

De TC Synchronzwemmen heeft in overleg met de trainerstaf voor het seizoen 2012-2013 een aantal regels opgesteld waaraan iedereen zich dient te houden tijdens de trainingen. Tevens zijn criteria vastgesteld waaraan de hoofdtrainster zich moet houden bij de keuze wie soli, duetten of in groepen gaat zwemmen. Hieronder tref je de regels en de bepalingen aan.

GEDRAGSREGELS TRAININGEN

1. Als de trainer er niet is, WACHT je in de kleedkamer.
2. Als de training om 18.00 uur start, houdt dat in dat je om 18.00 uur in het water ligt.
Omdat we 10 minuten voor aanvang van de watertraining naar binnen mogen, gebruik je deze tijd (10 minuten) om je los te draaien en je klaar te maken.
3. Je doet wat je wordt opgedragen wat inzwemmen betreft en je hangt niet aan de kant.
4. Als je niet meetraint, help je! Hiervan leer je alleen maar, of je gaat je lenigheidsoefeningen doen.
Loop je in de weg, ga je op de tribune zitten.
5. Je meld je altijd af als je niet komt op een training per mail of op de trainingsdag ervoor. Weet je pas kort van te voren dat je niet komt bel of sms je naar Ellen 06-29204166 of Maaïke 06-48573395.
6. Pesten wordt niet getolereerd. Niet in het zwembad en ook niet onder de douche of in de kleedkamer.
Hier zal door de trainersstaf extra op worden gelet.
7. In geval van blessures meld je dit altijd van te voren en je geeft aan wat je wel en wat je niet mag doen. Als je bij een fysio in behandeling bent vraag dan altijd wat je wel en wat je niet mag doen met zwemmen. Mag je niet zwemmen, wees dan wel aanwezig om te helpen of om zelf droog te trainen.
Mag je wel zwemmen maar wordt het te zwaar, meld dit dan altijd aan je trainster.
8. Als de trainster iets uitlegt/praat, ben je stil en luister je ben je boven water met je hoofd.
9. Als de trainster zegt dat je naar de kant mag komen, houd je hoofd dan boven water zodat je kunt horen wat er gezegd wordt.
10. Vraag altijd eerst aan de trainster of je het water mag verlaten..
11. Neem altijd de volgende zaken mee naar het zwembad: badmuts, badpak (heb je aan), neusklem, slippers en een bidon gevuld met water of limonade zonder bubbels. Eventueel een zwembril.
12. Let op: drie keer je badmuts vergeten, de vierde keer naar huis om hem op te halen!.

CRITERIA WAAROP WORDT BESLOTEN TOT HET VERDELEN VAN SOLI EN DUETTEN PER CATEGORIE

1. Het aantal behaalde techniek punten (geldt alleen voor de wedstrijdgroepen, Age I t/m senioren).
2. Aantal keren dat je op de training bent geweest het afgelopen seizoen.
3. Je inzet tijdens de training.
4. Het bijelkaar passen van de meisjes (bij duetten).
5. Je snelheid bij het op muziek zwemmen.
6. Je uitstraling tijdens het op muziek zwemmen.

REGELING RESERVE-ZWEMSTERS BIJ DUETTEN EN GROEPSNUMMERS

7. Bij de uitvoeringswedstrijden van het district/regio en interkring geldt dat indien er reserves zijn bij duet/ploeg er twee weken voor de uitvoeringwedstrijd wordt bepaald wie de wedstrijd gaat zwemmen. Als je reserve bent, train dan dus altijd mee met je duet of je groep! Uiteraard valt altijd de reserve in bij ziekte of een blessure van één van de andere zwemsters.
8. Ingeval een NK (Synchrobeat, NJK of NK) geldt altijd dat de hoogstgeplaatste zwemster tijdens de techniekwedstrijd van het kampioenschap de uitvoering zal zwemmen ingeval er sprake is van reservezwemsters.

Bij onenigheid binnen een ploeg /duet volgt er één keer een gesprek met de hoofdtrainster. Is het probleem daarna niet voldoende opgelost dan kan de tc synchronzwemmen in overleg met de hoofdtrainer besluiten het duet of de ploeg volledig terug te trekken voor een wedstrijd.

Heerenveen, 5 september 2012

