in contact zijn met de wand of met de aantikplaat. Het klemmen van de tenen over de bovenrand van de aantikplaat is niet toegestaan.

6.2 Op het startsignaal en na het keren moet de zwemmer afzetten en op zijn rug zwemmen gedurende de race, met uitzondering van de keerpunten zoals omschreven in artikel D6.4. De rugligging wordt verlaten indien de hoogst liggende schouder een hoek maakt van 90 graden of meer met het wateroppervlak. De positie van het hoofd doet hierbij niet ter zake.

6.3 Gedurende de gehele race moet enig deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken. Het is toegestaan dat de zwemmer volledig onder water is gedurende het keerpunt en over een afstand van niet meer dan 15 meter na de start en na elk keerpunt. Op het 15 meter punt dient het hoofd het wateroppervlak te hebben doorbroken.

6.4 Tijdens het keerpunt moet er met enig deel van het lichaam de wand worden geraakt. Tijdens het keren mag de rugligging verlaten worden waarna direct een ononderbroken enkele of gelijktijdige dubbele armdoorhaal mag worden gemaakt om het keren in te zetten. De zwemmer moet de rugligging weer hebben ingenomen zodra het contact met de wand is verbroken.

6.5 De zwemmer mag volledig onder water zijn zodra met enig deel van het hoofd de laatste 5 meter van de race is ingezet. Bij het einde van de voorgeschreven afstand dient de wand in rugligging te worden aangeraakt.

D 7 Schoolslag

7.1 Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer 1 armslag maken die volledig naar achteren tot aan de benen wordt doorgehaald terwijl de zwemmer geheel onder water mag zijn. Voordat de 1^e schoolslagbeenbeweging wordt gemaakt na de start en na elk keerpunt, is 1 vlinderslagbeenslag toegestaan. Tijdens de 2^e armslag na start- en keerpunt moet het hoofd

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- het wateroppervlak hebben doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte van deze 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.
- 7.2 **Zodra** de 1^e armslag **wordt ingezet** na de start en na elk keerpunt moet het lichaam in borstligging zijn.
- 7.3 Het is niet toegestaan op enig moment op de rug te draaien behalve bij het keerpunt na de aantik tegen de wand, waarna het is toegestaan het keerpunt op enigerlei wijze te maken. **Zodra de 1^e armslag wordt ingezet nadat het contact met de wand is verbroken dient de borstligging te zijn aangenomen. Wanneer het contact met de wand is verbroken, dient het lichaam weer op de borstzijde te zijn.** Vanaf de start en tijdens de gehele race is de volgorde van de cyclus eerst een armslag en dan een beenslag. Alle bewegingen van de armen moeten te allen tijde gelijktijdig zijn zonder afwisselende bewegingen.
- 7.4 De handen moeten tezamen aan, onder of boven het wateroppervlak van de borst naar voren worden gebracht. De ellebogen dienen onder het wateroppervlak te blijven met uitzondering van de laatste slag voor het keerpunt, gedurende het keerpunt en bij de laatste slag voor het eindpunt. De handen moeten aan of onder het wateroppervlak achterwaarts worden bewogen. De handen mogen niet verder naar achteren worden bewogen dan tot de heuplijn, met uitzondering van de 1^e slag na de start en elk keerpunt.
- 7.5 Tijdens elke volledige cyclus moet een deel van het hoofd het wateroppervlak doorbreken. Alle bewegingen van de benen moeten gelijktijdig zijn zonder afwisselende bewegingen.
- 7.6 In de achterwaartse beweging van de beenslag moeten de voeten buitenwaarts worden bewogen. Afwisselende bewegingen of neerwaartse vlinderbeenbewegingen zijn niet toegestaan met uitzondering van het genoemde in artikel D7.1. Het doorbreken van het wateroppervlak met de voeten is toegestaan, waarbij het niet is toegestaan dat dit gevolgd wordt door een neerwaartse (stuwende) vlinderbeenslag.
- 7.7 Het aantikken van keer- en eindpunt moet met beide handen, van elkaar gescheiden en gelijktijdig worden uitgevoerd, aan, boven of onder het wateroppervlak. **In dit artikel betekent "gescheiden van elkaar" dat de handen niet bovenop elkaar mogen zijn (het is niet nodig dat er ruimte zichtbaar is tussen de handen en incidenteel contact van de vingers is toegestaan).** Bij de laatste slag voor keer- of eindpunt is een armslag, niet gevolgd door een beenslag, toegestaan. Het hoofd mag na deze laatste armslag voor het aantikken onder water zijn, mits het wateroppervlak **op enig punt** met het hoofd doorbroken wordt gedurende de laatste volledige of onvolledige cyclus.

D 8 Vlinderslag

- 8.1 Het lichaam moet op de borstzijde worden gehouden vanaf het begin van de 1e armslag na de start en na elk keerpunt.
- 8.2 Het is niet toegestaan op enig moment op de rug te draaien behalve bij het keerpunt na de aantik tegen de wand, waarna het is toegestaan het keerpunt op enigerlei wijze te maken. **Zodra de 1^e armslag wordt ingezet nadat het contact met de wand is verbroken dient de borstligging te zijn aangenomen. Wanneer het contact met de wand is verbroken, dient het lichaam weer op de borstzijde te zijn.**
- 8.3 Beide armen moeten gedurende de gehele race gelijktijdig over het water naar voren worden gebracht en gelijktijdig onder water achterwaarts, **met uitzondering van het bepaalde in artikel D8.6.**
- 8.4 Alle op- en neerwaartse bewegingen van de benen moeten gelijktijdig worden uitgevoerd. De benen of de voeten hoeven niet op dezelfde hoogte te zijn, maar afwisselende bewegingen ten opzichte van elkaar zijn niet toegestaan. Een schoolslagbeenslag is niet toegestaan.
- 8.5 Het aantikken van keer- en eindpunt moet met beide handen, van elkaar gescheiden en gelijktijdig geschieden aan, boven of onder het wateroppervlak. **In dit artikel betekent "gescheiden van elkaar" dat de handen niet bovenop elkaar mogen zijn (het is niet nodig dat er ruimte zichtbaar is tussen de handen en incidenteel contact van de vingers is toegestaan).**
- 8.6 Gedurende de gehele race moet enig deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



Het is toegestaan dat de zwemmer volledig onder water is gedurende het keerpunt en over een afstand van niet meer dan 15 meter na de start en na elk keerpunt. Na de start en elk keerpunt mag de zwemmer 1 of meer beenslagen en 1 armdoorhaal onder water maken, die hem in staat stellen aan het wateroppervlak te komen. Op het 15 meter punt dient het hoofd het wateroppervlak te hebben doorbroken. **De zwemmer mag volledig onder water zijn zodra met enig deel van het hoofd de laatste 5 meter van de race is ingezet.**

D 9 Wisselslag

- 9.1 De volgorde waarin de wisselslag persoonlijk wordt gezwommen is: vlinder-, rug-, school- en vrije slag. Elke slag moet over een kwart (1/4) van de afstand worden uitgevoerd.
- 9.2 De volgorde waarin de wisselslag estafette wordt gezwommen is: rug-, school-, vlinder- en vrije slag. Elke slag moet over een kwart (1/4) van de afstand worden uitgevoerd.
- 9.3 **Voor zowel wisselslag persoonlijk als in de wisselslag estafette, moet in de vrijeslag de zwemmer op zijn borst zijn, behalve tijdens het uitvoeren van het keerpunt. Na het keerpunt moet de borstligging weer zijn ingenomen voordat een arm- of beenslag wordt gemaakt. De wand verlaten in rugligging is toegestaan; echter een beenslag, ook zijnde 1 of meerdere vlinderbeenslagen, is pas toegestaan nadat het lichaam de borstligging heeft aangenomen.**
- 9.4 Elke slag dient beëindigd te worden overeenkomstig de regels zoals deze voor de betreffende slag zijn beschreven.

D 10 De wedstrijd

- 10.1 Alle individuele nummers moeten als aparte vrouwen- en mannenummers worden gezwommen vanaf de leeftijdsgroep of jaargang ouder dan de leeftijdsgroep Onder 12 jaar (O12 jaar). Dit is niet van toepassing voor masterszwemwedstrijden (zie artikel Bijlage D2 Masters Zwemmen 4.1) en afstanden langer dan 1500 meter.
- 10.2 **In alle races:**
 - 10.2.1 **Een zwemmer moet de voorgeschreven afstand zwemmen (of in het geval van de estafette zijn deel). Indien slechts 1 deelnemer voor een nummer is ingeschreven en aan de start verschijnt moet hij de voorgeschreven afstand zwemmen om registratie van zijn prestatie te verkrijgen. Een zwemmer die niet de volledige afstand aflegt in overeenstemming met de relevante regels uit het D reglement van de KNZB wordt gediskwalificeerd.**
 - 10.2.2 De zwemmer moet gedurende de race en bij het eindpunt in dezelfde baan blijven en aantikken **in** de baan waarin hij is gestart.
 - 10.2.3 Het keer- en eindpunt moet uitgevoerd worden tegen de wand van het zwembad. De zwemmer mag zich niet afzetten van de bodem.
 - 10.2.4 Staan op de bodem van het zwembad is niet toegestaan behoudens bij de vrije slag en het vrije slag-gedeelte van de wisselslag.
 - 10.2.5 Voorttrekken aan de lijn is niet toegestaan.
 - 10.2.6 Het hinderen van andere zwemmers terwijl men door een andere baan heen zwemt of op enigerlei wijze hinderen van de andere zwemmers is niet toegestaan. Wanneer het hinderen met opzet gebeurt dan zal een proces verbaal worden opgemaakt door de scheidsrechter en dient deze zaak aan de Tuchtcommissie te worden gerapporteerd door de organisatie.
 - 10.2.7 Iedere zwemmer, die niet voor een nummer is ingeschreven mag dan niet te water gaan gedurende die race of voordat alle deelnemende zwemmers die race hebben beëindigd. Indien hij dit wel doet zal hij worden gediskwalificeerd voor het eerstvolgende nummer waarvoor hij is ingeschreven.
 - 10.2.8 Iedere zwemmer die zijn race beëindigd heeft, moet het water zo spoedig mogelijk verlaten zonder de zwemmers die hun race nog niet beëindigd hebben te hinderen.
 - 10.2.9 Gangmaking is niet toegestaan, noch enig middel of plan dat hetzelfde effect heeft.
- 10.3 **Iedere zwemmer die niet voldoet aan één van de in D10.2 opgenomen zaken, zal worden**

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



gediskwalificeerd.

10.4 Voor alle estafette races:

10.4.1 Estafettes mogen uitsluitend door het aangegeven aantal zwemmers worden gezwommen. Er kunnen gemengde estafettes gezwommen worden. De ploeg hiervoor moet bestaan uit 2 mannen en 2 vrouwen, tenzij anders bepaald in de wedstrijdregelingen **of artikel D23 van kracht is.**

10.4.2 Alle namen van de zwemmers die starten in een estafette, alsmede de startvolgorde moeten vooraf zijn opgegeven bij het wedstrijdsecretariaat of de jurysecretaris voor de uiterste tijd gesteld door de organisatie.

10.4.2.1 Na de uiterste tijd kunnen wijzigingen in de samenstelling of volgorde van een estafette team uitsluitend nog gemaakt worden als gevolg van een medisch noodgeval ter beoordeling van de scheidsrechter.

10.4.2.2 Zwemmen in een andere volgorde dan vooraf opgegeven leidt tot diskwalificatie.

10.4.2.3 De samenstelling van een estafette team kan gewijzigd worden tussen de series en een finale van dat nummer. Indien voor plaatsing in een finale moet worden overgezwommen, dan dient te worden gezwommen in dezelfde samenstelling en volgorde als in de voorafgaande serie.

~~Tussentijden (inclusief de tijd van de 1e zwemmer) van deze gemengde estafettes kunnen niet gelden als records of inschrijftijden.~~

10.4.3 Een zwemmer mag in een programmanummer maar in 1 estafette team uitkomen.

10.4.4 Bij de overname dient vanaf het startblok te worden gestart, tenzij anders bepaald in de wedstrijdregelingen. Rennend starten vanaf het wedstrijdterrein ("pooldeck") is nimmer toegestaan.

10.4.5 Bij estafettes zal de ploeg van de zwemmer van wie de voeten het startblok hebben verlaten voordat zijn voorafgaande ploeggenoot heeft aangetikt, worden gediskwalificeerd.

10.4.6 Een estafetteploeg zal worden gediskwalificeerd wanneer een ander ploeglid dan de zwemmer die de betreffende afstand moet zwemmen, te water gaat terwijl de wedstrijd aan de gang is en voordat alle ploegen de wedstrijd hebben beëindigd.

10.4.7 Iedere zwemmer die zijn race beëindigd heeft, moet het water zo spoedig mogelijk verlaten zonder de zwemmers die hun race nog niet beëindigd hebben te hinderen.

10.5 Iedere zwemmer en estafetteploeg die niet voldoet aan één van de in D 10.4 opgenomen zaken, zal worden gediskwalificeerd.

10.6 Indien de scheidsrechter bepaalt dat door het niet voldoen aan de zaken genoemd in D 10.2 of D 10.4 de kansen op succes van een andere zwemmer of estafetteploeg heeft beïnvloed, dan kan de scheidsrechter de gehinderde zwemmer de mogelijkheid bieden te starten in een volgende serie. Indien het hinderen plaats vindt in een finale of in de laatste serie, dan kan de scheidsrechter besluiten deze opnieuw te laten zwemmen.

10.7 Een zwemmer moet zwemkleding dragen en mag een zwembril, badmuts en neusklem dragen conform D16.

10.8 Een zwemmer mag **uitsluitend toegestane zwemkleding dragen** en geen middelen gebruiken of dragen of een zwempak dragen dat zijn snelheid, drijfvermogen of uithoudingsvermogen tijdens een wedstrijd kan ondersteunen (zoals handschoenen, zwemvliezen, **vinnen**, **power bands** kleefstof, enz.).

10.9 Het gebruik van technologie en apparaten voor geautomatiseerde dataverzameling is toegestaan voor het enkele doel van data verzamelen. Geautomatiseerde apparaten mogen niet worden gebruikt om data, geluiden of signalen door te geven aan de zwemmer, noch om een bijdrage te leveren aan zijn snelheid, **drijfvermogen of uithoudingsvermogen** in een race.

10.10 Gebruik van tape is toegestaan. Indien in het geval van een verwonding op vingers of

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



tenen tape wordt gebruikt, dan mag dit op maximaal 2 vingers of tenen, waaronder ook wordt verstaan het aan elkaar vastbinden van 2 vingers of tenen. Het gebruik van tape op het lichaam is niet toegestaan tenzij dispensatie is verleend door de bondsarts van de KNZB. Dispensatie wordt uitsluitend verleend in geval van een permanente medische indicatie. De dispensatie heeft een geldigheidsduur van maximaal 5 jaar. Een aanvraag dient ten minste 1 maand voor de verwachte wedstrijddatum ingediend te worden. De verleende dispensatie moet aan de scheidsrechter getoond worden. Voor het zwemmen van een Nederlands record of limieten/richttijden voor internationaal vertegenwoordigende ploegen is het niet toegestaan te zwemmen met tape. Indien met tape op het lichaam wordt gezwommen en de zwemmer over een dispensatie beschikt, dan dient in het proces verbaal van de wedstrijd bij de betreffende zwemmer in het commentaarveld worden vermeld dat er met tape is gezwommen.

- 10.11 Coaching is toegestaan. Dit dient te geschieden vanaf een min of meer vaste plaats in het zwembad die door de coach is ingenomen bij aanvang van de betreffende serie; de officials mogen hierbij niet worden gehinderd.
- 10.12 Indien zich een stang bevindt aan keer- en of eindpunt, die buiten de wand uitsteekt, dan moeten de zwemmers niet aantikken aan deze stang maar aan de wand.
- 10.13 Zwemmers die ledematen of een gedeelte daarvan, zichtbaar missen en niet zijn geclassificeerd als parazwemmer kunnen deelnemen aan zwemwedstrijden, met uitzondering van (Open) Nederlandse Kampioenschappen, kwalificatiewedstrijden voor de internationale Kampioenschappen of wedstrijden uitsluitend voor geclassificeerde para zwemmers. Zij zullen moeten voldoen qua uitvoering van de zwemslagen conform het gestelde in D5 tot en met D9 voor zover hun lichamelijke beperking dat toe laat (bijv. aantikken met 1 hand is toegestaan bij de schoolslag als ze maar 1 arm hebben). Zij zullen worden beoordeeld in lijn met het bepaalde zoals omschreven in bijlage D1 Parazwemmen.
- 10.14 Er kunnen dispensatiecodes worden toegekend door de Classificatie Commissie Parazwemmen van de KNZB, zoals die zijn omschreven in Bijlage D1 artikel 12, zonder dat de zwemmer een para classificatie (S-code) heeft. De verleende dispensatiecode dient te worden opgenomen in Sportlink en te worden opgenomen in de startlijst. Bij de jurering dient met deze dispensatiecode rekening te worden gehouden.

D 11 Tijdwaarneming

- 11.1 Het gebruik van elektronische tijdwaarneming gebeurt onder de supervisie van aangewezen officials. Indien gebruik wordt gemaakt van door de KNZB goedgekeurde elektronische tijdwaarneming, zullen de hierdoor verkregen tijden doorslaggevend zijn voor plaatsing en tijdsbepaling. Indien er sprake is van het niet functioneren van de apparatuur of indien duidelijk blijkt dat de apparatuur niet naar behoren heeft gewerkt of dat de zwemmer de apparatuur niet heeft kunnen activeren, dan zal de tijd die is opgenomen door een tijdwaarnemer worden gebruikt (als 1e de door middel van de back-up knop opgenomen tijd, bij niet functioneren hiervan de met een stopwatch opgenomen tijd). In het geval er voor een baan geen enkele tijd is opgenomen door de verschillende vormen van tijdmeting zoals hiervoor beschreven, dan kan de zwemmer de mogelijkheid worden geboden om opnieuw te zwemmen. De scheidsrechter kan besluiten de tijdwaarnemers geen tijd met de stopwatches op te laten nemen.
- 11.2 Als elektronische tijdwaarneming wordt gebruikt, dan zullen de tijden uitsluitend in 1/100 seconde worden geregistreerd en verwerkt in het proces-verbaal. Indien voor meerdere zwemmers met elektronische tijdwaarneming dezelfde tijd wordt opgenomen in 1/100 seconde, dan zullen deze zwemmers dezelfde plaats krijgen. Tijden vermeld op een elektronisch scorebord moeten worden getoond in 1/100 seconde.
- 11.3 Elk tijdmeetapparaat dat wordt stilgezet door een tijdwaarnemer bij zwemwedstrijden wordt beschouwd als een handgeklokte tijd. Dit geldt zowel voor semi-automatische tijdmeetapparatuur als voor stopwatches. Handgeklokte tijden moeten worden geregistreerd

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



in 1/100 seconde. Indien de tijd van een zwemmer wordt opgenomen door 3 tijdwaarnemers dan dient als volgt te worden gehandeld:

- 11.3.1 Als 2 van de 3 stopwatches dezelfde tijd hebben opgenomen en de 3^e wijkt hier van af, dan geldt als officiële tijd die van de 2 gelijk opgenomen tijden.
- 11.3.2 Als de 3 opgenomen tijden verschillend zijn, dan zal de middelste tijd de officiële tijd zijn.
- 11.3.3 Als slechts 2 van de 3 stopwatches hebben gewerkt, dan zal de gemiddelde tijd de officiële tijd zijn. Indien deze berekening leidt tot een tijd die in 1/1000 van een seconde wordt uitgedrukt, dan zal het laatste cijfer vervallen zonder dat er wordt afgerond.

11.4 De te gebruiken vorm van tijdmeting dient door de Werkorganisatie van de KNZB als accuraat erkend te worden, alvorens deze mag worden toegepast in zwemwedstrijden.

- 11.5 Een gediskwalificeerde zwemmer wordt vermeld in de uitslag zonder vermelding van rangorde of tijd.
- 11.6 Indien een estafetteploeg wordt gediskwalificeerd, dan zullen de tijden tot het moment van diskwalificatie worden opgenomen en geregistreerd in de officiële uitslag, er van uitgaande dat de estafetteploeg als geheel startgerechtigd is. Ook het voortijdig staken van de race door de ploeg na de 1^e zwemmer, zal de prestatie van de startzwemmer niet annuleren.
- 11.7 De tussentijden en eindtijd van een startzwemmer in een estafette dienen opgenomen te worden en te worden genoteerd in het proces-verbaal.
- 11.8 Om tijdregistratie van prestaties te verkrijgen van zowel tussenliggende afstanden als van de voorgeschreven afstand moet de race volledig worden uitgezwommen; dit is uitsluitend van toepassing voor individuele afstanden en startzwemmers bij estafettenummers.
- 11.9 Bij gelijke aanspraak op een prijs zullen de gelijk geëindigde zwemmers ex aequo worden genoteerd en dezelfde prijs ontvangen. Van gelijk eindigen is sprake als tot in honderdsten van seconden een gelijke tijd is geregistreerd. Dit houdt in dat zwemmers met dezelfde tijd in een programmanummer, ongeacht de serie waarin is gezwommen, aanspraak maken op dezelfde prijs. Indien bij gebruikmaking van handgeklokte tijden, in 1 serie 2 of meer zwemmers een gelijke tijd hebben, wordt alleen de als 1^e in de volgorde van aankomst genoteerde zwemmer, als "gelijk" geëindigd beschouwd met de zwemmer uit een andere serie met dezelfde tijd.
- 11.10 **De (tussen-)tijd van een startzwemmer in een gemengde estafette is een erkende tijd.**

D 12 Records

- 12.1 Nederlandse records kunnen worden gemaakt in zwembaden van 25 meter en 50 meter lengte en staan vermeld op de [website van de KNZB](#).
- 12.2 Nederlandse records kunnen zowel door vrouwen als mannen, alsmede door zwemmers van 11 tot en met 18 jaar (leeftijd op 31 december) zijnde een record met de titel "Junior record" en per jaargang op de volgende afstanden worden gezwommen:
 - Vrije slag 50, 100, 200, 400, 800, 1500 en 5000 meter
 - Rugslag 50, 100 en 200 meter
 - Schoolslag 50, 100 en 200 meter
 - Vlinderslag 50, 100 en 200 meter
 - Wisselslag persoonlijk, 100 (alleen 25m bad), 200 en 400 meter
 - Vrijeslag estafette 4x50, 5x50 (alleen senioren), 4x100, 4x200, 10x100 (alleen senioren)
 - Wisselslag estafette 4x50 en 4x100 meter
 - Schoolslag, rugslag en vlinderslag estafette 4x100 meter

Gemengde estafette Vrijeslag en Wisselslag 4 x 50 en 4 x 100 meter (2 vrouwen, 2 mannen, in willekeurige volgorde)

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- Er bestaan aparte records voor 25- en 50 meterbad.
Records per jaargang zijn niet van toepassing voor de estafettes.
Onder jaargang wordt verstaan een groep zwemmers die op 31 december van een kalenderjaar dezelfde leeftijd heeft. Er worden individuele jaargangen onderscheiden in de leeftijden van 11 tot en met 18 jaar.
- 12.3 Nederlandse records kunnen uitsluitend worden gezwommen door zwemmers met de Nederlandse nationaliteit en die niet voor een ander land dan Nederland in vertegenwoordigende ploegen uitkomen tijdens internationale toernooien (Nederlandse sportnationaliteit), zie ook de bepalingen in het C-deel van het reglement. Alle leden van een estafetteploeg die een Nederlandse record zwemmen moeten de Nederlandse (sport-) nationaliteit hebben.
- 12.4 Als Nederlands record gelden tijden die zijn gezwommen tijdens een wedstrijd of een individuele race tegen de klok, georganiseerd door de KNZB of 1 van haar organen, een lid van de KNZB of een ander lid van World Aquatics of 1 van haar leden, die zijn opgenomen met door de KNZB of World Aquatics goedgekeurde elektronische tijdmeetapparatuur en sneller zijn dan of gelijk zijn aan het tot dat moment geldende record. De zwemmer dient niet te zijn gediskwalificeerd tijdens de betreffende afstand en de gehele afstand van het programmanummer dient te zijn afgelegd.
- 12.5 Een zwemmer in een estafette kan geen individueel Nederlands record zwemmen, met uitzondering van de zwemmer die als startzwemmer het 1^e deel zwemt. Deze startzwemmer moet dan niet zijn gediskwalificeerd voor zijn eigen race; indien de zwemmers daarna een overtreding begaan met een diskwalificatie tot gevolg, dan zal de tijd van de startzwemmer erkend blijven. Een Nederlands record kan ook gezwommen worden door de startzwemmer in een gemengde estafette.
- 12.6 Het Nederlands record op de 5000 meter kan ook worden gezwommen indien deze is geregistreerd door 3 bevoegde tijdwaarnemers met stopwatches. De middelste tijd is dan de geldende tijd. Indien de tijd met een stopwatch is opgenomen, dan is een record op de 5000 meter verbeterd wanneer tot in tienden van seconden een snellere tijd is geregistreerd en geëgaliseerd wanneer tot in tienden van seconden een gelijke tijd is geregistreerd.
- 12.7 Alle Nederlandse records waarvan de uitslagen in [Swimrankings](#) zijn opgenomen, zullen automatisch door de Werkorganisatie worden gesignaleerd en worden verwerkt. Indien de uitslagen niet in Swimrankings zijn opgenomen, waaronder die van wedstrijden die in het buitenland gezwommen zijn (en goedgekeurd door de betreffende landelijke bond of federatie lid van World Aquatics), dient een Nederlands record te worden aangevraagd door de vereniging van de betreffende zwemmer, **door middel van** een daartoe beschikbaar gesteld en volledig ingevuld formulier ([via de KNZB website](#)), vergezeld van de betreffende tijdstrook van de elektronische tijdwaarneming, ondertekend door de jurysecretaris en de scheidsrechter. Bij wedstrijden in het buitenland mag dit ook een officiële uitslag of een link naar de officiële uitslag zijn. Aanvraagformulier en tijdstrook mogen gescand worden en digitaal naar het bondsbureau worden gestuurd. Een recordaanvraagformulier moet uiterlijk binnen 2 maanden na de dag van de recordverbetering c.q. egalisatie zijn ontvangen op het bondsbureau. Tevens dient een uitslagenbestand (Hytek of LENEX) aan het bondsbureau te worden geleverd. Records gezwommen tijdens Olympische Spelen, Wereld-, Europese- en **Nederlandse** kampioenschappen en World Cups behoeven niet te worden ingestuurd en worden direct erkend.
- 12.8 Records kunnen alleen gezwommen worden in water met minder dan 3 gram zout per liter en niet in zeewater.
- 12.9 Een record kan worden gezwommen als tussentijd **in het 1^e deel van de race**, echter de zwemmer moet de gehele afstand zoals opgenomen in het wedstrijdprogramma wel uitzwemmen zonder enige diskwalificatie.
- 12.10 Wanneer een Nederlands record is erkend, ontvangt de maker van het record als herinnering een bondsdiploma. Bij een record van een estafette-nummer ontvangt iedere zwemmer van

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- die estafetteploeg een diploma, alsmede de betreffende vereniging.
- 12.11 Een record, behoudens op de 5000 meter en de gemengde estafette, wordt niet erkend als in de betreffende serie waarin het record is gezwommen vrouwen en mannen tegen elkaar zijn uitgekomen, **met uitzondering van tijdens een gemengde estafette.**
- 12.12 Naast de Nederlandse records gemaakt door verenigingsestafetteploegen, zijn er estafetterecords voor nationale ploegen. Indien een verenigingsestafette een snellere tijd maakt dan een op naam van een nationale ploeg staand record, zal deze vereniging ook in de recordlijst voor nationale ploegen worden opgenomen. Indien een nationale ploeg bestaande uit 4 zwemmers allen lid van dezelfde vereniging een snellere tijd maakt dan een verenigingsestafette record, dan zal deze nationale ploeg ook in de recordlijst voor verenigingsestafettes worden opgenomen.
- 12.13 De KNZB kan nieuwe nummers toevoegen aan de opsomming onder artikel D12.2 waarop zwemmers een Nederlands Record kunnen zwemmen. In dat geval zal een startlimiet worden vastgesteld. Zodra een zwemmer een tijd zwemt die sneller is dan de startlimiet dan geldt deze als Nederlands Record, indien wordt voldaan aan alle bepalingen uit artikel D12.
- 12.14 Een zwemmer die dezelfde tijd (tot in éénhonderdste van een seconde (1/100) gelijk) met het bestaande record zwemt, wordt mede recordhouder.**

D 13 Werkwijze bij elektronische tijdwaarneming (ETW)

- 13.1 Als elektronische tijdwaarneming wordt gebruikt bij een wedstrijd, dan hebben de volgorde van aankomst en tijden die op deze manier zijn bepaald, plus de estafetteovernames die door middel van zodanige apparatuur worden beoordeeld, voorrang op de beslissingen van de officials.
- 13.2 Als de elektronische tijdwaarneming faalt of er is gerede twijfel bij de meting van een bepaalde tijd en/of volgorde van aankomst van een of meerdere zwemmers in een serie, dan is er sprake van een incorrecte meting van tijd en/of plaatsing en dient er als volgt te worden gehandeld:
- 13.2.1 Registreer alle voorhanden zijnde correct door de elektronische tijdwaarneming bepaalde tijden en volgordes van aankomst.
 - 13.2.2 Registreer dan alle handtijden, inclusief die met de enkele drukknop en waargenomen volgordes van aankomst.
 - 13.2.3 De officiële volgorde van aankomst wordt als volgt bepaald:
 - 13.2.3.1 Een zwemmer met een correcte door de elektronische tijdwaarneming geregistreerde tijd en plaats moet zijn plaats behouden ten opzichte van de andere zwemmers die een correcte door de elektronische tijdwaarneming geregistreerde tijd en plaatsing hebben.
 - 13.2.3.2 Een zwemmer met een incorrecte door de elektronische tijdwaarneming bepaalde plaatsing, maar wel met een door de elektronische tijdwaarneming correct geregistreerde tijd, krijgt de plaats die wordt vastgesteld door de geregistreerde tijd te vergelijken met de elektronisch geregistreerde tijden van de andere zwemmers.
 - 13.2.3.3 Een zwemmer met een incorrecte door de elektronische tijdwaarneming geregistreerde plaats en tijd, krijgt de plaats die wordt vastgesteld door de semi-automatisch opgenomen tijd of opgenomen door 3 stopwatches. Bij ontbreken daarvan krijgt de zwemmer de plaats die door de scheidsrechter via de volgorde van aankomst is vastgesteld.
- 13.3 De officiële tijd wordt als volgt bepaald:
- 13.3.1 De door de elektronische tijdwaarneming correct geregistreerde tijden zijn de officiële tijden.
 - 13.3.2 De officiële tijd voor alle zwemmers die geen door de automatische

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- tijdwaarneming geregistreerde tijd hebben, zal de tijd zijn geregistreerd door 3 stopwatches of de semi-automatisch opgenomen tijd. Bij ontbreken van 3 stopwatches of de semi-automatische tijd, dan krijgt de zwemmer de tijd die is opgenomen door de stopwatch.
- 13.3.3 De tijd opgenomen door een drukknop of stopwatch wordt in het proces-verbaal voorzien van een * met de toevoeging welke (tussen-)tijd dit betreft, om aan te duiden dat dit geen met elektronische tijdwaarneming opgenomen tijd is. Voor de inschrijving van wedstrijden waarbij is aangegeven dat een inschrijftijd/limiet uitsluitend met elektronisch opgenomen tijden mogelijk is, kunnen deze tijden met * niet gebruikt worden.
- 13.3.4 Als bij het invoegen van een tijd die is bepaald op basis van het gestelde in artikel 13.3.2, blijkt dat de volgorde van de tijden niet overeenkomt met de door de scheidsrechter geaccordeerde volgorde van aankomst, dan wordt de niet kloppende tijd vervangen door de eerstvolgende al vastgelegde tijd. Ter aanduiding van de volgorde worden deze tijden voorzien van een FJ1 resp. FJ2.
- 13.4 Om de rangschikking vast te stellen voor een programmanummer dat uit meerdere series bestaat, wordt als volgt gehandeld:
- 13.4.1 De rangschikking van alle zwemmers wordt bepaald door middel van vergelijking van hun officiële tijden.
- 13.4.2 Als een zwemmer een officiële tijd heeft die gelijk is met de officiële tijd van 1 of meerdere zwemmers, dan hebben alle zwemmers die dezelfde tijd hebben dezelfde plaats in de rangschikking.

D 14 Het wedstrijdterrein

- 14.1 Alle accommodaties waar zwemwedstrijden worden gehouden, moeten vooraf door of namens de KNZB zijn goedgekeurd. De eisen aan accommodaties zijn opgenomen in "het [KNZB-handboek Zwembaden](#), onderdeel Zwemmen".
- 14.2 Baanlengte
- 14.2.a Baanlengte bij gebruik van elektronische tijdwaarneming:
- 14.2.a.1 50,000 meter tussen de twee aantikplaten (bij gebruik aan beide zijden) of tussen de aantikplaat en de eindwand aan de andere zijde.
- 14.2.a.2 25,000 meter tussen de twee aantikplaten (bij gebruik aan beide zijden) of tussen de aantikplaat en de eindwand aan de andere zijde.
- 14.2.b Baanlengte bij geen gebruik van elektronische tijdwaarneming:
- 14.2.b.1 50,00 meter tussen de 2 eindwanden.
- 14.2.b.2 25,00 meter tussen de 2 eindwanden.
- 14.3.a Tolerantie in afmetingen bij gebruik van elektronische tijdwaarneming:
- 14.3.a.1 De toegestane tolerantie in een 50,00 meter zwembad met aantikplaten is +0,010 en -0,000 meter.
Toleranties worden als volgt gemeten:
Van muur tot muur (zijnde zonder aantikplaten): tenminste 50,020 meter en maximaal 50,030 meter. Toleranties moeten constant zijn van 0,300 m boven het wateroppervlak tot 0,800 m daaronder.
- 14.3.a.2 De toegestane tolerantie in een 25,00 meter zwembad met aantikplaten aan beide zijden is +0,010 en -0,000 meter.
Toleranties worden als volgt gemeten:
Van muur tot muur (zijnde zonder aantikplaten): tenminste 25,020 meter en maximaal 25,030 meter.
Met aan 1 zijde aantikplaten: ten minste 25,010 meter / maximaal 25,020 meter.
Toleranties moeten constant zijn van 0,300 m boven het wateroppervlak tot 0,800 m daaronder.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



14.3.b Tolerantie in afmetingen bij geen gebruik van elektronische tijdwaarneming:

- 14.3.b.1 Ten opzichte van de nominale lengte van 50 meter is aan beide eindwanden op alle punten van 0,3 meter boven tot 0,8 meter onder het wateroppervlak een afwijking toegestaan in elke baan van + 0,03 meter **en** - 0,00 meter.
- 14.3.b.2 Ten opzichte van de nominale lengte van 25 meter is aan beide eindwanden op alle punten van 0,3 meter boven tot 0,8 meter onder het wateroppervlak een afwijking toegestaan van + 0,03 meter in elke baan **en** - 0,00 meter.

Het opmeten van het zwembad moet worden gedaan door een landmeter of een ander gekwalificeerd persoon aangewezen of goedgekeurd door de KNZB.

14.3 Diepte

In zwembaden met startblokken is een minimum diepte van 1,35 meter vereist over een afstand van **1,0** tot tenminste **6,0** meter vanuit de wand aan de startzijde. Een minimumdiepte van 1,00 meter is vereist op andere plaatsen. Starten vanaf de badrand op plaatsen waar de diepte van het wedstrijdbad minder dan 1,35 meter is, is niet toegestaan.

14.4 Wanden

14.4.1 De wanden aan start- en keerpuntzijde moeten verticaal en parallel zijn en een rechte hoek **van 90 graden** vormen met de zwemrichting en het wateroppervlak. De eindwanden moeten zijn gemaakt van stevig materiaal met een stroeve laag die zich bevindt tot op een diepte van **tenminste** 0,8 meter onder het wateroppervlak, om zo de zwemmer in staat te stellen zonder risico aan te tikken en af te zetten bij het keren. De toegestane tolerantie in de schuifte van de wanden is 0,3 graden (plus en min).

14.4.2 Sta-randen langs de wanden zijn toegestaan. Zij moeten op tenminste 1,20 meter onder het wateroppervlak zijn aangebracht en mogen 0,10 tot 0,15 meter breed zijn. **Ingebouwde of externe treden zijn toegestaan, maar ingebouwde hebben de voorkeur.**

14.4.3 Overloopgoten mogen in alle 4 de wanden worden aangebracht. Indien deze aanwezig zijn aan de start- en keerpuntzijde dan moeten antikpanelen kunnen worden geplaatst tot een hoogte van 0,3 meter boven het wateroppervlak. De panelen moeten voorzien zijn van een passend rooster of scherm.

14.5 Banen

Banen dienen ten minste 2,5 meter breed te zijn, met een ruimte naast de buitenbanen van tenminste 0,1 meter. De 1^e en laatste baan mogen 2,4 meter breed zijn.

14.6 Baanlijnen

14.6.1 Baanlijnen lopen over de volledige lengte van de baan, aan elke zijde verbonden aan bevestigingspunten die in de eindwanden zijn verzonken. De bevestiging zal zodanig zijn aangebracht dat de drijvers zich aan het einde van elke baan op het wateroppervlak bevinden. Elke baanlijn is voorzien van drijvers, die tegen elkaar zijn geplaatst over de gehele lengte van de lijn met een minimum diameter van 0,10 meter tot een maximum van 0,15 meter.

Bij voorkeur hebben de lijnen de volgende indeling qua kleuren:

- 2 groene lijnen voor baan 1 en 8 / de 2 buitenste banen;
- 4 blauwe lijnen voor baan 2, 3, 6 en 7 / de overige banen;
- 3 gele lijnen voor baan 4 en 5 / de 2 binnenste banen;

De drijvers moeten over een afstand van 5,0 meter vanuit de eindwanden een duidelijk afwijkende kleur hebben van de rest van de drijvers, bij voorkeur rood.

Er mag slechts één lijn liggen tussen elke baan. De baanlijnen moeten strak gespannen

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



staan.

- 14.6.2 Op een afstand van 15 meter vanuit de eindwanden moet een drijver een duidelijk afwijkende kleur van de aangrenzende drijvers hebben.
- 14.6.3 In 50 meter zwembaden moeten duidelijk afwijkend gekleurde drijvers het 25 meter punt aangeven.
- 14.6.4 Baannummers van zacht materiaal mogen geplaatst worden op de baanlijnen aan de start- en keerpuntzijde.
- 14.7 Startblokken
- 14.7.1 De startblokken moeten vast staan en mogen niet verend zijn. De hoogte van het startblok boven het wateroppervlak moet tussen 0,50 en 0,75 meter zijn. Het bovenvlak moet ten minste 0,5 x 0,5 meter zijn en bedekt zijn met een stroef materiaal.
- 14.7.2 De maximale helling mag niet meer dan 10 graden bedragen. Het startblok mag voorzien zijn van een verstelbare steun aan de achterzijde. Het startblok moet zodanig geconstrueerd zijn, dat de zwemmer in staat is om dit bij de voorwaartse start vast te houden aan de voor- en zijkanten. Indien de dikte van het startblok meer dan 0,04 meter bedraagt, wordt het aanbevolen grepen uit te snijden met de volgende maten: ten minste 0,1 meter breed aan elke zijkant en 0,4 meter breed aan de voorkant op een afstand van 0,03 meter vanuit het oppervlak van het startblok.
- 14.7.3 Handgrepen voor de voorwaartse start mogen aangebracht worden aan de zijkanten van het startblok. Handgrepen voor rugslagstarts dienen geplaatst te worden tussen 0,3 en 0,6 meter boven het wateroppervlak, zowel horizontaal als verticaal. Ze moeten parallel zijn aan de eindwand en mogen niet buiten de eindwand uitsteken.
- 14.7.4 Het is toegestaan elektronische afleesborden onder de startblokken te plaatsen, maar deze mogen niet knippen en bij een rugslagstart mogen zij alleen stilstaand beeld tonen.
- 14.7.5 Elk startblok moet aan alle 4 de zijden duidelijk zichtbaar zijn genummerd. Bij voorkeur dient baan 1 (of 0 in een 10-banenbad) aan de rechterzijde te zijn wanneer men vanaf de startzijde naar het zwembad staat gekeerd, met uitzondering van 50 meter nummers die vanaf de andere zijde mogen starten. Aantikplaten mogen worden genummerd op het bovengedeelte. In een 10-banenbad worden de buitenste banen als 0 respectievelijk 9 genummerd.

14.8 Rugslag keerpuntlijnen

Over de volledige breedte van het zwembad moeten van vlaggen voorziene lijnen worden opgehangen op een hoogte van 1,8 meter boven het wateroppervlak. Deze dienen bevestigd te zijn aan vaste palen die op 5,0 meter afstand van elke eindwand worden geplaatst. Aan beide zijden van het zwembad moeten duidelijke markeringen worden geplaatst op 15,0 meter vanuit elke eindwand en waar mogelijk eveneens op elke baanlijn.

14.9 Rugslagstartsteun

- 14.9.1 Een verstelbare voetsteun voor de rugslagstart mag gebruikt worden.
- 14.9.2 De startsteun mag verstelbaar zijn tot 4 cm boven of 4 cm onder het wateroppervlak.
- 14.9.3 De startsteun is tenminste 60 65 cm lang, 8 cm hoog, 2 cm breed met een hellingshoek van 10 graden.

14.10 Valse-startlijn

Er mag een valse-startlijn worden opgehangen over de breedte van het zwembad, ten minste 1,2 meter boven het wateroppervlak, aan vaste palen die 15 meter vanuit de eindwand aan de startzijde worden geplaatst. De lijn dient aan deze palen te worden vastgemaakt d.m.v. een "snel-ontkoppel systeem". Eenmaal losgemaakt moet de lijn alle banen op effectieve wijze bedekken.

14.11 Watertemperatuur en stroming

- 14.11.1 De watertemperatuur moet tussen de 25,0 en 28,0 °C zijn.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



14.11.2 Gedurende de wedstrijd moet het water op een constant niveau worden gehouden zonder merkbare stroming. Om hygiënewetgeving na te leven zijn in- en uitstromingen toelaatbaar, mits er geen merkbare stroming of turbulentie wordt veroorzaakt.

14.11.3 In bijzondere gevallen is de KNZB gerechtigd toestemming te geven tot het houden van wedstrijden in accommodaties, waar de watertemperatuur hoger is dan 28,0 °C, doch niet warmer dan 30,0 °C. De verzoekende instantie dient aan te tonen dat niet kan worden voldaan aan de reglementaire eisen. De dispensatie wordt verleend aan een vereniging voor de maximale duur van 2 jaar; de KNZB kan nadere voorwaarden stellen bij het verlenen van dispensatie. De dispensatie kan na afloop van de termijn opnieuw worden aangevraagd.

14.12 Verlichting

De aanbevolen lichtintensiteit boven de startblokken en keerwanden is ten minste 600 lux.

14.13 Baanmarkeringen

14.13.1 Baanmarkeringen moeten van een donkere, contrasterende kleur zijn en geplaatst worden op de bodem van het zwembad in het midden van elke baan. Breedte: min. 0,2 meter, max. 0,3 meter; lengte: 46,0 meter voor 50-meter baden; 21,0 meter voor 25-meter baden.

14.13.2 Elke baanlijn moet 2,0 meter van de eindwand van het zwembad eindigen met een duidelijk zichtbare dwarslijn van 1,0 meter lengte en van dezelfde breedte als de baanlijn. De afstand tussen het midden van iedere lijn is 2,5 meter.

14.13.3 Oriëntatiemarkeringen worden op de eindwanden of op de aantikplaten aangebracht, in het midden van elke baan, van dezelfde breedte als de baanlijnen. Ze moeten zich zonder onderbreking uitstrekken van de wand tot aan de bodem van het bad. Een dwarslijn van 0,5 meter lengte wordt 0,3 meter onder het wateroppervlak aangebracht, gemeten tot aan het middelpunt van de kruisingslijn.

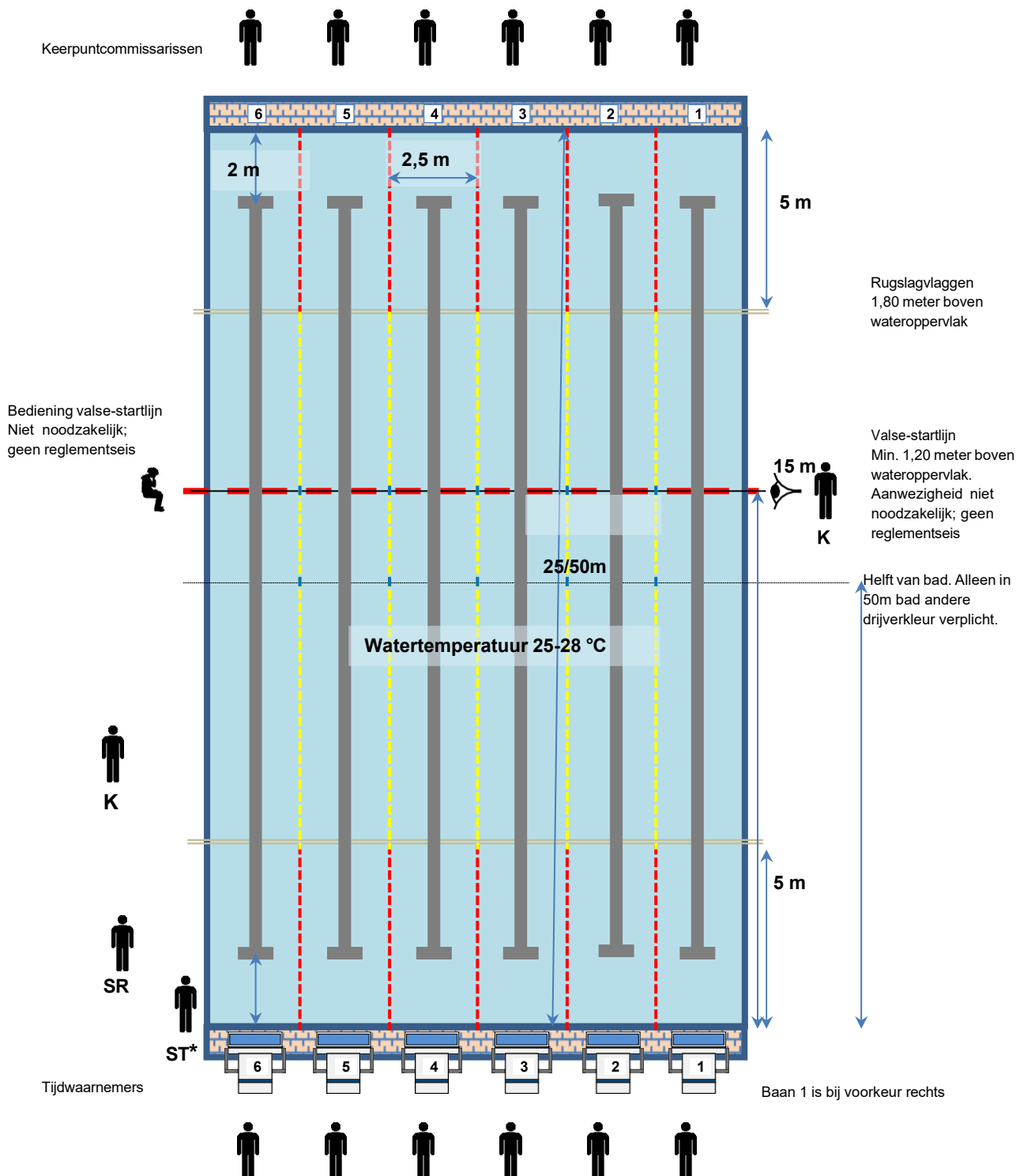
14.14 Verplaatsbare wanden

Wanneer een verplaatsbare wand als eindwand fungeert moet het zich over de volledige breedte van het zwembad uitstrekken en een solide, vlakke en stroeve verticale wand vormen waarop aantikplaten gemonteerd kunnen worden tot een diepte van ten minste 0,8 meter onder het wateroppervlak en 0,3 meter boven het wateroppervlak. De wand moet vrij zijn van openingen boven of onder het wateroppervlak waarin een hand, voet, vinger of teen van een zwemmer past. De verplaatsbare wand moet dusdanig ontworpen zijn dat het vrij bewegen van juryleden over de lengte van de wand mogelijk is, zonder dat deze bewegingen een waarneembare stroming of turbulentie van het water veroorzaken.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



* De starter kan aan de overzijde van de scheidsrechter staan, maar gebruikelijker is naast de scheidsrechter waardoor overleg mogelijk is.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



D 15 Elektronische tijdwaarneming-apparatuur

- 15.1 Onder elektronische tijdwaarneming wordt verstaan elk door de KNZB goedgekeurd tijdmeetsysteem met antikplaten. Tijdmeting gebeurt in 1/100 seconde. De geplaatste apparatuur zal het starten, de keerpunten en het functioneren van de wateroverloop niet beïnvloeden.
- 15.2 De apparatuur moet:
 - 15.2.1 worden gestart door de starter.
 - 15.2.2 indien mogelijk, zonder openliggende bedrading zijn.
 - 15.2.3 in staat zijn om alle opgenomen informatie te laten zien per baan en per plaats.
 - 15.2.4 eenvoudig af te lezen tijden laten zien.
- 15.3 Start-apparatuur:
 - 15.3.1 De starter moet een microfoon hebben voor het commando.
 - 15.3.2 Als een pistool wordt gebruikt, dan moet het beschikken over een omvormer.
 - 15.3.3 Zowel de microfoon als de omvormer moeten zijn verbonden met luidsprekers in elk startblok, dusdanig dat het commando van de starter en het startsignaal door iedere zwemmer gelijklopend en gelijktijdig kan worden gehoord.
- 15.4 Antikplaten voor elektronische tijdwaarneming:
 - 15.4.1 De minimum maat van de antikplaten bedraagt 2,4 meter breed en 0,9 m hoog. De dikte bedraagt 0,01 meter zodra het contact is gesloten (en de tijd wordt gestopt). Ze steken 0,3 meter boven het water uit en 0,6 meter onder het wateroppervlak. De apparatuur wordt in elke baan onafhankelijk bevestigd, dusdanig dat het individueel kan worden bediend. Het oppervlak van de antikplaat is van een duidelijke kleur en heeft de lijnmarkeringen zoals ook op de eindwand is aangebracht.
 - 15.4.2 Bevestiging: de antikplaten worden op een vaste positie in het midden van de baan bevestigd. De antikplaten kunnen verplaatsbaar zijn, zodat deze kunnen worden verwijderd als er geen zwemmers zijn.
 - 15.4.3 Gevoeligheid: De antikplaten zijn dusdanig gevoelig dat turbulentie in het water deze niet in werking kunnen zetten. Ze moeten in werking worden gezet door een lichte handaanraking. De antikplaten zijn gevoelig op de bovenrand.
 - 15.4.4 Markeringen: De markeringen op de antikplaten zijn gelijk aan de bestaande markeringen in het zwembad. De omtrek en de randen van de platen zijn omkaderd door een zwarte rand van 2,5 centimeter.
 - 15.4.5 Veiligheid: De antikplaten zijn dusdanig veilig dat er geen kans bestaat op een elektrische schok en er zullen geen scherpe randen zijn.
- 15.5 Met semi-automatische tijdmeetapparatuur zal het eindpunt worden geregistreerd door drukknoppen die door tijdwaarnemers worden ingedrukt bij de antik van de zwemmer.
- 15.6 De volgende accessoires zijn essentieel bij het gebruik van elektronische tijdwaarneming:
 - 15.6.1 Print van alle informatie tijdens een race.
 - 15.6.2 Scoreboard voor toeschouwers.
 - 15.6.3 Estafette-overname registratie in 1/100 seconde. Indien overhead video camera's zijn geïnstalleerd dan kunnen de beelden worden bekeken als aanvulling op de door de apparatuur geregistreerde overnames. Voor de toegestane afwijking van estafette-overnames zal de producent van de apparatuur worden geraadpleegd.
 - 15.6.4 Automatisch ronde telbord
 - 15.6.5 Tussentijden registratie
 - 15.6.6 Samenvattingen/totaaluitslag
 - 15.6.7 Correctie van foute antik
 - 15.6.8 Automatisch oplaadbare batterij mogelijkheid

D 16 Zwemkleding

- 16.1 Onder zwemkleding wordt verstaan het zwempak, badmuts en zwembril.
- 16.2 Alle zwemkleding dient goedgekeurd te zijn door World Aquatics volgens de regels en

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



procedures die in de eisen voor goedkeuring van zwemkleding (FRSA) zijn opgenomen en door World Aquatics worden gepubliceerd. Voor de volledige World Aquatics reglementen (inclusief de procedure die fabrikanten moeten volgen voor goedkeuring) wordt verwezen naar de [World Aquatics-website](#). Elk jaar zal door World Aquatics een lijst van goedgekeurde zwemkleding worden gepubliceerd. De fabrikant dient de goedkeuring aan te geven op het product dusdanig dat verwijdering niet mogelijk is; dit kan op het product zelf of op een niet te verwijderen label met de woorden "World Aquatics approved" samen met een indicatie van de tijd van goedkeuring. Dit bewijs moet op een plaats aangebracht zijn die controle mogelijk maakt maar hoeft niet opvallend te zijn. Het moet in een normale letterstijl en -grootte zijn.

- 16.3 Zwempakken die voldoen aan de in dit artikel genoemde eigenschappen inzake vorm en materiaal zijn ook toegestaan, ook als deze zwempakken niet voorzien zijn van een World Aquatics-label. Dit is het geval indien deze zwempakken gemaakt zijn van waterdoorlatend textiel (open, geweven materiaal zoals katoen, nylon, lycra en vergelijkbare materialen) en waarbij geen behandeling op de oppervlakte is toegepast waardoor deze dichtgemaakt wordt. Elk materiaal dat op het oppervlak van de stof (bijv. door coaten, drukken of impregneren) is aangebracht mag het open karakter van de stof niet aantasten. Het behandelde materiaal zal verder voldoen aan alle eisen, speciaal met betrekking tot de dikte, doorlaatbaarheid en soepelheid. Dit onderdeel van de regels is niet van toepassing op logo's en labels.
- 16.4 Zwempak
- 16.4.1 Bij zwemwedstrijden mag de zwemmer slechts 1 zwempak dragen. Extra voorwerpen als arm- of beenbanden maken geen onderdeel uit van de zwemkleding.
- 16.4.2 Bij mannen zal het zwempak niet boven de navel en niet onder de knie komen en bestaat uit 1 deel. Bij vrouwen zal het zwempak niet de nek bedekken noch voorbij de schouder noch onder de knie komen en mag het uit 1 of 2 delen bestaan.
- 16.4.3 De zwempakken dienen niet doorschijnend te zijn en mogen niet de goede zeden aantasten (in het bijzonder door de pasvorm en het tonen van delen van het lichaam, bedekt of niet). Andere voorwerpen die het lichaam bedekken en geen onderdeel zijn van het zwempak zijn niet toegestaan, met uitzondering van een badmuts. Kleuren worden niet beschouwd als onderdeel van het ontwerp bij toepassing van de regels.
- 16.4.4 Het materiaal mag de gezondheid van de zwemmer niet in gevaar brengen. Het materiaal moet flexibel zijn en eenvoudig te vouwen. De stof dient vlak te zijn en overall even dik. De stof zal geen uitstekende vormen of structuren hebben, zoals schubben. De stof mag niet op enige wijze uitwendig behandeld worden. Een zwempak mag van verschillende stoffen gemaakt worden onder de voorwaarde dat deze allen als 'textiele stof' als hierboven omschreven, beschouwd worden en deze voldoen aan alle andere criteria met in het bijzonder de dikte en doorlaatbaarheid. De combinatie van stoffen mag verder geen vorm of structuur aan de buitenzijde opleveren. Gelaagde stoffen moeten volledig aan elkaar vastzitten behalve waar dit nodig is om de intieme delen te beschermen.
- 16.4.5 De stof van het zwempak mag een maximale dikte hebben van 0,8 mm. Deze maximale dikte slaat niet op de zomen voor zover deze functioneel zijn en hun dikte en breedte het resultaat zijn van hun normale functie. De dikte wordt gemeten zoals beschreven in de World Aquatics-procedure.
- 16.4.6 Het zwempak zal geen drijfvermogen hebben groter dan 0,5 Newton, gemeten na toepassing van vacuüm. De grootte van het drijfvermogen wordt gemeten zoals beschreven in de World Aquatics-procedure.
- 16.4.7 De gebruikte stof moet op elk punt een doorlaatbaarheid hebben van 80 liter/m²/seconde. De waarde van doorlaatbaarheid wordt gemeten op de stof met een standaard uitrekking in alle richtingen van 25%. Indien de stof echter niet in enige mate kan worden uitgerekt, zal de test uitgevoerd worden op niet uitgerekte, vlakke stof. De grootte van de doorlaatbaarheid wordt gemeten zoals beschreven in de World Aquatics-procedure.
- 16.4.8 Een ritssluiting of een andere vorm van sluiting is niet toegestaan.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- 16.4.9 Zomen dienen alleen gebruikt te worden in functionele zin en mogen geen uitwendige vormen tot stand brengen. Het gebruik van zomen mag niet van invloed zijn op het voldoen aan de hier gestelde criteria.
- 16.4.10 Zwempakken die enige vorm bevatten van externe stimulatie of beïnvloeding van enige soort, inclusief pijnvermindering, het vrijmaken van chemische of medische middelen, elektrostimulatie enz., zijn niet toegestaan.
- 16.4.11 Het gebruik van menstruatiebroekjes in of onder het badpak is toegestaan. Het broekje of de extra 3^e laag heeft ter hoogte van het kruis niet water doorlatend te zijn en de maximale toegestane dikte is 2,5 mm.
- 16.4.12 Individuele aanpassing van zwempakken ten opzichte van de aan de World Aquatics aangeboden monsters is niet toegestaan.
- 16.5 Badmutsen
- 16.5.1 Er mogen 2 badmutsen gedragen worden.
- 16.5.2 De badmuts mag niet bevestigd zijn aan het zwempak of zwembril noch daar een ononderbroken geheel mee vormen (geen "masker"-effect).
- 16.5.3 De vorm dient de natuurlijke vorm van het hoofd te volgen.
- 16.5.4 Aan de buitenzijde mogen geen kunstmatige vormen aangebracht zijn (vinnen e.d.).
- 16.5.5 De badmuts mag niet van een hard materiaal zijn gemaakt; het materiaal kan een zekere stijfheid hebben maar moet in staat zijn om de vorm van het hoofd te volgen, geen harde helm.
- 16.5.6 Verschillende soorten materiaal mogen worden gebruikt in 1 badmuts. Deze mogen van verschillende dikte zijn. Deze verschillen in dikte mogen echter niet leiden tot vormgeving. Het materiaal mag maximaal 2 mm dik zijn.
- 16.5.7 Zomen dienen uitsluitend functioneel te zijn en mogen geen vormen aan de buitenzijde opleveren.
- 16.6 Zwembrillen
- 16.6.1 De zwembril mag niet bevestigd zijn aan de badmuts noch daar een ononderbroken geheel mee vormen (geen "masker"-effect).
- 16.6.2 De zwembril dient te voldoen aan de geldende veiligheidseisen voor oogbescherming.
- 16.7 Dispensatie
- Het is mogelijk dispensatie aan te vragen voor het dragen van zwemkleding die niet voldoet aan het gestelde in artikel D16.4. Deze dispensatie is niet van toepassing voor deelname aan Nederlandse Kampioenschappen (met uitzondering van NK Masters), kwalificatiewedstrijden voor internationale toernooien, deelname aan vertegenwoordigende Nederlandse ploegen, wedstrijden in het buitenland en Nederlandse Records. Toekenning van de dispensatie gebeurt door de Werkorganisatie en is mogelijk vanuit medische overwegingen, geloofsovertuigingen en dergelijke. Er zal nooit afgeweken kunnen worden van het bepaalde in artikel D16.3 (waterdoorlatendheid), D16.4.3 (goede zeden) en C20.

D 17 Leeftijdsindelingen

- 17.1 Het zwemseizoen loopt van 1 september tot en met 31 augustus.
- 17.2 Vanaf de datum dat de 6-jarige leeftijd wordt bereikt, kan worden deelgenomen aan zwemwedstrijden.
- 17.3 Een leeftijdsgroep geldt van 1 september tot en met 31 augustus en wordt bepaald door de leeftijd van de zwemmer die bereikt is/wordt op 31 december in het zwemseizoen waarin de wedstrijd plaatsvindt.
- 17.4 Een leeftijdsgroep is in een seizoen 1 geboortjaar en is voor meisjes en jongens gelijk.
- 17.5 In de bepalingen van een wedstrijd of wedstrijdenreeks wordt bepaald welke geboortjaren welk programmanummer zwemmen en welke geboortjaren samen zwemmen.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



D 18 Tolerantienorm bij jurering

- 18.1 Onder tolerantienorm wordt verstaan de ten opzichte van het reglement aangepaste wijze van jureren bij de beoordeling van de zwemslagen en de start, dusdanig dat er meer is toegestaan.
- 18.2 De organisatie kan voor een programmanummer, een wedstrijd of voor een reeks van wedstrijden in de bepalingen een tolerantienorm voor het jureren opnemen. Het zal uitsluitend kunnen gaan om wedstrijden en/of programmanummers voor de leeftijdsgroepen tot en met 11 jaar.
- 18.3 De wijze van hanteren van de tolerantienorm dient in de bepalingen te worden omschreven.
- 18.4 De scheidsrechter zal in de juryvergadering een toelichting geven aan de officials over de wijze van toepassen van de tolerantienorm conform hetgeen in de bepalingen is opgenomen.
- 18.5 Bij wedstrijden en/of programmanummers waar de tolerantienorm van toepassing is conform het gestelde in artikel D18.2 kunnen geen protesten worden ingediend.
- 18.6 Bij wedstrijden en/of programmanummers waar de tolerantienorm van toepassing is conform het gestelde in artikel D18.2 kunnen geen Nederlandse Records worden gevestigd.

D 19 Inschrijvingen

19.1 Voorwaarden voor inschrijving

- 19.1.1 De inschrijving voor wedstrijden sluit uiterlijk 3 x 24 uur voor de dag van de wedstrijd, tenzij de organisatie bij de uitschrijving een ander moment heeft bepaald. Daarna mogen geen inschrijvingen en/of wijzigingen meer worden geaccepteerd, behoudens in wedstrijden waaraan een puntentelling is verbonden, waarbij vervangingen mogelijk zijn. Deze vervangingen dienen uiterlijk 30 minuten voor de aanvang van de wedstrijd schriftelijk aan het jurysecretariaat te zijn doorgegeven.
- 19.1.2 Indien echter naar genoegen van de scheidsrechter wordt aangetoond, dat een vergissing of overmacht in het spel is, kan de scheidsrechter toestaan dat een verandering in de inschrijving wordt aangebracht. Deze wijziging dient vóór de 1^e serie van het betreffende programmanummer door het jurysecretariaat te worden aangebracht. Ziekmelding wordt in deze gevallen niet als overmacht gezien.
- 19.1.3 Onder handhaving van alle desbetreffende bepalingen zal onder "deelneming buiten mededinging" (BM) alleen worden verstaan het deelnemen aan wedstrijden zonder voor een puntentelling, voor een rangorde of voor een prijs in aanmerking te komen.
- 19.1.4 Afmeldingen:
 - 19.1.4.1 Tot 24 uur voor het vastgestelde aanvangstijdstip van de wedstrijd bestaat de mogelijkheid dat een vereniging zwemmers afmeldt bij de organisatie. De organisatie bepaalt op welke wijze deze melding gedaan kan worden. De betreffende zwemmers worden door het jurysecretariaat met de aanduiding 'AFGEM.' opgenomen in het proces-verbaal. De organisatie kan bij de uitschrijving van de wedstrijd bepalen dat een afmelding (code 'AFGEM') tot meer of minder dan 24 uur voor de wedstrijd, tot uiterlijk 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd, kan worden ingeleverd. Voor deze zwemmers wordt geen boete opgelegd.
 - 19.1.4.2 Bij zwemwedstrijden kunnen reglementair wijzigingen vooraf tot 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd bij het jurysecretariaat worden ingeleverd. Dit kunnen zijn:
 - afmeldingen van zwemmers die in het geheel niet zwemmen of die voor 1 of meer nummers worden afgemeld. Deze krijgen bij de betreffende programmanummers 'NG' bij de uitslag, tenzij de organisatie bij de uitschrijving van de wedstrijd heeft bepaald dat een afmelding tot uiterlijk 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd kan worden ingeleverd, zie art. D19.1.4.1 (dan AFGEM);
 - wijzigingen in wedstrijden met een puntentelling. Hierin mogen vervangingen worden toegepast. Een zwemmer die niet zwemt en niet wordt vervangen, krijgt ook een 'NG' bij de uitslag.
 - 19.1.4.3 Zwemmers die zonder afmelding of na de in art. D19.1.4.2 bedoelde termijn niet aan

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- de start verschijnen, krijgen 'NG ZA' als vermelding bij de uitslag.
- 19.1.4.4 Een zwemmer die tijdens de wedstrijd geblesseerd raakt of ziek wordt, dient zich, samen met de ploegleider, bij de scheidsrechter te melden; indien het voor de scheidsrechter aannemelijk is dat de zwemmer niet meer kan zwemmen bepaalt hij dat de zwemmer met de code 'AFGEM' in de uitslag wordt opgenomen. Dit afmelden geldt voor de gehele rest van de wedstrijd.
- 19.1.4.5 Voor het niet deelnemen van zwemmers, met een NG of NGZA in de uitslag opgenomen, wordt een boete opgelegd.
- 19.1.5 Deelname aan een meerdaagse wedstrijd of meerdaags toernooi kan slechts voor of de basisvereniging of voor de startgemeenschap voor de gehele duur van het evenement.
- 19.2 Voorwaarden voor het wedstrijdprogramma
- 19.2.1 De organisatie, die een wedstrijd uitschrijft, is verplicht een startlijst samen te stellen waarin moet worden vermeld:
- de te zwemmen programmanummers;
 - de volgorde van de nummers;
 - de gegevens van de zwemmer in de onderstaande volgorde:
 - de voorletters of roepnaam en de achternamen van alle zwemmers;
 - de naam van de vereniging waarvoor zij uitkomen;
 - de nummers van hun startvergunning;
 - indien van toepassing de aanduiding van de paraklasse en de dispensatiecodes.
- 19.2.2. Als van de zwemmers de inschrijf- of geen vooraf gezwommen tijd (NT) in het wedstrijdprogramma wordt opgenomen, moet deze worden vermeld achter de verenigingsnaam en vóór het startvergunningnummer.
- 19.2.3 In de bepalingen dient te zijn opgenomen, de aard en het aantal van de beschikbare prijzen per programmanummer.
- 19.2.4 Van de volgorde van de nummers in het voorlopige programma, dat in overeenstemming met de wedstrijdaanvraag moet zijn, mag in het definitieve programma niet worden afgeweken.
- 19.3 Voorwaarden voor het proces-verbaal (in samenhang met C16)
- 19.3.1 Na elke wedstrijd wordt door de wedstrijdorganisatie een digitaal proces-verbaal, bestaande uit een startlijst met de gezwommen tijden en een officialoverzicht via "Webkalender" aan het bondsbureau aangeboden. Alle gegevens dienen in het digitale bestand ("LENEX") te staan en niet in aparte bijlagen. Upload dient zo spoedig mogelijk, doch uiterlijk binnen 3 dagen na de wedstrijddatum, plaats te vinden.
- 19.3.2 In het digitale proces-verbaal moeten de hierna genoemde gegevens van de wedstrijd worden vermeld:
- omtrent het zwembad: naam, plaats, baanlengte en aantal banen;
 - omtrent de wedstrijd: soort wedstrijd, datum, aanvang, einde, organiserende instantie;
 - omtrent de jury: voorletter(s), achternaam, bevoegdheid, functie in de wedstrijd. Indien een official afwezig was dient deze vermeld te worden met de aanduiding "zonder kennisgeving afwezig" of "met kennisgeving afwezig";
 - vermelding van de gebruikte methode van tijdwaarneming: elektronische tijdwaarneming of handklokken.
- 19.3.3 In het digitale proces-verbaal dienen van de zwemmers de volgende gegevens te worden vermeld:
- voorletter(s) of roepnaam, achternaam, vereniging, startvergunningnummer, indien van toepassing de aanduiding van de paraklasse, en de inschrijftijd van de betreffende zwemmer (deze volgorde dient aangehouden te worden);
 - de op de betreffende afstand gezwommen tijd en tussentijden;
 - de volgorde van tenminste de prijswinnaars;
 - de reden van de diskwalificatie indien een zwemmer is gediskwalificeerd, middels een

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- omschrijving van de diskwalificatie of een code van de door de KNZB vastgestelde diskwalificatiecodelijst;
- Bij zwemmers die niet gestart zijn, de aanduiding: AFGEM, NG of NGZA.
- 19.3.4 De scheidsrechter controleert het proces-verbaal voorafgaande aan publicatie en ondertekent een afdruk.
- 19.3.5 Indien er sprake is van wangedrag dan dient de scheidsrechter na de wedstrijd een rapportage op te maken en dient de organisatie deze te sturen aan de tuchtcommissie van de KNZB.
- 19.3.6 Fouten: Indien een vereniging een fout constateert in de digitale uitslag, dan dient deze bij de organisatie én de scheidsrechter een verzoek tot correctie in te dienen. De correctie kan alleen plaats vinden na instemming van de scheidsrechter en dient binnen 8 dagen geüpload te worden.
- 19.3.7 Bewaartermijn: De organisatie dient een door de scheidsrechter en jurysecretaris ondertekende afdruk van het proces-verbaal ten minste 3 maanden na de wedstrijd te bewaren met de volgende bijlagen:
- alle documenten en digitale bestanden die gebruikt zijn voor het bepalen van het proces-verbaal genoemd onder artikel D19.3.2 en D19.3.3;
 - een afdruk van de originele startlijst;
 - afmeldingen;
 - startkaarten, tijdbriefjes, kamprechtkaarten en/of de tijdstroken van de elektronische tijdwaarneming;
 - protest- of klachtformulieren met daarop de beslissing, indien van toepassing bij de betreffende wedstrijd.
- 19.3.8 Op eerste aanvraag door of namens de KNZB dienen bovenstaande documenten ter beschikking gesteld te worden. Na 3 maanden mogen bovenstaande documenten vernietigd worden, behalve indien er nog vragen en/of procedures gaande zijn. Na ten minste 3 maanden na de laatste, definitieve uitspraak mogen de documenten vernietigd worden.

D 20 Protesten

- 20.1 Elk protest of elke klacht, de wedstrijd betreffende, moet binnen 30 minuten na het bekendmaken van de uitslag van het betreffende nummer schriftelijk bij de scheidsrechter in drievoud worden ingediend (aantal kopieën eventueel in overleg met organisatie en scheidsrechter indien ter plaatse kan worden gekopieerd). De scheidsrechter tekent 1 exemplaar voor ontvangst en overhandigt dit aan de protesterende partij.
- 20.2 Indien de aanleiding tot het protest of de klacht bekend is voordat het betreffende nummer gezwommen wordt, moet het protest zijn ingediend voordat het startsignaal klinkt.
- 20.3 De aanwezige juryleden beslissen in een aparte juryvergadering over een protest; bij staken van stemmen wordt het protest afgewezen.
- 20.4 De indiener krijgt de gelegenheid om het protest mondeling toe te lichten tegenover de juryvergadering. De indiener is niet aanwezig bij verdere discussie en de stemming.
- 20.5 Protesten tegen beslissingen betreffende overtredingen van de gestelde regels, het vaststellen van de volgorde van aankomst of de waarnemingen van de jury zijn niet mogelijk; zo'n protest wordt bij de protestbehandeling in de juryvergadering niet ontvankelijk verklaard. De genoemde beslissingen zijn onherroepelijk.
- 20.6 De scheidsrechter vermeldt na de behandeling van het protest de beslissing op de 2 ingeleverde protestformulieren, voegt 1 exemplaar bij het proces-verbaal en overhandigt het andere exemplaar aan de indiener.
- 20.7 Geen uitreiking van prijzen mag plaatsvinden, voordat een beslissing op een ingekomen protest betreffende een nummer is genomen.
- 20.8 Tegen een afgewezen protest kan beroep aangetekend worden.
- 20.9 Dit beroep dient uiterlijk 2 x 24 uur na de wedstrijd ingediend te worden bij een door de Werkorganisatie aangewezen protestcommissie (die uit ten minste 3 personen bestaat) met een motivatie waarom de afwijzing teniet gedaan zou moeten worden. Bij dit beroep

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- dient een kopie van het oorspronkelijke, door de scheidsrechter getekende, protest te worden meegezonden.
- 20.10 De protestcommissie kan nadere inlichtingen inwinnen bij de scheidsrechter of een ander persoon indien zij dit nodig acht.
- 20.11 De protestcommissie doet binnen een week uitspraak; indien deze termijn niet haalbaar wordt geacht, licht zij de indiener in en de organisatie van de betreffende wedstrijd.
- 20.12 Een toegewezen beroep wijzigt de uitslag naar de situatie alsof de bestreden beslissing niet is genomen.
- 20.13 De indiener en de organisatie van de betreffende wedstrijd worden op de hoogte gesteld van de uitslag van het beroep tegen het protest.
- 20.14 De organisatie dient bij een toewijzing de uitslag aan te passen en op de voorgeschreven wijze in te dienen bij de Werkorganisatie.
- 20.15 Aan een afgewezen beroep tegen een protest zijn kosten verbonden; de hoogte van het bedrag is opgenomen in de KNZB Tarievenlijst.

D 21 De Nationale Zwemcompetitie

- 21.1 Jaarlijks wordt de Nationale Zwemcompetitie georganiseerd.
- 21.2 Alle geldende bepalingen worden jaarlijks door de Werkorganisatie vastgesteld en uiterlijk 15 juni op de [website van de KNZB](#) gepubliceerd, zulks met inachtneming van de bepalingen in de afdelingen C (Sportreglement) en D van het reglement.
- 21.3 Het inleggeld wordt jaarlijks vastgesteld. Het maximale tarief is vastgelegd in de bijlage bij het Huishoudelijk Reglement. Het inleggeld kan per afdeling verschillen. In alle gevallen zijn de wedstrijd-aanvraagkosten inbegrepen.

D 22 Nederlandse Kampioenschappen

- 22.1 Jaarlijks worden door of namens de KNZB de onderstaande Nederlandse Kampioenschappen Zwemmen (NK) georganiseerd:
- Nederlandse Kampioenschappen (NK), langebaan en kortebaun;
 - Nederlandse Junior Kampioenschappen (NJK), voor de leeftijdsgroepen Onder 16 jaar (O16) en Onder 14 jaar (O14), langebaan en kortebaun;
 - Nederlandse Estafette Kampioenschappen (zijnde zonder aparte leeftijdscategorieën) (NEK);
 - Nederlandse Junior Estafette Kampioenschappen voor de leeftijdsgroepen tot en met Onder 16 jaar (O16) en jonger (NJEK);
 - Nederlandse Masters Kampioenschappen (NMK), langebaan en kortebaun.
- Nederlandse Kampioenschappen zijn niet toegankelijk voor zwemmers uit de leeftijdsgroepen Onder 12 jaar (O12) en jonger.
- 22.2 Deelname aan Nederlandse Kampioenschappen staat open voor leden van KNZB-verenigingen, waarbij buitenlandse leden moeten voldoen aan het bepaalde in afdeling C (Sportreglement) van het reglement.
- 22.3 De NKs op de langebaan mogen uitsluitend worden gehouden in een zwembad met een baanlengte van 50 meter en ten minste 8 zwembanen.
- 22.4 De NKs op de kortebaun mogen uitsluitend worden gehouden in een zwembad met een baanlengte van 25 meter en ten minste 8 zwembanen.
- 22.5 Nederlandse Estafette Kampioenschappen worden jaarlijks tussen 15 september en 30 april georganiseerd en kunnen worden gehouden in een zwembad met een baanlengte van 25 of 50 meter met ten minste 8 zwembanen.
- 22.6 Door of namens de KNZB kan een Nederlands Kampioenschap worden georganiseerd met het predicaat "open", wat betekent dat deelname ook open staat voor zwemmers die lid zijn van een vereniging horende bij een andere bij World Aquatics aangesloten bond. In dat geval dient in de bepalingen te zijn beschreven hoe de toekenning van titels aan de hoogst geklasseerde deelnemer(s) respectievelijk de hoogst geklasseerde Nederlander(s) is voorzien.
- 22.7 De Werkorganisatie publiceert jaarlijks ten minste 6 maanden voor aanvang van de

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



kampioenschappen op de website van de KNZB de verschillende kampioenschapsnummers met de daaraan verbonden limiettijden en de periode waarbinnen deze limiettijden behaald moeten worden.

- 22.8 De Werkorganisatie publiceert ten minste 10 weken voor aanvang van de kampioenschappen op de [website van de KNZB](#) het programma en bepalingen van de kampioenschappen. In deze publicatie worden de wijze van inschrijven alsmede de datum en het uur waarop de inschrijving sluit bekend gemaakt.
- 22.9 De titel "Kampioen van Nederland" wordt gevoerd door de winnaars van de nummers van de Nederlandse Kampioenschappen Zwemmen.
- 22.10 De winnaars van de verschillende kampioenschapsnummers ontvangen van de KNZB een bondsdiploma en een gouden (verguld zilveren) medaille. De nummers 2 en 3 ontvangen een verzilverde respectievelijk bronzen medaille.
- 22.11 Er zal geen diploma en medaille worden uitgereikt en de titel "Kampioen van Nederland" kan niet worden gevoerd indien er bij het betreffende nummer maar 1 deelnemer is, tenzij aan de van te voren door de Werkorganisatie vastgestelde kwalificatie-eisen wordt voldaan.
- 22.12 Bij deelname van een startgemeenschap aan de Nederlandse Estafette Kampioenschappen en Nederlandse Junior Estafette Kampioenschappen mogen de afzonderlijke basisverenigingen niet ook deelnemen aan deze kampioenschappen.

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, regionale 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. 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. Individuele (tijds-)verbeteringen moeten worden gestimuleerd en beloond.
- 23.7 Serie-indeling mag op tijdsindeling, doch bij voorkeur de series onderling in willekeurige volgorde (bijv. snelste serie als 2^e serie, langzaamste als 3^e, middelste serie als 1^e 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.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



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.

23.12.3 Indien uitsluitend O10 instapniveau programmanummers tijdens de wedstrijd worden gezwommen, zal er geen volgorde van aankomst worden opgenomen en is derhalve middelen van tijden niet van toepassing.

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.

23.13.2 Diskwalificaties uitsluitend voor:

- a. Voor de 2^e maal door dezelfde zwemmer (in 1 race) de start ingezet voor het startsignaal, waarbij er veel te vroeg wordt gestart. 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- 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.
- 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 als benen tezamen) zonder het keerpunt in te zetten. Zowel de Kamprechter als keerpuntcommissaris controleren dit en kunnen voorstellen tot diskwalificatie doen hiervoor.
- g. Lopen op of afzetten van de bodem.
- h. Voort trekken 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.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



BIJLAGE D 1 – Parazwemmen

1. Algemeen

- 1.1. Binnen het wedstrijdzwemmen wordt gewerkt met dispensatieregels voor zwemmers die als gevolg van een lichamelijke beperking de vereiste techniek niet op de juiste manier kunnen uitvoeren. Deze dispensatieregels zijn geheel in lijn met de reglementen van World Para Swimming (WPS) (website: www.paralympic.org/swimming/rules-and-regulations) en worden in dit reglement nader benoemd.
- 1.2. Voor de onder artikel 3 genoemde zwemwedstrijden en parazwemmers gelden het Reglement D met de in deze bijlage genoemde aanvullingen en uitzonderingen.

2. Definities

- 2.1. Een parasporter / zwemmer: degene die in het bezit is van een classificatie volgens het WPS Classificatie Reglement (aangeduid met S en een getal) en met bijbehorende toegekende dispensaties. De classificatie wordt verstrekt door de Classificatie Commissie Parazwemmen van de KNZB.
Bij parazwemmen worden de klassen S1 t/m S15 onderscheiden.
 - S1 t/m S10 zijn de lichamelijk beperkte parazwemmers waarbij S1 de zwaarste en S10 de lichtste categorie is voor wat betreft fysieke beperking.
 - S11 t/m S13 zijn de visueel beperkte parazwemmers met S11 (nagenoeg) volledig blind; S12 en S13 in afnemende mate slechtziend.
 - S14 zijn verstandelijk beperkte parazwemmers.
 - S15 zijn auditief beperkte parazwemmers.
- 2.2. Voor verschillende zwemslagen kan een andere klasse-indeling toegekend worden; dit wordt met lettercombinaties aangeduid:
Sxx: vrije slag, rugslag, vlinderslag
SBxx: schoolslag (breaststroke)
SMxx: wisselslag (medley)
- 2.3. De dispensaties worden aangeduid met een letter of getal, en zijn in dit deel van het reglement opgenomen.

3. Organisatie

- 3.1. Parazwemmers kunnen deelnemen aan:
 - a) KNZB-zwemwedstrijden niet specifiek voor parazwemmers, indien zij lid zijn van een bij de KNZB aangesloten vereniging en in het bezit zijn van een geldig KNZB-startvergunning;
 - b) Zwemwedstrijden voor uitsluitend parazwemmers of programmanummers tijdens reguliere wedstrijden waarvoor inschrijving uitsluitend is toegestaan voor parazwemmers. De zwemmers hoeven niet in het bezit te zijn van een startvergunning.
- 3.2. Het resultaat van een parazwemmer in een onder 3.1.a genoemde wedstrijd is geldig voor een puntentelling en komt indien van toepassing in aanmerking voor een prijs.
- 3.3. Er worden 3 soorten wedstrijden van de onder 3.1.b genoemde wedstrijden voor uitsluitend parazwemmers onderscheiden:
 - 3.3.1 Een wedstrijd open voor alle klassen, met 1 limiet (geldend voor alle klassen) per programmanummer en per programmanummer 1 uitslag, bepaald aan de hand van WPS-punten;
 - 3.3.2 Een wedstrijd open voor alle klassen met per klasse voor een programmanummer een aparte limiet en per programmanummer 1 uitslag, bepaald aan de hand van tijd of WPS-punten;
 - 3.3.3 Een wedstrijd met programmanummers per klasse en limiet per klasse met per programmanummer 1 uitslag.
De organisatie bepaalt bij de uitschrijving van de wedstrijd de limieten.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- 3.4. Zwemmers met een klasse S1-9, SB1-8 of S11-12, kunnen deelnemen aan programmanummers voor een hogere klasse indien er voor hun eigen klasse te weinig inschrijvingen zijn. De zwemmer behoudt zijn eigen klasse-indeling.
- 3.5. De S-classificaties en dispensatiecodes dienen te worden opgenomen en afgedrukt in de startlijst.
- 3.6. De in dit deel van het reglement opgenomen aanvullingen en dispensaties voor parazwemmers zijn ook van toepassing voor zwemmers met een voor 1 september 2014 verleende dispensatie voor een lichamelijke beperking zonder classificatie in een S-klasse. Zij dienen bij inschrijving voor een wedstrijd een kopie van de dispensatiepas mee te sturen aan de organisatie, die zal zorgen dat deze kopie voorafgaand aan de juryvergadering aan de scheidsrechter wordt verstrekt, of de zwemmer zal zich met de dispensatiepas voorafgaand aan de juryvergadering bij de scheidsrechter melden.
- 3.7. Auditieve beperking:
 - 3.7.1 Voor zwemmers met een auditieve beperking is het mogelijk de classificatie S15 aan te vragen, waarbij aansluiting wordt gezocht bij de beoordelingsmethode van de Dovensportbond.
 - 3.7.2 Voor een zwemmer met een auditieve beperking zal de scheidsrechter zorgen voor een zgn. dovenstart (startsignaal met een handgebaar of flitslamp).
 - 3.7.3 Voor zwemmers met een auditieve beperking, al dan niet in bezit van classificatie S15, is deelname aan de tijdens de Nederlandse Kampioenschappen specifiek voor parazwemmers te zwemmen nummers niet mogelijk.
 - 3.7.4 Voor zwemmers met een auditieve beperking is omrekening van de gezwommen tijd naar WPS-punten niet mogelijk.
- 3.8 Van een para zwemmer wordt verwacht dat deze fit is om deel te nemen aan de betreffende wedstrijd.
- 3.9 Zwemmers met een tijdelijke beperking (bv. blessure) kunnen geen gebruik maken van de dispensatieregeling en van de in dit deel van het reglement genoemde dispensaties.
- 3.10 Het gebruik van hulpmiddelen is niet toegestaan, tenzij dit op de classificatiepas of in de brief van de KNZB aan de zwemmer waarin de classificatie en eventuele toegestane hulpmiddelen zijn vermeld.

4 Officials / De jury

- 4.1 Bij zwemmers met een auditieve beperking geeft de keerpuntcommissaris op een visuele wijze aan dat de zwemmer nog 2 banen te gaan heeft bij individuele nummers van 800 en 1500 meter.
- 4.2 Bij zwemmers met zowel een auditieve- als een visuele beperking deelt de keerpuntcommissaris op 2 banen plus 15 meter aan de helper mee dat deze afstand bereikt is. De helper is er voor verantwoordelijk dat de zwemmer ervan op de hoogte wordt gesteld dat aan de laatste 2 banen begonnen wordt.

5 Leeftijdsbepalingen

- 5.1 Parazwemmers kunnen tijdens wedstrijden niet specifiek voor parazwemmers deelnemen in een lagere leeftijdsklasse. Bij toepassing van deze regeling wordt "Buiten Mededinging" (BM) deelgenomen voor zover het een rangschikking betreft met reguliere zwemmers en het niet mogelijk is het behaalde resultaat op te nemen in een rangschikking met de eigen leeftijdsklasse, reguliere of geclassificeerde zwemmers, elders tijdens de wedstrijd. De gemaakte tijden gelden wel als inschrijftijd voor wedstrijden waarvoor een limiettijd geldt. Geclassificeerde zwemmers komen met de door hun gemaakte eindtijd tevens in aanmerking voor een rangschikking met alleen geclassificeerde zwemmers tijdens dezelfde wedstrijd.
- 5.2 Van het bepaalde in artikel 5.1 kan worden afgeweken in de bepalingen van een wedstrijd.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



6 Helpers

- 6.1 Helpers zijn personen die door de organisatie zijn toegelaten om een zwemmer te assisteren. De helper mag de zwemmer niet coachen vanaf en/of masseren op het wedstrijdterrein. Op het wedstrijdterrein of in de voorstartruimte mag de helper geen handklokken zichtbaar dragen, noch communicatiemiddelen, rugzakken of tassen.
- 6.2 Een helper mag uitsluitend de zwemmer op het wedstrijdterrein assisteren als de zwemmer de betreffende dispensatiecode is verstrekt (een A en/of een T).
- 6.3 Een zwemmer kan een helper nodig hebben bij de start, het te water gaan of er uit komen.
- 6.4 Een helper kan nodig zijn voor visueel beperkte parazwemmers om aan te geven dat de zwemmer de wand nadert, door een enkele of dubbele aantik. Deze procedure heet "tappen" (aantikken) en de helper wordt aangeduid als "tapper". Indien *tappen* nodig is aan beide zijden van het bad, dan dient aan beide zijden van het bad een *tapper* aanwezig te zijn.
- 6.5 Voor de klassen S11, SB11 en SM11 zijn *tappers* verplicht en is het verplicht bij elk keerpunt en het eindpunt de zwemmer aan te tikken. Voor de andere klassen is een *tapper* of is *tapping* naar keuze en hoeft niet gedurende de gehele race of de wedstrijd hetzelfde te worden gebruikt.
- 6.6 Het hulpmiddel voor aantikken moet vooraf zijn goedgekeurd door de scheidsrechter en veilig zijn qua constructie en lengte.

7 Kleding

- 7.1 Wijzigingen aan de zwemkleding en afwijkingen aan de vereiste lichaamsbedekking zijn toegestaan voor zover de beperking die nodig maken.
- 7.2 Een zwemmer die wil zwemmen met beschermende medische tape voor het afdekken van bijvoorbeeld een open wond, decubitus, stoma of een gevoelige huid, heeft voorafgaand aan de start van het betreffende nummer toestemming nodig van de scheidsrechter. Wanneer deze toestemming niet wordt gevraagd dan kan de zwemmer gediskwalificeerd worden en/of uitgesloten worden van verdere deelname. Kinesiologie taping (K-tape) wordt niet beschouwd als beschermende medische tape en mag niet worden gedragen tijdens de race.

8 Records

- 8.1 Nederlandse Records voor parazwemmers kunnen worden gemaakt in zwembaden van 25 meter en 50 meter lengte, door mannen en vrouwen en per klasse, en worden aldus onderscheiden.
- 8.2 De bepalingen omtrent records opgenomen in Reglement D onder artikel 12 zijn ook van toepassing voor parazwemmers, met uitzondering van de afstanden en de jaargangen (er zijn geen leeftijdsrecords, uitsluitend All-in).
- 8.3 Records kunnen op de volgende afstanden worden gemaakt:
 - 50 meter vrije slag S1 t/m S15
 - 100 meter vrije slag S1 t/m S15
 - 200 meter vrije slag S1 t/m S15
 - 400 meter vrije slag S3 t/m S15
 - 800 meter vrije slag S3 t/m S15
 - 1500 meter vrije slag S3 t/m S15
 - 50 meter rugslag S1 t/m S15
 - 100 meter rugslag S1 t/m S15
 - 200 meter rugslag S3 t/m S15
 - 50 meter schoolslag SB1 t/m SB9 & SB11 t/m SB15
 - 100 meter schoolslag SB1 t/m SB9 & SB11 t/m SB15
 - 200 meter schoolslag SB3 t/m SB9 & SB11 t/m SB15
 - 50 meter vlinderslag S1 t/m S15
 - 100 meter vlinderslag S3 t/m S15
 - 200 meter vlinderslag S3 t/m S15
 - 75 meter wisselslag (uitsluitend 25 m bad) SM1 t/m SM4 (geen vlinderslag)

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



100 meter wisselslag (uitsluitend 25m bad) SM1 t/m SM15
150 meter wisselslag SM1 t/m SM4 (geen vlinderslag)
200 meter wisselslag SM3 t/m SM15
400 meter wisselslag SM5 t/m SM15

Estafettes:

4x50 meter vrije slag max. 20 punten S1 t/m S10
4x50 meter mixed vrije slag max. 20 punten S1 t/m S10
4x50 meter wisselslag max. 20 punten S1 t/m S10
4x50 meter wisselslag max. 34 punten S1 t/m S10
4x50 meter vrije slag max. 34 punten S1 t/m S10
4x100 meter vrije slag max. 34 punten S1 t/m S10
4x100 meter wisselslag max. 34 punten S1 t/m S10,
4x50 meter vrije slag max. 49 punten S11 t/m S13
4x100 meter vrije slag max. 49 punten S11 t/m S13
4x50 meter wisselslag max. 49 punten S11 t/m S13
4x100 meter wisselslag max. 49 punten S11 t/m S13
4x100 meter vrije slag S14
4x100 meter wisselslag S14
4x50 meter vrije slag max. 20 punten S1 t/m S10 mixed
4x50 meter wisselslag max. 20 punten S1 t/m S10 mixed
4x100 meter vrije slag S14 mixed
4x100 meter vrijeslag max. 49 punten S11 t/m S13 mixed
4x100 meter wisselslag max. 49 punten S11 t/m S13 mixed

9 De start

- 9.1 Een zwemmer die te water gaat vanaf de zijkant van het zwembad om vervolgens naar de eigen baan toe te gaan, gaat het water in direct na de korte fluitsignalen van de scheidsrechter. Zwemmers die te water gaan van achter de startblokken gaan na het lange fluitsignaal te water.
- 9.2 Een zwemmer met een visuele beperking zal van de scheidsrechter na het lange fluitsignaal de gelegenheid krijgen zich te oriënteren voordat de starter het commando 'op uw plaatsen' mag geven.
- 9.3 Een zwemmer die evenwichtsproblemen heeft (d.w.z. niet goed kan blijven stilstaan), mag geholpen worden om in balans te blijven op het startblok door een helper die hem beet houdt bij heupen, hand, arm enz.. Deze hulp mag niet zo ver gaan dat de zwemmer een hoek maakt van meer dan 90 graden ten opzichte van de verticale positie op het startplatform. Meeduwen of meebewegen bij de start is niet toegestaan.
- 9.4 Een zwemmer met minder dan of maar 1 volledig functionerend been hoeft niet een voet aan de voorzijde van het startblok te hebben, waarbij hij dan wel 1 hand of een ander deel van de arm aan de voorzijde van het startblok moet hebben.
- 9.5 Een zwemmer mag starten vanaf een plaats naast het startblok.
- 9.6 Een zwemmer mag zitten op het startblok.
- 9.7 Een zwemmer mag vanuit het water starten; met een hand moet de wand aan de startzijde worden vastgehouden. Staan op de bodem of in de goot is niet toegestaan.
- 9.8 Zwemmers uit klasse S/SB/SM1-3 mogen beetgehouden worden door de helper zodanig dat hun voet(en) tegen de wand zijn tot het startsignaal gegeven wordt; meeduwen of meebewegen bij de start is niet toegestaan. Ontbreken de voeten, dan moet enig lichaamsdeel in contact zijn met de wand tot het startsignaal gegeven wordt.
- 9.9 Indien een zwemmer de wand bij een start vanuit het water niet kan beet houden, dan mag hij geassisteerd worden door een helper en/of gebruik maken van een starthulpmiddel. Dit hulpmiddel moet veilig te gebruiken zijn en voorafgaand aan de wedstrijd door de scheidsrechter zijn goedgekeurd. Meeduwen of meebewegen bij start is niet toegestaan.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



Deze zwemmer moet met enig lichaamsdeel in contact met de wand zijn tot het startsignaal gegeven wordt.

- 9.10 Iedere zwemmer mag een handdoek, of iets vergelijkbaars, in 1 laag op het startblok leggen en hier vanaf starten. Andere zaken mogen op het startblok worden gelegd, doch op het moment dat het commando "op uw plaatsen" klinkt, mag de zwemmer geen contact met enig lichaamsdeel hebben met dit hulpmiddel (bijv. handdoek in meerdere lagen, kussentje, plankje etc.).
- 9.11 Een zwemmer uit de klasse S1-10 en S14 die ook doof is, mag het startsignaal doorkrijgen van een helper op een niet mondelinge wijze, indien er geen startlamp is of de starter geen zgn. "dovenstart" kan uitvoeren.
- 9.12 Een zwemmer met een visuele beperking die ook doof is, mag het startsignaal doorkrijgen van de helper op een niet mondelinge wijze.
- 9.13 Bij een wedstrijd, programmanummer of serie met uitsluitend deelname van parazwemmers zal een diskwalificatie voor "de start ingezet voor het startsignaal" moeten worden waargenomen door de scheidsrechter of de starter. Het is niet nodig dat zowel de scheidsrechter als de starter de overtreding waarnemen. Indien ETW wordt gebruikt kan deze gebruikt worden ter bevestiging.

10 De zwemslagen

10.1 Vrije slag

- 10.1.1 Een zwemmer in de klasse S1-5 moet gedurende elke volledige slag met een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken. Eén volledige slag (een cyclus) bestaat uit één volledige rotatie van de schouder(s) en/of één volledige op- en neergaande beweging van de heup(en).

10.2 Rugslag

- 10.2.1 Als een zwemmer bij de start niet in staat is beide startbeugels vast te houden, dan mag het startblok met één hand worden vastgehouden.
- 10.2.2 Als een zwemmer bij de start in het geheel niet in staat is de startbeugels vast te houden, dan mag de wand worden vastgehouden.
- 10.2.3 Indien een zwemmer de starthandgrepen of de wand niet kan vasthouden, dan mag deze geassisteerd worden door een helper en/of gebruik maken van een hulpmiddel. Dit hulpmiddel moet veilig te gebruiken zijn en voorafgaand aan de wedstrijd door de scheidsrechter zijn goedgekeurd. Meebewegen of meeduwen bij de start is niet toegestaan. De zwemmer moet met enig lichaamsdeel in contact met de wand zijn tot het startsignaal gegeven wordt.
- 10.2.4 Een zwemmer uit de klasse S1-5 dient bij elke volledige slag met enig deel van het lichaam het wateroppervlak te doorbreken. Eén volledige slag (een cyclus) bestaat uit 1 volledige rotatie van de schouder(s) en/of 1 volledige op- en neergaande beweging van de heup(en).
- 10.2.5 Een zwemmer die geen armen heeft of deze niet kan gebruiken bij het keerpunt, moet direct na het verlaten van de rugligging het keerpunt inzetten. Zodra de wand wordt verlaten moet direct de rugligging zijn ingenomen.
- 10.2.6 Als een rugslagstartsteun wordt gebruikt dan zal tenminste 1 teen van beide voeten (of een gedeelte daarvan) in contact zijn met de wand of met de aantikplaat.

10.3 Schoolslag

- 10.3.1 Na de start en elk keerpunt mag een zwemmer die niet kan afzetten met de benen, 1 armslag maken die ongelijktijdig is of niet in hetzelfde horizontale vlak om tot borstligging te komen.
- 10.3.2 Indien een zwemmer geen armen of benen of delen daarvan heeft, wordt de beenbeweging resp. de armslag beschouwd als een volledige slag.
- 10.3.3 Een zwemmer met een visuele beperking die het keerpunt of het eindpunt nadert, mag de handen naar voren brengen vanuit elk punt in de cyclus direct nadat ze getikt zijn.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- 10.3.4 Een zwemmer met een beperking aan de onderbenen dient de intentie van gelijktijdige beweging van de benen te laten zien of dient de benen te slepen.
- 10.3.5 Een zwemmer die niet in staat is om 1 of beide benen of voeten te gebruiken voor normale voortstuwing, hoeft de niet-functionerende voet(en) niet buitenwaarts te bewegen gedurende de achterwaartse beweging van de beenslag.
- 10.3.6 Bij elk keerpunt en bij het eindpunt dient een zwemmer met verschillende armlengtes de wand te raken met de langere arm waarbij beide armen gelijktijdig voorwaarts gestrekt zijn.
- 10.3.7 Een zwemmer met armen die te kort zijn om boven het hoofd te strekken, dient de wand met enig deel van het bovenlichaam te raken bij het keren en het eindpunt.
- 10.3.8 Bij elk keerpunt en bij het eindpunt dient een zwemmer die slechts 1 arm kan gebruiken voor een slag (zoals vastgelegd in de aan de zwemmer toegekende dispensatiecodes), de wand te raken met de arm/hand die is gebruikt voor de slag. Als de beperking van de zwemmer als gevolg heeft dat de zwemmer maar 1 arm kan gebruiken dan zal de niet functionerende arm slepen naast het lichaam of naar voren gestrekt zijn gedurende de race.
- 10.3.9 Indien een zwemmer een beperking heeft in schouder of elleboog maar wel beide armen gebruikt, is het toegestaan bij het keerpunt of het eindpunt met uitsluitend de langere arm de wand aan te tikken, maar moeten wel beide armen naar voren zijn gestrekt.
- 10.3.10 Zwemmers in de klasse S11-12 die moeilijkheden hebben bij het maken van een gelijktijdige aantik door het aanraken van de baanlijn, zullen niet hiervoor worden gediskwalificeerd onder voorwaarde dat hierdoor geen voordeel is behaald.

10.4 Vlinderslag

- 10.4.1 Na de start en elk keerpunt mag een zwemmer die niet kan afzetten met de benen, 1 armslag maken die ongelijktijdig is om tot borstligging te komen.
- 10.4.2 Zwemmers in de klasse S11-12 mogen beide armen ongelijktijdig naar voren brengen indien zij gehinderd worden door contact met de lijn. Zij zullen hiervoor niet worden gediskwalificeerd onder voorwaarde dat hierdoor geen voordeel is behaald.
- 10.4.3 Een zwemmer met een visuele beperking die het keerpunt of het eindpunt nadert, mag de armen onder water naar voren brengen direct nadat ze getikt zijn.
- 10.4.4 Indien een deel van een arm ontbreekt, dient dit lichaamsdeel gelijktijdig met de andere arm over het water voorwaarts worden bewogen.
- 10.4.5 Indien een zwemmer maar 1 arm kan gebruiken (zoals vastgelegd in de aan de zwemmer toegekende dispensatiecodes), dan zal deze arm over het water naar voren worden gebracht. De positie van het lichaam moet in lijn blijven met het wateroppervlak. Als de beperking van de zwemmer als gevolg heeft dat de zwemmer maar 1 arm kan gebruiken dan zal de niet functionerende arm slepen naast het lichaam of naar voren gestrekt zijn gedurende de race. Deze regel dient er voor te zorgen dat een zwemmer die maar 1 arm gebruikt, op zijn borst in lijn met/parallel aan het wateroppervlak blijft, zoals vlinderslag oorspronkelijk bedoeld is. De zwemmer zal dan niet op zijn zij mogen zwemmen. Voor deze regel wordt met "het lichaam" bedoeld de torso van de zwemmer inclusief de schouders.
- 10.4.6 Bij elk keerpunt en het eindpunt mag een zwemmer die geen stuwing uit de benen kan geven, een halve slag maken met de arm(en) naar voren onder water om contact te maken met de wand.
- 10.4.7 Indien er als gevolg van de beperking maar 1 been wordt gebruikt, dan zal het niet-functionele been slepen. Dit betekent dat uit dit been geen enkele stuwing komt. Het is dan toegestaan dat de benen afwisselende bewegingen maken.
- 10.4.8 Bij elk keerpunt en bij het eindpunt dient een zwemmer met verschillende armlengtes de wand te raken met de langere arm waarbij beide armen gelijktijdig voorwaarts gestrekt zijn.
- 10.4.9 Een zwemmer zonder armen of met niet functionele armen of die te kort zijn om boven het hoofd te strekken, dient de wand te raken met een deel van het bovenlichaam bij het keren en het eindpunt.
- 10.4.10 Een zwemmer die slechts 1 arm kan gebruiken voor het maken van een armslag (zoals vastgelegd in de aan de zwemmer toegekende dispensatiecodes), dient elk

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- 10.4.11 keerpunt en het eindpunt aan te tikken met de hand/arm die gebruikt is voor de slag. Indien een zwemmer een beperking heeft in schouder of elleboog maar wel beide armen gebruikt, mag deze bij het keerpunt en het eindpunt met de langere arm de wand aantikken waarbij beide armen wel gelijktijdig naar voren gestrekt moeten zijn.
- 10.4.12 Zwemmers in de klasse S11-12 die moeilijkheden hebben bij het maken van een gelijktijdige antik door het aanraken van de baanlijn, zullen hiervoor niet worden gediskwalificeerd onder voorwaarde dat hierdoor geen voordeel is behaald.

10.5 Wisselslag persoonlijk

- 10.5.1 Bij de 150 m en 75 m wisselslag persoonlijk is de volgorde: rugslag, schoolslag, vrije slag, waarbij de vrijeslag niet mag worden gezwommen als rugslag of schoolslag. Elke slag beslaat 1/3 van de totale afstand.

10.6 Estafettes

- 10.6.1 Estafetteteams worden gewaardeerd volgens een puntenscore. De klasse van iedere zwemmer telt voor het aantal punten: S6 is 6 punten waard, SB12 is 12 punten waard enz..
- 10.6.2 Estafetteploegen voor visueel beperkte zwemmers (49 punten estafette) moeten uit ten minste 1 S/SB11 zwemmer bestaan. De andere 3 zwemmers mogen van elke classificatie zijn van S/SB11 tot en met 13.
- 10.6.3 In een estafette mag een zwemmer starten vanuit het water. De zwemmer moet nog contact hebben met de wand tot dat de voorgaande zwemmer de wand heeft aangeraakt.
- 10.6.4 De zwemmer die start vanuit het water mag pas te water gaan nadat de voorgaande zwemmer van zijn team die aan dezelfde zijde van het zwembad start, heeft overgenomen.
- 10.6.5 S/SB 1 t/m 5 zwemmers mogen in hun baan blijven totdat alle teams de race beëindigd hebben. Een zwemmer die in het water blijft zal zorgen dat hij niet in contact is met de wand en blijft dichtbij de lijn, dusdanig dat hij andere zwemmers niet zal hinderen.
- 10.6.6 Bij estafettes met uitsluitend parazwemmers (in 1 team of programmanummer) is het niet toegestaan dat de zwemmers op het startblok een voet achter de verplaatsbare voetensteun plaatsen of 1 of beide voeten bovenop de verplaatsbare voetensteun.
- 10.6.7 Zwemmers met classificatie S15 zijn uitgesloten van deelname aan een estafette met parazwemmers.
- 10.6.8 De *tapper* mag de zwemmer op de hoogte stellen van de overname en de positie of plaats in de estafette. Een extra *tapper* kan nodig zijn, 1 voor de zwemmer die zijn deel zwemt en 1 voor de overname; coaching door de *tapper* is niet toegestaan.

11 De wedstrijd

- 11.1 Een zwemmer met een visuele beperking, die in de betreffende race gebruik maakt van een *tapper* en die na de start of het keerpunt in een verkeerde en lege baan komt, mag de race in die baan afmaken. Een zwemmer zonder *tapper* die in een andere baan terecht komt, wordt gediskwalificeerd.
- 11.2 Als de zwemmer met een visuele beperking, die in de betreffende race gebruik maakt van een *tapper*, na de start of het keerpunt in een baan komt die in gebruik is, dan is het wenselijk dat de zwemmer terugkeert naar zijn eigen baan. De zwemmer mag volledig onder water zijn op het moment dat hij terugkeert naar de juiste baan. De *tapper* mag dan mondelinge aanwijzingen geven maar alleen na duidelijk de zwemmer bij naam te noemen ter voorkoming van afleiding van andere zwemmers. Als de zwemmer de race afmaakt in een baan die in gebruik is, zonder een overtreding van de reglementen te maken dan zal hij niet worden gediskwalificeerd.
- 11.3 Indien een zwemmer wordt gehinderd door een zwemmer met een visuele beperking die in zijn baan bovenkomt na de start of een keerpunt, of door een zwemmer met een visuele beperking die te dicht langs de lijn zwemt, dan mag de scheidsrechter besluiten om één of meer zwemmers over te laten zwemmen. Als dit gebeurt in een finale dan kan de scheidsrechter besluiten de gehele finale over te laten zwemmen.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- 11.4 Een zwemmer in klasse S11, SB11 en SM11, met uitzondering van degene die twee oogprotheses heeft, is verplicht een ondoorzichtige (zwart gemaakte) zwembril te dragen. Een zwemmer in klasse S11, SB11 of SM11 die geen zwembril kan dragen, dient de ogen te bedekken met een ondoorzichtig materiaal. Deze zwembrillen zullen direct na afloop van het betreffende nummer gecontroleerd worden door de jury.
- 11.5 Indien de zwembril per ongeluk afvalt tijdens de duik of kapot gaat gedurende de race, zal de zwemmer niet gediskwalificeerd worden.
- 11.6 Een zwemmer mag tijdens de race geen prothese of orthese (uitwendig gedragen hulpmiddel, zoals een brace) dragen, met uitzondering van een oogprothese.
- 11.7 Het dragen van een gehoorprothese en insulinepompen is toegestaan.
- 11.8 Na elke race geeft de scheidsrechter met 2 fluitsignalen aan dat de zwemmers het water dienen te verlaten.
- 11.9 Een zwemmer met een visuele beperking uit de klassen S11 of S12 mag niet starten in een buitenbaan, tenzij de buitenbaan aan beide zijden is voorzien van een baanlijn, waarbij er een ruimte is van ten minste 20 cm tussen de buitenste baanlijn en de badrand.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



12 Codes voor dispensaties

De codes worden tijdens de Classificatie-keuring toegekend aan de zwemmers en dienen slechts als handleiding voor de officials. De officials moeten fungeren op basis van het reglement en niet op basis van de codes van dispensaties.

De scheidsrechter kan een extra dispensatiecode aan een zwemmer toekennen om veiligheidsredenen, ook al is deze bij de classificatie keuring niet toegekend. Bijvoorbeeld de code A bij evenwichtsproblemen op het startblok of de code T bij slechte lichtcondities in het zwembad. Deze toekenning is dan uitsluitend van toepassing bij de betreffende wedstrijd.

Dispensaties voor de start

- H Auditieve beperking (dovenstart, flitslamp of signaal nodig)
- Y Starthulpmiddel
- E Kan het startblok niet vasthouden voor de rugslag
- A Assistentie nodig
- T *Tapper* (verplicht voor S11, de aantikstok moet veilig zijn in het gebruik en dient voorafgaand aan de wedstrijd door de scheidsrechter geïnspecteerd te worden)
- B Geblindeerde zwembril (verplicht voor S11, bij het water verlaten moet de bril gecontroleerd worden door de jury)

Tijdens het zwemmen - codes toegekend bij (re-)classificatie (per 2018)

- 1 Eénhandige start
- 2 Schoolslag: Aantikken met 1 hand
- 3 Schoolslag: Intentie hebben om met beide handen gelijktijdig aan te tikken
- 4 Vlinderslag: Aantikken met 1 hand
- 5 Vlinderslag: Intentie hebben om met beide handen gelijktijdig aan te tikken
- 7 Aantikken met een deel van het bovenlichaam
- 8 Rechervoet moet naar buiten worden bewogen
- 9 Linkervoet moet naar buiten worden bewogen
- 12 Benen slepen of de intentie hebben om de beenslag uit te voeren
- + Zwemmer is in staat om de vlinderbeenslag uit te voeren (niet toegestaan in schoolslag)

Slagen - codes toegekend bij (re-)classificatie (per 2018)

- Vrijeslag Geen dispensaties ("niets")
- Rugslag Uitsluitend dispensatie "1" is van toepassing
- Vlinderslag Dispensaties "4, 5 en 7" zijn van toepassing
- Schoolslag Dispensaties Bovenlichaam "2, 3 en 7" zijn van toepassing
Dispensaties Onderlichaam "8, 9, 12 en +" zijn van toepassing

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



BIJLAGE D 2 – Masters Zwemmen

1 Algemeen

1.1 Voor masterszwemwedstrijden en masterszwemmers geldt het reglement D met de in deze bijlage opgenomen aanvullingen en uitzonderingen, met inachtneming van artikel 2.4 van deze Bijlage D2.

2 Masterszwemwedstrijden

- 2.1 Masterszwemwedstrijden zijn wedstrijden waaraan uitsluitend zwemmers meedoen die voldoen aan de leeftijden bepaald in artikel 3.
- 2.2 Aan masterszwemwedstrijden kunnen leden van alle bij de KNZB aangesloten verenigingen deelnemen, evenals leden van verenigingen aangesloten bij andere federaties van World Aquatics.
- 2.3 Uitsluitend tijden gezwommen in masterszwemwedstrijden komen in aanmerking voor mastersrecords, mastersranglijsten en mastersprestatie-medailles.
- 2.4 Masterszwemwedstrijden kunnen ook worden opgenomen in een totaal zwemprogramma met niet-masters, maar moeten dan gezwommen worden in aparte programmanummers uitsluitend voor masters.

3 Leeftijdsgroepen

- 3.1 Masters zijn zij die op 31 december van het betreffende jaar de leeftijd van 20 jaar hebben bereikt.
- 3.2 Leeftijd wordt bepaald op basis van de leeftijd op 31 december in het jaar van competitie.
- 3.3 Individuele wedstrijden: 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, 90-94, 5-jarige leeftijdsgroepen zover doorgaand als nodig.
- 3.4 Estafettes: bepalend voor de leeftijdsgroep van een estafetteteam is de som van de leeftijden van de ploegleden in hele jaren. Leeftijdsgroepen voor estafettes zijn: 80-99 jaar, 100-119 jaar, 120-159 jaar, 160-199 jaar, 200-239 jaar, 240-279 jaar, 280-319 jaar, 320-359 jaar en deze reeks zover doorgaand als nodig.

4 Technische zwemregels

- 4.1 Leeftijdsgroepen en geslachten mogen gecombineerd worden in 1 serie en wedstrijdprogramma.
- 4.2 Bij de start geeft het langgerekte fluitsignaal van de scheidsrechter aan dat de zwemmers hun posities mogen innemen op het startblok met tenminste 1 voet aan de voorzijde van het startplatform of op de zwembadrand, of in het water met tenminste één hand de startwand aanrakend.
- 4.3 Zodra de scheidsrechter constateert dat alle zwemmers gereed zijn om te starten (let op: masters hoeven niet stil te staan als teken van gereed zijn), geeft de scheidsrechter het teken dat de starter het startsignaal kan geven.
- 4.4 Iedere master die de start inzet voor het startsignaal (waargenomen en bevestigd door zowel de scheidsrechter als de starter) kan na het beëindigen van de race worden gediskwalificeerd ter beoordeling van de scheidsrechter. De scheidsrechter zal bij zijn beslissing in overweging nemen, na een eventuele consultatie van de starter, of de betreffende zwemmer een aanzienlijk voordeel heeft van de valse start.
- 4.5 Uitslagen van mastersnummers zullen vastgesteld worden aan de hand van in series gezwommen tijden, gerangschikt per leeftijdsgroep. Er zullen geen finales worden gezwommen, tenzij anders bepaald in de wedstrijd-bepalingen.
- 4.6 De organisatie mag een wedstrijd over 400 meter, 800 meter en 1500 meter vrije slag laten zwemmen met 2 deelnemers van hetzelfde geslacht in 1 baan met een breedte van ten minste 2,50 meter. Aparte tijdwaarneming voor iedere zwemmer is vereist.

Reglement D – Zwemmen

Incl. Parazwemmen & Masters

Versie 16 maart 2026



- 4.7 De scheidsrechter kan besluiten de wedstrijd over 400 meter, 800 meter en 1500 meter van een zwemmer af te breken, indien deze een te grote achterstand heeft opgelopen ten opzichte van zijn inschrijftijd, rekening houdend met de omstandigheden en de leeftijd van de zwemmer.
- 4.8 Vlinderslag: Een schoolslagbeenbeweging is toegestaan. Slechts 1 schoolslagbeenslag is toegestaan per armslag. Voor het keerpunt en het eindpunt is 1 enkele schoolslagbeenslag zonder een armslag toegestaan. Na start en keerpunt is 1 schoolslagbeenslag toegestaan voordat de 1^e armslag wordt gemaakt.

5 Programmanummers

- 5.1 De volgende nummers kunnen geprogrammeerd worden voor elke leeftijdsgroep op zowel 25 meter als 50 meter baan:

50-100-200-400-800-1500 meter vrije slag
50-100-200 meter rugslag
50-100-200 meter schoolslag
50-100-200 meter vlinderslag
100 (alleen 25 m baan) -200-400 meter wisselslag

Estafette:

4x50 meter vrije slag: 4 dames óf 4 heren of mixed: 2 dames én 2 heren (volgorde vrij)
4x50 meter wisselslag: 4 dames óf 4 heren of mixed: 2 dames én 2 heren (volgorde vrij)
4x100 meter vrije slag: 4 dames óf 4 heren of mixed: 2 dames én 2 heren (volgorde vrij)
4x200 meter vrije slag: 4 dames óf 4 heren of mixed: 2 dames én 2 heren (volgorde vrij)
4x100 meter wisselslag: 4 dames óf 4 heren of mixed: 2 dames én 2 heren (volgorde vrij)

- 5.2 Naast bovenstaande officiële nummers, zijn ook alternatieve nummers mogelijk:
25 meter vrije slag, rugslag, schoolslag, vlinderslag;
Diverse estafettevormen als 8x50 meter vrij, etc..
Hiervan worden echter geen ranglijsten en records bijgehouden.

Let wel: Het is niet noodzakelijk alle nummers in een mastersprogramma op te nemen.

6 Inschrijving

- 6.1 Een zwemmer of team kan niet namens een land ingeschreven worden.
- 6.2 Estafetteploegen bestaan uit 4 zwemmers die allen uitsluitend voor dezelfde vereniging mogen uitkomen. Een zwemmer kan in een wedstrijd slechts 1 vereniging vertegenwoordigen.

7 Nederlandse mastersrecords

- 7.1 Nederlandse mastersrecords kunnen door beiden sexen en alle leeftijdsgroepen worden gezwommen.
- 7.2 Voor erkenning van een Nederlands mastersrecord is 1 geregistreerde handgeklokte tijd voldoende. Uitzondering hierop is een 50m tijd in een 50m bad die met elektronische tijdwaarneming geregistreerd dient te zijn.
- 7.3 De tijd van de eerste zwemmer in een mixed masters estafette kan gelden als Nederlands mastersrecord.
- 7.4 Een Nederlands mastersrecord kan alleen gezwommen worden door een startgerechtigde zwemmer die lid is van een bij de KNZB aangesloten vereniging.