

Talentprofiel Zwemmen & Open Water (versie 15-06-2025)

Samen met NOC*NSF worden per opleidingsprogramma talentprofielen vastgesteld. Deze zijn in 2021 herijkt en voor 2025 geactualiseerd. In dit talentprofiel staat beschreven aan welke voorwaarden een topsporttalent moet voldoen om te worden aangemerkt als Belofte (B), Nationaal Talent (NT) of Internationaal Talent (IT). Het hebben van een talentenstatus van NOC*NSF is een voorwaarde om faciliteiten te krijgen op bijvoorbeeld Topsport Talentscholen. Een deel van deze talenten behoort tot Talent TeamNL. In dit talentprofiel staan de jaargangen vermeld die in het seizoen 2025-2026 in aanmerking komen. De genoemde leeftijd betreft de leeftijd die de sporter in 2025 heeft bereikt of gaat bereiken.

- Talent- en topsportstatussen worden door de KNZB toegekend op basis het niveau en het programma van de sporter in combinatie met de leeftijd op het moment van aanvraag. Sporters zijn zelf verantwoordelijk voor het aanvragen en tijdig verlengen van de status.
- De toevoeging 'Talent TeamNL' is uitsluitend beschikbaar voor een beperkt aantal sporters in het S-1 opleidingsprogramma en wordt in afstemming met NOC*NSF toegekend.
- De topsportstatussen 'A-status' en 'selectie-status' zijn uitsluitend beschikbaar voor een beperkt aantal sporters in het senioren topsportprogramma en worden in afstemming met KNZB door NOC*NSF toegekend.
- Statussen worden toegekend tot 31 augustus 2026. Indien een eindtoernooi na die datum plaatsvindt, dan wordt de status toegekend tm de laatste dag van de maand waarin het eindtoernooi plaatsvindt. Bijv. Eindtoernooi vindt plaats van 15 tm 20 september 2026, dan loopt de status tm 30 september 2026. Stuur een verzoek hiervoor naar topsport@knzb.nl als deze verlenging noodzakelijk is.
- Inschrijven in een topsportklas, aanpassingen in onderwijsprogramma en/of TopsportTalentschool waarvoor een Talentstatus vereist is, is de eigen verantwoordelijkheid van de sporter. Voor de KNZB is niveau, programma, leeftijd en moment van aanvraag leidend in de beoordeling van de statusaanvraag. De KNZB is niet verantwoordelijk voor de consequenties in het onderwijs indien een talentstatus niet wordt toegekend.

In uitzonderlijke gevallen wordt een tijdelijke belofte status (BT) toegekend voor de maximale duur van één seizoen en uitsluitend indien een sporter al eerder een reguliere status toegekend heeft gekregen. Deze tijdelijke status is mogelijk als de sporter ontwikkelingsperspectief heeft richting topsport en minimaal 15 jaar is. De toekenning van de tijdelijke status dient te leiden tot een betere afstemming tussen onderwijs en topsport en intensivering van het trainingsprogramma. De sporter krijgt op deze manier extra gelegenheid om naar het vereiste niveau toe te groeien. Indien dit niveau niet bereikt wordt binnen de gestelde termijn, dan kan de tijdelijke status daarna niet opnieuw aangevraagd worden. Een tijdelijke status wordt slechts 1x per sporter toegekend. Bij een volgende beoordeling dient de sporter aan de reguliere eisen te voldoen.

Toelichting op criteria en bijbehorende periodes in het talentprofiel

- OC: trainingsprogramma bij één van de vijf KNZB opleidingscentra Zwemmen (1 september 2025 tm 30 juni 2026)
- Afgelopen internationaal seizoen: 1 januari tm eindtoernooi 2025
- Komend internationaal seizoen: 1 januari tm 31 december 2026
- Nationaal seizoen: 1 september 2025 tm 31 augustus 2026
- Nationale jeugdselectie: vanaf moment van kwalificeren voor EJK tm 31 augustus 2026
- Zwem Academie: S-1 opleidingsprogramma in Eindhoven & Amsterdam van 1 september 2025 tm 31 augustus 2026
- Olympische afstand: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 vrij; 50, 100, 200 rug, school & vlinder; 200, 400 wissel; in principe op 50m bad.
- Sprint afstanden: Bij het behalen van een tijd op een 50 meter nummer dient minimaal op 2 afstanden aan de niveau eis te worden voldaan.
- Tijden gezwommen als onderdeel van een estafette komen niet in aanmerking voor beoordeling van de prestatie-eis.

Talentprofiel Zwemmen & Open Water (versie 15-06-2025)

- In situaties waarin dit talentprofiel niet voorziet, kan door de pathway manager talentontwikkeling en/of de technisch directeur zwemmen een besluit over de talentstatus genomen worden.

De status kan aangevraagd worden via het online aanvraagformulier via https://fd7.formdesk.com/knzb/Aanvraag_status_zwemmen.
Neem bij vragen contact op met de afdeling Topsport van de KNZB via topsport@knzb.nl.

Zwemmen | Talentstatussen

Talentstatus	Leeftijd/geb.jaar.	Niveau	Programma
KNZB			
Belofte (tijdelijk)	15 jaar (2010) tm 20 jaar (2005)	Sporter werkt toe naar het vereiste niveau voor de leeftijdsgroep, voorwaarde is dat de omvang van het trainingsprogramma voldoet aan de richtlijnen én de sporter voldoet op minimaal 2 olympische afstanden aan het vereiste niveau (zie tabel 1)	Programma bestaat uit zwemmen, landtraining en bevat bij voorkeur ook mentale training, sportlifestyle coaching olv eigen coach en heeft een minimale omvang van 10 tot 16 trainingsuren, die deels overdag (onder schooltijd) plaatsvinden (zie tabel 1).
KNZB			
Belofte	12 jaar (2013) 13 jaar (2012) 14 jaar (2011) 15 jaar (2010) 16 jaar (2009) jongens	Sporter heeft het vereiste niveau van de leeftijdsgroep op minimaal één olympische afstand én de omvang van het trainingsprogramma voldoet aan de richtlijnen. (zie tabel 1) <i>Of</i> Sporter neemt deel aan het parttime trainingsprogramma (minimaal 4 trainingen) in het OC zwemmen, combineert dit met een programma bij de vereniging én voldoet aan minimaal 1 olympische afstand aan het vereiste niveau van de leeftijdsgroep (zie tabel 1). *	Programma bestaat uit zwemmen, landtraining en bevat bij voorkeur ook mentale training, sportlifestyle coaching olv eigen coach en heeft een minimale omvang van 7,5 tot 16 trainingsuren, die deels overdag (onder schooltijd) plaatsvinden (zie tabel 1).

Talentprofiel Zwemmen & Open Water (versie 15-06-2025)

KNZB			
Nationaal talent	13 jaar (2012) meisjes 14 jaar (2011) 15 jaar (2010) 16 jaar (2009) 17 jaar (2008) 18 jaar (2007) 19 jaar (2006) jongens	Sporter heeft het vereiste niveau van de leeftijdsgroep op minimaal één olympische afstand én de omvang van het trainingsprogramma voldoet aan de richtlijnen. (zie tabel 1) <i>Of</i> Sport neemt deel aan het fulltime trainingsprogramma in het opleidingscentrum (OC) zwemmen gecombineerd met het verenigingsprogramma én voldoet aan minimaal 1 olympische afstand aan het vereiste niveau van de leeftijdsgroep (zie tabel 1).* <i>Of</i> Sporter heeft voldaan aan de kwalificatie eis en behoort tot de nationale selectie die zich voorbereidt op deelname aan eindtoernooi (EJK/YOG) in het komende internationale seizoen.	Programma bestaat uit zwemmen, landtraining, krachttraining, mentale training / prestatiegedrag, sportlifestyle coaching olv eigen coach en heeft een minimale omvang van 7,5 tot 18 trainingsuren, die deels overdag (onder schooltijd) plaatsvinden (zie tabel 1).
KNZB			
Internationaal talent	14 jaar (2011) 15 jaar (2010) 16 jaar (2009) 17 jaar (2008) 18 jaar (2007) 19 jaar (2006) 20 jaar (2005) 21 jaar (2004) e.o.	Sporter heeft het vereiste niveau van de leeftijdsgroep op minimaal één olympische afstand én de omvang van het trainingsprogramma voldoet aan de richtlijnen. (zie tabel 1) <i>En/of</i> Sporter heeft afgelopen internationaal seizoen deelgenomen aan een eindtoernooi (EJK, YOG, EK, WK, OS).	Programma bestaat uit zwemmen, landtraining, krachttraining, mentale training / prestatiegedrag, sportlifestyle coaching en heeft een omvang van 12 tot 18 trainingsuren, die deels overdag (onder schooltijd) plaatsvinden (zie tabel 1).

*Bij deelname aan het OC programma wordt ook altijd het vereiste niveau van de leeftijdsgroep meegewogen in de beoordeling van de aanvraag.

Talentprofiel Zwemmen & Open Water (versie 15-06-2025)

Open water | Talentstatussen

KNZB			
Nationaal talent	15 jaar (2010) meisjes 16 jaar (2009) 17 jaar (2008) 18 jaar (2007) 19 jaar (2006) jongens	Sporter heeft het vereiste niveau van de leeftijdsgroep op 800 vrij en/of 1500 vrij (langebaan) én de omvang van het trainingsprogramma voldoet aan de richtlijnen. (zie tabel 1 & 2)	Programma bestaat uit zwemmen, landtraining, krachttraining, mentale training / prestatiegedrag, sportlifestyle coaching olv eigen coach en heeft een minimale omvang van 15 trainingsuren, die deels overdag (onder schooltijd) plaatsvinden (zie tabel 1).
KNZB			
Internationaal talent	16 jaar (2009) 17 jaar (2008) 18 jaar (2007) 19 jaar (2006) 20 jaar (2005) 21 jaar (2004)	Sporter heeft het vereiste niveau van de leeftijdsgroep op 800 vrij en/of 1500 vrij (langebaan) én de omvang van het trainingsprogramma voldoet aan de richtlijnen. (zie tabel 1 & 2) Én Sporter heeft afgelopen internationaal seizoen deelgenomen aan een eindtoernooi (EJK, EK, WJK, WK, OS).	Programma bestaat uit zwemmen, landtraining, krachttraining, mentale training / prestatiegedrag, sportlifestyle coaching en heeft een minimale omvang van 15 trainingsuren, die deels overdag (onder schooltijd) plaatsvinden (zie tabel 1).

Open water & Zwemmen | TalentteamNL & Topsportstatussen

NOC*NSF			
Nationaal talent / Talent TeamNL	17 tm 21 jaar (2008 tm 2004)	Sporter is definitief geplaatst voor én neemt deel aan het fulltime programma van de ZwemAcademie Eindhoven of Amsterdam.	Beperkt aantal statussen beschikbaar voor s-1 sporters. Worden toegekend dmv voordracht KNZB naar NOC*NSF.
Internationaal talent / Talent TeamNL	17 tm 21 jaar (2008 tm 2004)	Sporter is definitief geplaatst voor én neemt deel aan het fulltime programma van de ZwemAcademie Eindhoven of Amsterdam én sporter heeft afgelopen internationaal seizoen deelgenomen aan een eindtoernooi (EJK, EK, WJK, WK, OS).	Beperkt aantal statussen beschikbaar voor s-1 sporters. Worden toegekend dmv voordracht KNZB naar NOC*NSF.
NOC*NSF			
Selectie status	Beperkt aantal statussen beschikbaar voor sporters HPC dames en heren Deze kunnen niet aangevraagd worden Worden toegekend dmv voordracht KNZB naar NOC*NSF		
A-status	Beperkt aantal statussen beschikbaar voor sporters HPC dames en heren Deze kunnen niet aangevraagd worden Worden toegekend dmv voordracht KNZB naar NOC*NSF		

Talentprofiel Zwemmen & Open Water (versie 15-06-2025)

Tabel 1 – Niveau tijden & omvang trainingsprogramma per jaargang & geslacht voor talentstatussen

Omdat de groeispurt van de meisjes eerder is dan de jongens, vereist het trainingsprogramma voor de meisjes een grotere omvang op eerdere leeftijd. Onderstaande tabel geeft de vereiste omvang van de trainingsprogramma's in relatie tot de leeftijd weer. De niveautijden vind je terug in de MSS tabel op de website. Voor de sprintnummers (50m vrijeslag, rugslag, vlinderslag en schoolslag) dient op minimaal twee afstanden aan de niveautijd te worden voldaan.

Seizoen 2025-2026 Zwemmen

Meisjes						Jongens						
TB	B	NT	IT	leeftijd	Jaargang	Trainingsprogramma	Jaargang	leeftijd	IT	NT	B	TB
A			WA A	21 eo	2004	Minimaal 16 uur zwemtraining per week Minimaal 4 uur land- en/of krachttraining per week	2004	21 eo	WA A			A
A		A+	WA B	20	2005	Minimaal 16 uur zwemtraining per week Minimaal 4 uur land- en/of krachttraining per week	2005	20	WA B	A+		A
A		A+	WA B	19	2006	Minimaal 16 uur zwemtraining per week Minimaal 4 uur land- en/of krachttraining per week	2006	19	A+	A		B
B		A	A+	18	2007	Minimaal 14 uur zwemtraining per week Minimaal 3 uur land- en/of krachttraining per week	2007	18	A	B		C
C		B	A	17	2008	Minimaal 14 uur zwemtraining per week Minimaal 3 uur land- en/of krachttraining per week						
C		B	A	16	2009	Minimaal 12 uur zwemtraining per week Minimaal 3 uur land- en/of krachttraining per week	2008	17	A	B		C
D	C	B	A	15	2010	Minimaal 10 uur zwemtraining per week Minimaal 2 uur land- en/of krachttraining per week	2009	16	A	B	C	D
	B	A		14	2011	Minimaal 8 uur zwemtraining per week Minimaal 1,5 uur land- en/of krachttraining per week	2010	15		A	B	D
	C	A		13	2012	Minimaal 7 uur zwemtraining per week Minimaal 1,5 uur land- en/of krachttraining per week	2011	14		A	C	
	C			12	2013	Minimaal 6 uur zwemtraining per week Minimaal 1,5 uur land- en/of krachttraining per week	2012	13			C	
						Minimaal 6 uur zwemtraining per week Minimaal 1,5 uur land- en/of krachttraining per week	2013	12			C	

Talentprofiel Zwemmen & Open Water (versie 15-06-2025)

Tabel 2 – Omvang trainingsprogramma per jaargang & geslacht Open water voor talentstatussen

Omdat de groeispurt van de meisjes eerder is dan de jongens, vereist het trainingsprogramma voor de meisjes een grotere omvang op eerdere leeftijd. Onderstaande tabel geeft de vereiste omvang van de trainingsprogramma's in relatie tot de leeftijd weer.

Seizoen 2025-2026 Open Water

Meisjes		Trainingsprogramma	Jongens	
leeftijd	Jaargang		Jaargang	leeftijd
21 eo	2004	Minimaal 20 uur zwemtraining per week Minimaal 4 uur land- en/of krachttraining per week	2004	21 eo
20	2005	Minimaal 20 uur zwemtraining per week Minimaal 4 uur land- en/of krachttraining per week	2005	20
19	2006	Minimaal 20 uur zwemtraining per week Minimaal 4 uur land- en/of krachttraining per week	2006	19
18	2007	Minimaal 20 uur zwemtraining per week Minimaal 4 uur land- en/of krachttraining per week	2007	18
17	2008	Minimaal 16 uur zwemtraining per week Minimaal 4 uur land- en/of krachttraining per week		
16	2009	Minimaal 12 uur zwemtraining per week Minimaal 3 uur land- en/of krachttraining per week	2008	17
15	2010	Minimaal 12 uur zwemtraining per week Minimaal 3 uur land- en/of krachttraining per week	2009	16
14	2011	Zie zwemmen	2010	15
13	2012	Zie zwemmen	2011	14
12	2013	Zie zwemmen	2012	13
		Zie zwemmen	2013	12

Talentprofiel Zwemmen & Open Water (versie 15-06-2025)

Tabel 3 – World Aquatics A & B standard times 2025

Hieronder staat het overzicht World Aquatics A en World Aquatics B tijden.

WOMEN			MEN	
W - "B"	W - "A"		M - "A"	M - "B"
25.73	24.86	50m Freestyle	22.05	22.82
56.15	54.25	100m Freestyle	48.34	50.03
2:02.37	1:58.23	200m Freestyle	1:46.70	1:50.43
4:18.99	4:10.23	400m Freestyle	3:48.15	3:56.14
8:52.63	8:34.62	800m Freestyle	7:48.66	8:05.06
16:59.02	16:24.56	1500m Freestyle	15:01.89	15:33.46
29.21	28.22	50m Backstroke	25.11	25.99
1:02.58	1:00.46	100m Backstroke	53.94	55.83
2:15.67	2:11.08	200m Backstroke	1:58.07	2:02.20
31.83	30.75	50m Breaststroke	27.33	28.29
1:09.21	1:06.87	100m Breaststroke	59.75	1:01.84
2:31.02	2:25.91	200m Breaststroke	2:10.32	2:14.88
27.15	26.23	50m Butterfly	23.36	24.18
1:00.37	58.33	100m Butterfly	51.77	53.58
2:13.73	2:09.21	200m Butterfly	1:56.51	2:00.59
2:17.48	2:12.83	200m Individual Medley	1:59.05	2:03.22
4:52.97	4:43.06	400m Individual Medley	4:17.48	4:26.49