

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN; NK, NJK, SYNCHRO BEAT, COMBINATIE 2025

De kampioenschappen voor 2025 staan als volgt gepland:

- 25 en 26 januari 2025 NK senioren + Vrije Combinatie Age I en Vrije Combinatie Age II
- 05 en 06 april 2025 NJK (junioren)
- 14 en 15 juni 2025 Synchro Beat en Vrije Combinatie senioren

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN SENIOREN EN COMBINATIE AGE I en AGE II

SENIOREN (geb. 2010 of eerder)

Voor de **NK SENIOREN** kunnen voor solo, duet en team technische uitvoeringen en/of vrije uitvoeringen worden ingeschreven en blijven limieten gehandhaafd.

Voor deze technische uitvoeringen zal een coach card moeten worden ingevuld, zoals vermeld in het reglement en zullen de vaste elementen 1 t/m 5 moeten worden uitgevoerd **in de A of B-versie**. (zie bijlage II en bijlage III – technische uitvoeringen van het G-reglement). Dit geldt voor zowel solo, duet als team.

De technische uitvoeringen zullen volgens het reglement worden beoordeeld (AS 17, AS 18 en AS 19).

Voor wat betreft de vrije uitvoeringen zal eveneens een coach card moeten worden ingevuld zoals vermeld in het reglement (zie AS 13, AS 14 en AS 15 + Bijlage III)

De vrije uitvoeringen zullen volgens het reglement worden beoordeeld (AS 17, AS 18 en AS 19)

De tijden voor de technische- en vrije uitvoeringen:

Technische uitvoering: Solo: 2.00 min; Duet: 2.20 min; Ploeg: 2.50 min.

Vrije uitvoering: Solo: 2.15 min; Duet: 2.45 min; Ploeg: 3.30 min.

Er is een marge van +/- 5 sec.

Limieten voor:

Senioren Deelnemers dienen geboren te zijn in **2010** of eerder

Onderdeel	Limiet	Uitvoering
Solo	62,5000 punten	Technische en vrije uitvoering
Duet/ mixed duet	60,0000 punten*	Technische en vrije uitvoering
Ploeg	55,0000 punten*	Technische en vrije uitvoering

*dienen voor elke zwem(st)er afzonderlijk tweemaal te worden behaald

Voor solo kan er ingeschreven worden met een technische en/of een vrije uitvoering

Bij duet met een technische en/of een vrije uitvoering.

Bij ploeg eveneens met een technische en/of een vrije uitvoering

Er zal geen apart onderdeel mixed-duet worden opgenomen, tenzij er 5 of meer inschrijvingen zijn.

VRIJE COMBINATIE AGE I EN VRIJE COMBINATIE AGE II

Aan de vrije combinaties mogen met minimaal 4 en maximaal 10 zwemmers worden deelgenomen. (AS 4.4.): De vrije combinatie heeft een vooraf bepaald aantal verplichte en vrije elementen gechoreografeerd op muziek (zie Bijlage III van het reglement)

Leeftijd indeling:

Age I: 12 jaar en jonger – geboortjaar 2013, 2014 en 2015

Age II; 15 jaar en jonger – geboortjaar 2010, 2011 en 2012.

Limieten:

Er zijn geen limieten voor de Combinatie Age I en Age II van toepassing.

Tijd 3.00 min. +/- 5 sec.

Voor deelname aan de Vrije Combinatie Age I en Vrije Combinatie Age II zal eveneens een coach card ingeleverd moeten worden.

De verplichte elementen voor de vrije combinatie vindt u hieronder:

VERPLICHTE ELEMENTEN VRIJE COMBINATIE

ALGEMENE REGELS

1. Tijdlimieten: ASAG 5
2. Start mag op de kant of in het water beginnen, of een combinatie van beiden.
3. Alle volgende delen moeten in het water beginnen.
4. Een nieuw gedeelte begint in de nabijheid van het vorige deel.
5. Zoals in alle uitvoeringen, moet de coachkaart de technische verplichte elementen tonen de vrije elementen in de geselecteerde volgorde van de uitvoering.
6. De uitvoering moet een thema uitbeelden welke moet worden aangegeven op de coachkaart.

VERPLICHTE ELEMENTEN

1. Tenminste twee (2) delen moeten minder dan drie (3) zwemmers bevatten en tenminste twee (2) delen moet alle deelnemers bevatten.
2. De vrije combinatie moet vier (4) acrobatische bewegingen voor de jeugd bevatten en drie (3)-acrobatische bewegingen voor de 12 jaar en jonger. Acrobatische elementen kunnen geen-hogere moeilijkheidsfactor (DD) bevatten:
Voor Groep A: 2.65;
Voor Groep B: 2.6;
Voor Groep C: 2.45 en
Voor Groep P: 2.5
Bekijk hiervoor de World Aquatics (FINA) Acrobatische catalogus.

Wanneer er aanpassingen zijn in Moeilijkheidsfactoren (DD) of andere documenten door World Aquatics, zullen deze (binnen een redelijke termijn) worden gevolgd door de KNZB.

De vrije combinaties zullen volgens het reglement worden beoordeeld (zie AS 17, AS 18 en AS 19)

NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP JUNIOREN

JUNIOREN (geboren in 2006, 2007, 2008, 2009 en 2010) (19 jaar en jonger)

Voor de **NK JUNIOREN** kunnen voor solo, duet en team technische uitvoeringen en/of vrije uitvoeringen worden ingeschreven en blijven limieten gehandhaafd.

Voor deze technische uitvoeringen zal een coach card moeten worden ingevuld, zoals vermeld in het reglement en zullen de vaste elementen 1 t/m 5 moeten worden uitgevoerd **in de A of B-versie**. (zie bijlage II – technische uitvoeringen van het G-reglement). Dit geldt voor zowel solo, duet als team.

De technische uitvoeringen zullen volgens het reglement worden beoordeeld (AS 17, AS 18 en AS 19).

Voor wat betreft de vrije uitvoeringen zal eveneens een coach card moeten worden ingevuld zoals vermeld in het reglement (zie AS 13, AS 14 en AS 15 + Bijlage III).

De vrije uitvoeringen zullen volgens het reglement worden beoordeeld (AS 17, AS 18 en AS 19)

De tijden voor de technische- en vrije uitvoeringen:

Technische uitvoering: Solo: 2.00 min; Duet: 2.20 min; Ploeg: 2.50 min.

Vrije uitvoering: Solo: 2.15 min; Duet: 2.45 min; Ploeg: 3.30 min.

Er is een marge van +/- 5 sec.

Limieten voor:

Junioren Deelnemers geboren in **2006, 2007, 2008, 2009 en 2010 (19 jaar en jonger)**

Onderdeel	Limiet	Uitvoering
Solo	59,5000 punten	Technische en vrije uitvoering
Duet	57,0000 punten*	Technische en vrije uitvoering
Ploeg	53,0000 punten*	Technische en vrije uitvoering

*dienen voor elke zwem(st)er afzonderlijk tweemaal te worden behaald.

Voor solo kan er ingeschreven worden met een technische en/of een vrije uitvoering

Bij duet met een technische en/of een vrije uitvoering.

Bij ploeg eveneens met een technische en/of een vrije uitvoering

Er zal geen apart onderdeel mixed-duet worden opgenomen, tenzij er 5 of meer inschrijvingen zijn.

SYNCHRO BEAT

De figuren van Age I en Age II zijn per 01-01-2023 gewijzigd.

De basishoudingen en basisbewegingen te vinden op de website van de KNZB

De figuren staan eveneens vermeld op de website van de KNZB.

Ook in het reglement zijn de figuren Age I en Age II te vinden in Bijlage I.

Voor wat betreft de vrije uitvoeringen zal eveneens een coach card moeten worden ingevuld zoals vermeld in het reglement (zie AS 13, AS 14 en AS 15 + Bijlage III).

De vrije uitvoeringen zullen volgens het reglement worden beoordeeld (AS 17, AS 18 en AS 19)

Tijden uitvoeringen

- **15 e.j. vrije uitvoering:** Solo: 2.00 min; Duet: 2.30 min; Ploeg: 3.00 min.
- **12 e.j. vrije uitvoering:** Solo: 2.00 min; Duet: 2.30 min; Ploeg: 3.00 min.
 - **Er is een marge van +/- 5 sec.**

Limieten voor deelname aan **Synchro Beat**

Leeftijdscategorie	Geboortjaar	Limiet
15 jaar en jonger	2010 en 2011	49,0000 punten
15 jaar en jonger	2012	47,0000 punten
12 jaar en jonger	2013, 2014 en 2015	44,0000 punten

Alle genoemde limieten dienen twee maal behaald te worden.

Er zal geen apart onderdeel mixed-duet worden opgenomen, tenzij er 5 of meer inschrijvingen zijn.

Voor wat betreft de vrije combinatie zal eveneens een coach card moeten worden ingevuld zoals vermeld in het reglement (zie AS 13, AS 14 en AS 15 + Bijlage III).

Voor het aantal opgestelde elementen uitvoeringen van Bijlage III zal de Jeugdcombinatie (= 15 jaar en jonger) worden gehanteerd.

Voor 12 jaar en jonger de opgestelde elementen uitvoeringen van Bijlage III van 12 jaar en jonger worden gehanteerd.

De vrije uitvoeringen zullen volgens het reglement worden beoordeeld (AS 17, AS 18 en AS 19)

VRIJE COMBINATIE senioren/junioren (geb. 2012 of eerder)

Er is besloten niet over te gaan op acrobatische uitvoeringen, maar we blijven bij de VRIJE Combinatie (zie hiervoor Bijlage V) t/m volgende reglementswijziging

Aan de vrije combinaties mogen met minimaal 4 en maximaal 10 zwemmers worden deelgenomen. (AS 4.4.)

Er zijn geen limieten voor de NK Vrije Combinatie van toepassing.
Tijd 3.00 min. +/- 5 sec.

Voor wat betreft de vrije combinatie zal eveneens een coach card moeten worden ingevuld zoals vermeld in het reglement (zie AS 13, AS 14 en AS 15 + Bijlage III).

Voor het aantal opgestelde elementen uitvoeringen van Bijlage III zal de Jeugdcombinatie (15 jaar en jonger) worden gehanteerd.

De regels voor de Vrije combinatie vind je hieronder:

BIJLAGE V

VERPLICHTE ELEMENTEN VRIJE COMBINATIE

ALGEMENE REGELS

1. Tijdlimieten: ASAG 5
2. Start mag op de kant of in het water beginnen, of een combinatie van beiden.
3. Alle volgende delen moeten in het water beginnen.
4. Een nieuw gedeelte begint in de nabijheid van het vorige deel.
5. Zoals in alle uitvoeringen, moet de coachkaart de technische verplichte elementen tonen en de vrije elementen in de geselecteerde volgorde van de uitvoering.
6. De uitvoering moet een thema uitbeelden welke moet worden aangegeven op de coachkaart.

VERPLICHTE ELEMENTEN

1. Tenminste twee (2) delen moeten minder dan drie (3) zwemmers bevatten en tenminste twee (2) delen moet alle deelnemers bevatten.
2. De vrije combinatie moet vier (4) acrobatische bewegingen voor de jeugd bevatten en drie (3) acrobatische bewegingen voor de 12 jaar en jonger. Acrobatische elementen kunnen geen hogere moeilijkheidsfactor (DD) bevatten:
Voor Groep A: 2.65;
Voor Groep B: 2.6;
Voor Groep C: 2.45 en
Voor Groep P: 2.5
Bekijk hiervoor de FINA Acrobatische catalogus.

Wanneer er aanpassingen zijn in Moeilijkheidsfactoren (DD) of andere documenten door World Aquatics, zullen deze (binnen een redelijke termijn) worden gevolgd door de KNZB.

Deze vrije uitvoeringen zullen volgens het reglement worden beoordeeld (AS 17, AS 18 en AS 19)