



# Informatieboekje Synchronzwemmen

## Seizoen 2024-2025

(webversie 06-10-2024)



## Inhoudsopgave

Informatieboekje synchroonzwemmen 2024-2025 .....	4
Een stukje geschiedenis.....	4
Bestuur en afdelingsbestuur synchroonzwemmen .....	5
Veilig sportklimaat – Code Blauw .....	6
Respect, sportiviteit, veiligheid en plezier! .....	6
Samen werken we aan een veilig zwemklimaat.....	6
Omgangsregels binnen HZ&PC Heerenveen.....	6
Vertrouwenspersoon.....	7
Algemene Verordening Gegevensbescherming .....	8
Opbouw trainingen, van aanloopdiploma naar wedstrijdniveau .....	8
Soorten trainingen .....	8
Landtrainingen .....	8
Droogtraining .....	8
Techniektraining.....	9
Muziektraining.....	9
Conditietraining .....	9
Wat moet je meenemen naar de training? .....	9
Huisregels bij trainingen .....	9
Kijkdagen .....	10
Groepsindeling seizoen 2024-2025 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Trainingstijden seizoen 2024-2025 .....	10
Wanneer vervalt er een training of wijzigt het tijdstip van een training? .....	12
Diplomazwemmen .....	13
Wedstrijden .....	13
Techniek- of figurenwedstrijden .....	13
Uitvoerings- of muziekwedstrijden.....	13
Techniekwedstrijden regio Noord en Oost.....	14
Uitvoeringwedstrijd regio Noord en Oost.....	14
Interregio wedstrijden .....	14
IR techniek .....	14
IR uitvoeringen.....	14
Nederlandse kampioenschappen .....	14
Verantwoordelijkheid.....	15
Begeleiding.....	15
Ouders .....	15

Verzorging.....	15
Vervoer.....	16
Verblijf .....	16
Informatieavond .....	16
Verdeling muziekstukken: soli, duetten en groepen .....	16
Wat moet je meenemen bij een techniek- of figurenwedstrijd en naar een diploma-sessie?...	17
Wat moet je meenemen bij een uitvoerings- of muziekwedstrijd? .....	17
Algemene opmerkingen over wedstrijden en diploma-zwemmen .....	18
Ouder Participatie.....	18
Wedstrijdagenda en activiteitenagenda 2024-2025.....	19
Wat kost synchronzwemmen?.....	21
Contributie-tarieven per maand.....	21
Materiaal fonds.....	22
Wedstrijd- en diplomazwemtarieven 2024-2025 .....	23
Betalingsverplichting en boetes.....	24
Betalen inschrijfkosten wedstrijden .....	24
Sparregeling NK / NJK & Synchrobeat .....	24
Buitenlandse wedstrijden .....	24
Kleding .....	24
Eigen badpakken .....	25
Vervoer van en naar wedstrijden en “samen uit, samen thuis” .....	25
Opzeggen lidmaatschap.....	25
Bijlage 1 – Figuren overzicht Categorie 1 t/m 7 .....	26
Bijlage 2 – Figuren overzicht (Inter)regio Age I t/m Senioren .....	28

## Informatieboekje synchronzwemmen 2024-2025

Hierbij ontvang je het informatieboekje van de afdeling synchronzwemmen voor het seizoen 2024-2025. In dit boekje treffen jullie belangrijke informatie aan over het komende seizoen.

Mocht je dit boekje kwijtraken dan is er nog altijd de mogelijkheid om alles rustig na te lezen op de site van HZ&PC (<https://hzpc-heerenveen.nl/synchronzwemmen>).

Tenslotte: het spreekt voor zich, maar toch voor alle duidelijkheid: van al onze leden verwachten wij dat ze respectvol met andere zwemsters, trainsters en hun spullen omgaan. Op die manier blijft het synchronzwemmen voor iedereen leuk.

Allen een heel sportief en gezellig (en gezond) seizoen toegewenst!

## Een stukje geschiedenis

Op 4 juni 1931 werd de Heerenveense Zwem- en Poloclub opgericht. Het eerste zwembad waar HZ&PC in zwom ligt nu onder de A32, ter hoogte van het restaurant de Koningshof. Inmiddels zijn we vier zwembaden verder en wordt gezwommen in een modern 8 banen overdekt wedstrijdbad, voorzien van allerlei (technische) zaken die het trainen en het organiseren van wedstrijden voor wedstrijdzwemmen, waterpolo én synchronzwemmen zeer aantrekkelijk maakt.

HZ&PC is in negentig jaar uitgegroeid tot de grootste zwemvereniging van Friesland met ongeveer 500 leden, verdeeld over een groot aantal afdelingen. HZ&PC is op alle drie wedstrijdtakken (waterpolo, wedstrijdzwemmen en synchronzwemmen) één van de meest toonaangevende verenigingen in het noorden.

Synchronzwemmen startte op 1 april 1993 onder de toenmalige naam “kunstzwemmen” met vijf zwemsters. Inmiddels is dat aantal gegroeid tot tussen de 30 en 40 zwemsters en is de afdeling een vaste waarde binnen HZ&PC. Ria Smit was de eerste trainster van de afdeling en naar haar is de Ria Smit bokaal genoemd. Deze aanmoedigingsprijs wordt elk jaar aan het eind van het zwemseizoen uitgereikt aan een zwemster.

Inmiddels hebben we een naam opgebouwd als organisator van meerdere NK's in Heerenveen. In totaal was HZ&PC 4 keer gastheer van de Nederlandse Junioren Kampioenschappen en 1 keer gastheer van de Nederlandse Kampioenschappen Synchronzwemmen. In 2018 scoorde een duet van HZ&PC op de Synchrobeat (de NK onder de 15 jaar) een vierde plaats, tot nu toe de hoogste notering ooit.

Ook zijn we de trotse organisator van de Fryslân Open welke komend seizoen voor de 5<sup>e</sup> keer zal plaatsvinden en dan wederom als Nationaal Kampioenschap voor de Masters zal fungeren in nauwe samenwerking met de KNZB!

## Bestuur en afdelingsbestuur synchroonzwemmen

HZ&PC wordt bestuurd door het algemeen bestuur van de vereniging. Het bestuur bestaat naast het dagelijks bestuur (een voorzitter, secretaris en penningmeester) uit een aantal leden. Elke afdeling heeft een vertegenwoordiger in het hoofdbestuur.

De besluitvorming over het te voeren beleid, de begroting en de vaststelling van de contributie vindt plaats op de Algemene Ledenvergadering. Op deze ALV legt het bestuur ook verantwoording af aan de leden over het gevoerde (financiële) beleid. De ALV wordt altijd gehouden in de eerste vier maanden van het jaar.

De verschillende zwemtakken binnen HZ&PC hebben een afdelingsbestuur die feitelijk de afdeling aansturen. Hoofdtaken van een afdelingsbestuur zijn:

- het organiseren van wedstrijden
- het verzorgen van de inschrijving en afmelding van deelnemers aan wedstrijden
- het aanstellen van juryleden
- het verzorgen van trainingsmogelijkheden
- het verzorgen van kleding bij wedstrijden
- het beheren van materialen ten behoeve van de afdeling
- het verzorgen van de communicatie naar leden

Het afdelingsbestuur is bereikbaar per email ([synchroonzwemmen@hzpc-heerenveen.nl](mailto:synchroonzwemmen@hzpc-heerenveen.nl)) en bestaat op dit moment uit de volgende leden:

- Patrick Werkman, voorzitter
- Ilse Boomsma, penningmeester
- Vacant, secretaris
- Thea Klijnstra
- Vacant, wedstrijdsecretariaat

Ellen Waterlander is geen lid van het afdelingsbestuur maar in haar rol als hoofdtrainster overlegt ze regelmatig met het afdelingsbestuur over de voortgang van de trainingen en geeft ze advies aan het afdelingsbestuur over organisatorische zaken.

## Veilig sportklimaat – Code Blauw

Respect, sportiviteit, veiligheid en plezier!

HZ&PC is een sportvereniging waar iedereen op zijn of haar niveau, ongeacht geslacht, seksuele geaardheid of levensovertuiging op een veilig manier kan sporten. HZ&PC streeft er naar een zo veilig mogelijk sportklimaat te scheppen waar we met respect én sportief met eenieder wordt omgegaan.

De organisaties in de zwembranche committeren zich gezamenlijk aan Code Blauw. Met Code Blauw laat HZ&PC zien dat we ons samen sterk maken voor een sportief en veilig zwemklimaat. Code Blauw is opgezet om gewenst gedrag te stimuleren en ongewenst gedrag in en rondom de zwemsport aan te pakken.

### Samen werken we aan een veilig zwemklimaat

Grove overtredingen in het zwembad, te fanatieke ouders langs de badrand, schelden, het bedreigen van scheidsrechters, discriminerende opmerkingen, pesten en seksuele intimidatie is ongewenst gedrag. Ook in onze vereniging kan grensoverschrijdend gedrag plaatsvinden en dat heeft veel impact op de betrokkene(n), op onze club én op het sportplezier van betrokkenen.

Dit onsportief gedrag op het wedstrijdveld (zwembad), tribunes of tijdens trainingen wordt niet getolereerd en kan in het uiterste geval worden bestraft door schorsing van het lid of het ontnemen van het lidmaatschap.

### Omgangsregels binnen HZ&PC Heerenveen

Het is belangrijk dat we als leden, vrijwilligers, bestuurders, ouders en trainers met elkaar vaststellen welke omgangsregels we binnen de club willen hanteren. De KNZB heeft al voorbeelden van deze omgangsregels voor ons beschreven, maar we hebben jullie nodig om het onze eigen regels te maken. Respecteer de regels en wijs ook anderen op het naleven van deze regels.

Binnen HZ&PC Heerenveen hanteren we de volgende omgangsregels:

1. Ik accepteer en respecteer de ander zoals hij is en discrimineer niet. Iedereen telt mee binnen de sportvereniging.
2. Ik houd rekening met de grenzen die de ander aangeeft.
3. Ik val de ander niet lastig.
4. Ik berokken de ander geen schade.
5. Ik maak op geen enkele wijze misbruik van mijn machtspositie.
6. Ik scheld niet en maak geen gemene grappen of opmerkingen over anderen.
7. Ik negeer de ander niet.
8. Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen.
9. Ik vecht niet, ik gebruik geen geweld, ik bedreig de ander niet, ik neem geen wapens mee.
10. Ik kom niet ongewenst te dichtbij en raak de ander niet tegen zijn of haar wil aan.
11. Ik geef de ander geen ongewenste seksueel getinte aandacht.
12. Ik stel geen ongepaste vragen en maak geen ongewenste opmerkingen over iemands persoonlijk leven of uiterlijk.

13. Als iemand mij hindert of lastig valt dan vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt, vraag ik een ander om hulp.
14. Ik help anderen om zich ook aan deze afspraken te houden en spreek degene die zich daar niet aan houdt erop aan en meldt dit zo nodig bij het bestuur
15. Sport is fair-play. Ik gebruik geen oneigenlijke of illegale middelen die mijn prestaties bevorderen.
16. Mijn berichten en reacties op berichten op Social Media zijn positief en beschadigen niet anderen. Ook gebruik ik Social Media niet als medium om anderen te pesten, uit te lachen of over anderen te roddelen.
17. Bij het posten van foto's op Social Media waarop anderen duidelijk herkenbaar in beeld zijn is vooraf toestemming gevraagd.

### Vertrouwenspersoon

Grensoverschrijdend gedrag kan gemeld worden bij een van onze twee vertrouwenspersonen:

*Sjerp de Jong & Irene de Goede*

*Meer informatie over Code Blauw tref je aan op de site van HZ&PC (<https://hzpc-heerenveen.nl/code-blauw-2/>) of op de site van de KNZB (<https://www.knzb.nl/vereniging-support/code-blauw>)*

## Algemene Verordening Gegevensbescherming

Zwemvereniging HZ&PC hecht veel waarde aan de bescherming van persoonsgegevens. Op 2 juli 2018 heeft het bestuur een privacy statement vastgesteld waarin is vastgelegd hoe binnen HZ&PC wordt omgegaan met persoonsgegevens. Het privacy statement is te vinden op de site van HZ&PC (<https://hzpc-heerenveen.nl/privacy/>)

## Opbouw trainingen, van aanloopdiploma naar wedstrijdniveau

Synchroonzwemmen is technisch gezien een moeilijk sport. Je moet goed kunnen zwemmen, uithoudingsvermogen en maatgevoel hebben en lenig zijn. Synchroonzwemmen is daardoor een training intensieve sport. Naast het oefenen van figuren in het water is het daarom belangrijk om de zwemslagen goed te beheersen, “meters” te maken in het water (conditie) en regelmatige lenigheidsoefeningen te doen. Verderop tref je een uitleg aan van de manier en soorten van trainingen

De zwembond (KNZB) heeft voor het synchroonzwemmen een opleidingsstructuur opgezet welke HZ&PC volgt. Ruwweg bestaat deze uit het doorlopen en behalen van vijf zogenaamde “aanloopdiploma’s” waarin de belangrijkste basisprincipes van het synchroonzwemmen worden aangeleerd. Deze zwemsters zijn ingedeeld in de aanloopgroepen.

Zijn de vijf aanloopdiploma’s (basis, zeilboot, balletbeen, spagaat & barracadiploma) behaald dan kunnen zwemsters worden geplaatst in de wedstrijdgroepen. De wedstrijdgroepen zijn weer verdeeld in leeftijdsgroepen (Age I, II, junioren, senioren en masters).

Als je 25 jaar of ouder bent kan je master worden bij het synchroonzwemmen en kan je tot op zeer hoge leeftijd de sport (ook op wedstrijdniveau) blijven beoefenen. Met andere woorden: synchroonzwemmen kan je je hele leven doen!

## Soorten trainingen

Er wordt op verschillende manieren getraind. In het water, maar ook op het land. Een korte uitleg van de verschillende “soorten” van trainingen.

### Landtrainingen

Deze trainingen zijn bedoeld om de lenigheid en kracht te vergroten. Met name het beheersen van een goede spagaat/split is van groot belang binnen het synchroonzwemmen. Behalve dat het een diploma onderdeel is, is het ook een wedstrijdelement waarbij betere punten gescoord kunnen worden. Het thuis oefenen van de spagaat/split wordt daarom ook echt aangeraden. Kracht is een belangrijk onderdeel om lenigheid toe te kunnen passen in het water bij het uitvoeren van figuren en bij het zwemmen van uitvoeringen.

### Droogtraining

Om een muzieknummer goed aan te leren worden de nummers op de kant ingestudeerd. Dit gebeurt door het maken van armbewegingen die figuren in het water voorstellen.



### Techniektraining

Een groot deel van de trainingen bestaan uit het oefenen van figuren. Met het beheersen van figuren kunnen diploma's behaald worden en diezelfde figuren worden gebruikt binnen de muzieknummers. Het beheersen van de techniek is de basis van het synchroonzwemmen. Voor elk diploma of categorie zijn door de KNZB vaste figuren vastgesteld.

### Muziektraining

Het hele jaar door wordt er geoefend op muziek. Er kan gezwommen worden als solo, duet of groep. Als je in een duet of een groep zwemt is het van groot belang dat iedereen elke training aanwezig is. Alleen dan kunnen de juiste formaties en opduwen goed getraind worden voor de uitvoering.

### Conditietraining

Synchroonzwemmen vereist een goede (zwem)conditie. Tijdens de synchroon zwem training wordt uiteraard aan conditie gewerkt. Voor alle groepen vanaf (Inter)regio Age I en hoger is er 1x per week conditietraining in het trainingsrooster opgenomen. Deze conditietrainingen zijn verplicht voor de leden in de groepen (Inter)regio Age I en Senioren.

Daarnaast raden we iedereen aan extra zwemtrainingen te gebruiken om je conditie op te vijzelen.

### Wat moet je meenemen naar de training?

- Badmuts (neem ook altijd een reserve mee!)
- Bidon met water
- Neusklem (neem ook altijd een reserve mee!)
- Twee bottels = een kleine, opblaasbare fles, te verkrijgen bij Decathlon (vanaf (Inter)regio Age I)
- Badslippers
- Badpak (geen bikini) of zwembroek
- Kleding voor landtraining
- Toegangspas Sportstad (gratis te verkrijgen aan de balie van sportstad)
- Headset "Oortje" (Age I en hoger)

### Huisregels bij trainingen

Om trainingen voor iedereen gezellig te laten zijn spreken we een aantal regels af, waaraan iedereen geacht wordt zich te houden:

- Toegang tot de kleedruimte krijg je door het aanmelden met je toegangspas, verlies je je toegangspas, haal dan een nieuwe bij de balie van het zwembad.
- Om de trainingen soepel en goed te laten verlopen worden er hulpmiddelen gebruikt. Zorg dat je deze bij je hebt. Zonder de hulpmiddelen kan jouw geplande training niet plaatsvinden. In dergelijke situaties zal je training omgezet worden naar een conditietraining (lees banenzwemmen).

- Neem altijd je bidon mee naar de training. Zonder bidon is trainen onverstandig. Ook in het water zweet je en voldoende water drinken is ook zeker bij het synchroonzwemmen noodzakelijk. Als afdeling zien wij hier nauwlettend op toe. Trainen zonder bidon heeft invloed op je prestaties maar vooral op je gezondheid. Neem die bidon dus altijd mee!
- Je mag één kwartier voor de training de kleedkamer in en we vragen je altijd 10 minuten voor de training aanwezig te zijn!
- In de kleedruimtes is het gebruik van mobiele apparaten (telefoons en tablets) omwille de privacy van een ieder **niet** toegestaan!
- Als er nog geen trainster bij het zwembad is, ga je niet de zwemzaal in, maar blijf je in de kleedkamer.
- Ga nooit met straitschoeisel op de perrons rond het zwembassin.
- Hardlopen op de perrons is levensgevaarlijk: niet doen dus!
- Als je een blessure hebt maar je kunt wel zwemmen: dan meldt één van je ouders dit tijdig bij de trainster. Deze kan dan aangegeven wat wel en niet kan, zodat de trainster er rekening mee kan houden in de trainingsopdrachten. Doe dit zodra je weet wat de aard van de blessure is.
- Als je tijdens een training het water uit wilt, vraag dan eerst even aan je trainster of dit mag.
- Douchen na de training is gebruikelijk maar de douches van Sportstad zijn geen wellness resort; douchen doen we dus kort.
- Ook tijdens het aankleden zijn de trainers verantwoordelijk voor jou. Omdat zij ook vaak nog afspraken hebben na de trainingen vragen we alle zwemmers om binnen 15 minuten de kleedruimte, aangekleed, te verlaten.
- Ben je ziek of verhinderd? Meldt dit dan voor 16:00 uur op de dag van de training via WhatsApp bij je trainster.
- Als ouders de trainster willen spreken, deze niet aanspreken tijdens de training via de tribune of telefoon, maar na de training of na het maken van een afspraak. Zo kan de trainster zich volledig concentreren op de training.

## Kijkdagen

Voor ouders en andere familieleden is er de mogelijkheid om op iedere 1<sup>e</sup> zaterdag van de maand te komen kijken bij de trainingen. Op die dagen zijn er in principe ook één of meerdere leden van het afdelingsbestuur aanwezig op de tribune om vragen te stellen.

## Trainingstijden seizoen 2024-2025

Dag	Tijdstip	Soort training
<b>Categorie 1 en 2 (basishoudingdiploma en zeilbootdiploma)</b>		
Dinsdag	18:00 – 18:45	Conditietraining (optioneel)
Woensdag	17:45 - 18:15	Droog/Landtraining (droge ruimte instructiebad)
	18:15 - 19:15	Watertraining (doelgroepenbad)
Zaterdag	09:15 - 09:45	Droog/Landtraining (dojo)
	10:00 - 11:00	Watertraining (wedstrijdbad, baan 1-4)
<b>Categorie 3-4 (balletbeen &amp; spagaatdiploma)</b>		

<b>Dinsdag</b>	18:00 – 18:45	Conditietraining (optioneel)
<b>Woensdag</b>	18:15 – 18:45	Droog/Landtraining (keerpuntzijde wedstrijdbad)
	18:45 - 19:45	Watertraining (doelgroepenbad)
<b>Zaterdag</b>	09:15 - 09:45	Droog/Landtraining (dojo)
	10:00 - 11:30	Watertraining (wedstrijdbad, baan 1-4)
<b>Categorie 5 (barracudadiploma)</b>		
<b>Dinsdag</b>	18:00 – 18:45	Conditietraining (optioneel)
<b>Donderdag</b>	17:00 - 17:30	Droog/Landtraining (keerpuntzijde wedstrijdbad)
	17:30 - 19:00	Watertraining (wedstrijdbad, baan 1-4)
<b>Zaterdag</b>	09:15 - 10:00	Droog/Landtraining (dojo)
	10:00 - 11:30	Watertraining (wedstrijdbad, baan 1-4)
<b>Categorie 6 - Minibeat Age I</b>		
<b>Dinsdag</b>	18:00 – 18:45	Conditietraining (optioneel)
<b>Donderdag</b>	17:00 - 17:30	Droog/Landtraining (keerpuntzijde wedstrijdbad)
	17:30 - 19:00	Watertraining (wedstrijdbad, baan 1-4)
<b>Zaterdag</b>	09:15 - 10:00	Droog/Landtraining (dojo)
	10:00 - 11:30	Watertraining (wedstrijdbad, baan 1-4)
<b>Categorie 7 - Minibeat Age II</b>		
<b>Dinsdag</b>	18:00 – 18:45	Conditietraining (optioneel)
<b>Donderdag</b>	17:00 - 17:30	Droog/Landtraining (keerpuntzijde wedstrijdbad)
	17:30 - 19:00	Watertraining (wedstrijdbad, baan 1-4)
<b>Zaterdag</b>	09:15 - 10:00	Droog/Landtraining (dojo)
	10:00 - 11:30	Watertraining (wedstrijdbad, baan 1-4)
<b>(Inter)regio Age I</b>		
<b>Dinsdag</b>	19:30 - 20:15	Conditietraining (wedstrijdbad) <b>(VERPLICHTE TRAINING!)</b>
<b>Donderdag</b>	17:00 - 17:30	Droog/Landtraining (keerpuntzijde wedstrijdbad)
	17:30 - 19:00	Watertraining (wedstrijdbad, baan 1-4)
	19:15 - 19:45	Droog/Landtraining (keerpuntzijde wedstrijdbad)
<b>Zaterdag</b>	09:15 - 10:00	Lenigheidstraining (dojo)
	10:00 - 12:00	Watertraining (wedstrijdbad), baan 1-4)

<b>(Inter)regio Age II</b>		
<b>Dinsdag</b>	17:30 - 18:15	Conditietraining (wedstrijdbad) <b>(VERPLICHTE TRAINING!)</b>
<b>Donderdag</b>	17:00 - 17:30	Droog/Landtraining (keerpuntzijde wedstrijdbad)
	17:30 - 19:00	Watertraining (wedstrijdbad)
	19:15 - 19:45	Droog/Landtraining (keerpuntzijde wedstrijdbad)
<b>Zaterdag</b>	09:15 - 10:00	Lenigheidstraining (dojo)
	10:00 - 12:00	Watertraining (wedstrijdbad)
<b>Junioren</b>		
<b>Dinsdag</b>	17:30 - 18:15	Conditietraining (wedstrijdbad) <b>(VERPLICHTE TRAINING!)</b>
	18:15 - 20:15	Watertraining (wedstrijdbad)
	20:30 - 21:30	Droog/Landtraining
<b>Zaterdag</b>	07:00 - 09:00	Watertraining (wedstrijdbad)
	09:00 - 09:45	Landtraining
<b>Senioren</b>		
<b>Dinsdag</b>	17:30 - 18:15	Conditietraining (wedstrijdbad) <b>(VERPLICHTE TRAINING!)</b>
	18:15 - 20:15	Watertraining (wedstrijdbad)
	20:30 - 21:30	Droog/Landtraining
<b>Zaterdag</b>	07:00 - 09:00	Watertraining (wedstrijdbad)
	09:00 - 09:45	Landtraining
<b>Groep: Masters</b>		
<b>Dinsdag</b>	18:15 - 20:15	Watertraining (wedstrijdbad)
	20:30 - 21:30	Droog/Landtraining
<b>Zaterdag</b>	07:00 - 09:00	Watertraining (wedstrijdbad)
	09:20 - 09:40	Droog/Landtraining

### Wanneer vervalt er een training of wijzigt het tijdstip van een training?

Het zwembad Sportstad Heerenveen is een drukbezet zwembad. Doordat het bad geschikt is voor allerlei (grote) zwemsportactiviteiten vervallen soms trainingen omdat een dergelijke activiteit plaatsvindt op tijdstippen van onze trainingen. Dat gebeurt met name op de zaterdagen. Als een training uitvalt, wordt dat gecommuniceerd via de e-mail of via WhatsApp.

Van de volgende trainingen is bekend dat deze zullen vervallen:

<b>Dag</b>	<b>Datum</b>	<b>Bijzonderheden</b>
Woensdag	18-09-2024	Alle trainingen
Woensdag	30-10-2024	Cat. 1 t/m 4
Woensdag	25-12-2024	Alle trainingen
Zaterdag	28-12-2024	Cat. 1 t/m 4
Woensdag	1-1-2025	Alle trainingen
Woensdag	19-2-2025	Cat. 1 t/m 4

## Diplomazwemmen

Voor de aanloopdiploma's wordt minimaal tweemaal per jaar een afzweemmoment georganiseerd. Maximaal een week van tevoren wordt bekend gemaakt of je mag afzwemmen.

De data van het diplomazwemmen vindt u terug in het wedstrijdrooster.

*De eisen voor de diploma's zijn op de website van HZ&PC terug te vinden: zie <https://hzpc-heerenveen.nl/aanloopdiplomas/>*

## Wedstrijden

Synchroonzwemmen kent twee soorten wedstrijden: 1) techniek- of figurenwedstrijd en 2) uitvoerings- of muziekwedstrijd.

### Techniek- of figurenwedstrijden

Zowel bij de groepen Categorie 1 tot en met 7 als bij de (Inter)regio Age I tot en met Senioren zijn er techniek of figurenwedstrijden. De techniekwedstrijden voor de Categorie 1 t/m 7 noemen we een Minibeat (figuren). Bij deze wedstrijden worden vier figuren gezwommen (zie bijlage 1 voor de figuren). Voor de Categorieën 1 t/m 5 staan deze vier figuren per seizoen vast. Voor Categorie 6 zijn er twee vaste figuren en per wedstrijd 2 gelote figuren. Voor categorie 7 wordt er een sectie geloot (zie bijlage 1 voor de figuren) waarbij de helft van de deelnemers de figuren zwemt van de eerste groep binnen de sectie en de andere helft van de deelnemers de tweede groep zwemt binnen de sectie.

De techniekwedstrijden voor de (Inter)regio Age I t/m Senioren vinden op regionaal en interregionaal niveau plaats. Hierbij moeten er (m.u.v. (Inter)regio Age I) twee figuren gezwommen worden die in de week voorafgaand aan de wedstrijd geloot zullen worden (zie bijlage 2 voor de figuren). Hierbij zwemt de helft van de deelnemers de eerste groep van de gelote sectie en de andere helft van de deelnemers de tweede groep van de gelote sectie.

Voor de (Inter)regio Age I zijn dit 4 figuren waarvan er 2 vaststaan en de andere 2 in de week voorafgaand aan de wedstrijd geloot worden (zie bijlage 2 voor de figuren).

De groepen van figuren worden internationaal één keer per vier jaar vastgesteld door de Wereldzwembond (FINA) na de Olympische Spelen

Op techniekwedstrijden worden punten behaald en kan men de wedstrijddiploma's behalen. Elk wedstrijddiploma vereist een minimaal aantal punten. Ook kan men zich via de techniekwedstrijden plaatsen voor een nationaal (jeugd)kampioenschap, door het behalen van een minimaal aantal punten dat nodig is voor een limiet. Aan deze techniekwedstrijden (regionaal en interregionaal) nemen de (Inter)regio Age I t/m Senioren deel. Ook kan vanaf de junioren een prestatiedaillon gezwommen worden bij een bepaalde aantal punten (brons, zilver en goud).

Op basis van de prestaties van individuele zwemsters kan hiervan worden afgeweken.

### Uitvoerings- of muziekwedstrijden

Bij uitvoeringswedstrijden wordt gezwommen op muziek. Wanneer één zwemster zwemt, noemen we dat een solo, twee zwemsters is een duet en minimaal 4 en maximaal 8 zwemsters noemen we een groep. Een zogenaamde vrije combinatie is een groep met 10 zwemmers. Binnen dit groepsnummer worden solo's en duetten gezwommen.

Tijdens uitvoeringswedstrijden zijn er twee soorten uitvoeringen. De vrije uitvoering (geen of maar weinig beperkingen of verplichtingen) en de technische uitvoering.

De technische uitvoering moet een aantal verplichte, opeenvolgende elementen of figuren bevatten. De duur van de oefening is beperkt en vastgesteld in de reglementen.

Voor de Categorie 1 t/m 7 groepen wordt een aparte wedstrijd georganiseerd, de Minibeat - uitvoeringen.

## Techniekwedstrijden regio Noord en Oost

Techniek-wedstrijden Regio Noord en Oost zijn individuele wedstrijden, met als uitgangspunt dat zwemmers aanwezig zijn voor de categorie waarin zij in die wedstrijd uitkomen. De (Inter)regio Age I t/m Senioren neemt deel aan deze wedstrijden. Er zijn in totaal vier techniekwedstrijden in onze regio. Omdat alle leeftijdsgroepen deelnemen aan deze wedstrijden zijn ze groot en in tijd langdurig. Feitelijk zijn het meerdere wedstrijden in één wedstrijd. De volgorde waarin leeftijdsgroepen zwemmen wordt ongeveer 1 week voor de wedstrijd bekend gemaakt. Dan is ook het tijdschema bekend. We zijn hier afhankelijk van de organiserende vereniging. Voor deelname dienen zwemmers een uur voor de geplande aanvang van hun categorie op de wedstrijd aanwezig te zijn.

Ook hier geldt het principe: "Samen uit, samen thuis". We vertrekken naar het zwembad als vereniging en gaan ook pas terug naar huis nadat de laatste zwemsters klaar zijn.

Mocht hier, bij wijze van uitzondering, van afgeweken moeten worden dan kan dit in overleg met de trainster of begeleider op de wedstrijd.

## Uitvoeringwedstrijd regio Noord en Oost

Eén keer per jaar wordt een uitvoeringswedstrijd georganiseerd door regio Noordoost. Alle zwemsters uitkomend in de (Inter)regio Age I t/m Senioren doen in principe mee aan deze wedstrijd. Onder het kopje "richtlijnen indeling uitvoeringswedstrijden" staat hoe trainers groepen, duetten en solo's indelen.

## Interregio wedstrijden

Interregio wedstrijden zijn landelijke wedstrijden voor zwemmers vanaf Inter(regio) Age I t/m Senioren.

Deze wedstrijden zijn onder te verdelen in twee soorten:

### IR techniek

Omdat deze techniekwedstrijd zich beperkt tot één leeftijdscategorie, zijn IR wedstrijden vaak binnen twee uur klaar. Hierbij wachten we met zijn allen op de uitslag, we zijn een team en willen graag weten hoe we landelijk hebben gezwommen.

### IR uitvoeringen

Deze wedstrijden duren vaak wat langer. Het is belangrijk dat je teamgenoten aanmoedigt tijdens deze wedstrijden, ongeacht of je jouw stuk al hebt gezwommen. Omdat je bovendien in deze wedstrijden veel kan leren door naar elkaar en andere verenigingen te kijken, geldt ook hier: samen uit, samen thuis.

## Nederlandse kampioenschappen

De laatste jaren hebben leden van onze vereniging zich weten te plaatsen voor de verschillende Nederlandse kampioenschappen (NK's). Omdat alle NK's al om 09:00 uur 's ochtends starten is het vaak noodzakelijk één of (in geval van een meerdaagse NK) meerdere

overnachting(en) te regelen. NK's zijn bijzondere wedstrijden en wij vinden dat we de sporters in een zo goed mogelijke positie moeten brengen om optimaal te kunnen presteren. Om ook organisatorisch een en ander in goede banen te leiden zijn een aantal afspraken geformuleerd die je hieronder aantreft.

### Verantwoordelijkheid

De verantwoording voor het hele toernooi ligt bij de hoofdtrainer (of degene die door haar is aangewezen). Zij bepaalt de richtlijnen voor voeding, slaap, rusttijden en alle overige omstandigheden die voor de zwemmer nodig zijn om optimaal te kunnen presteren. Deze richtlijnen worden tijdig gecommuniceerd met de ouders. De hoofdtrainer bepaalt ook de kamerindeling in de accommodatie bij een overnachting en de (vervoers-)planning wanneer zwemmers niet gelijktijdig in het zwembad aanwezig hoeven te zijn.

### Begeleiding

De begeleiding van de zwemmers is in handen van de trainers die tijdens het toernooi de zwemmers aan het bad coachen. Vanaf het moment dat het team zich voorbereidt op het inzwemmen, tot het moment dat het team van de wedstrijdlocatie vertrekt naar de accommodatie, hebben de zwemmers doorgaans geen of beperkt contact met de ouders tenzij de hoofdtrainer daar anders in beslist.

### Ouders

Van zwemmers op landelijk niveau wordt verwacht dat zij voldoende zelfredzaam zijn om zonder ouder in de accommodatie te verblijven. Het kampioenschap kan worden gezien als een 'sportkamp', wat tot doel heeft dat zwemmers en trainers zich goed op elkaar kunnen afstemmen voor een optimale prestatie. Voor toegang tot de wedstrijden wordt door de KNZB-entreegeld geheven. Via de website van de KNZB kunnen kaarten vooraf aangeschaft worden. Afhankelijk van de grootte van het bad waarin de kampioenschappen plaatsvinden is het in een enkel geval mogelijk om ter plekke een toegangskaart aan te schaffen. Het verdient dus ook absoluut de aanbeveling om vooraf kaarten via de website van de KNZB aan te schaffen. Alleen dan is toegang gegarandeerd. Herinnering shirts en andere memorabilia kunnen vaak vooraf worden besteld of ter plekke worden gekocht.

### Verzorging

Een landelijk toernooi is voor het hele team een zwaar evenement. De verzorging van het team ligt bij het afdelingsbestuur en de (assistent)trainers. Van deze verzorgers wordt het volgende verwacht: Voorbereiding voor het toernooi, zorgen voor een adequate accommodatie op redelijke afstand van de wedstrijdlocatie en dat alle boodschappen zijn gedaan; vervoer naar de accommodatie en van en naar de wedstrijd (eventueel in ploegen, in het geval dat zwemmers niet gelijktijdig in het zwembad aanwezig hoeven te zijn); bereiden/organiseren van de maaltijden (eventueel in ploegen), tafeldekken, afruimen, afwas; netjes houden van de accommodatie; oplevering accommodatie. Let wel: dit is een belangrijke, niet te onderschatten taak. Je staat als eerste op en gaat als laatste naar bed. Alleen met een goede verzorging die is afgestemd met de hoofdtrainer kan het toernooi 'op rolletjes' lopen.

## Vervoer

Het vervoer van en naar het kampioenschap ligt bij de ouders, carpoolen kan in onderling overleg. Het vervoer tijdens het kampioenschap wordt verzorgd door de (assistent)trainers. Wanneer dit niet voldoende zitplaatsen biedt, kan ouders worden gevraagd hierin te ondersteunen.

## Verblijf

Tijdens het hele toernooi verblijven de zwemmers met elkaar in een door het afdelingsbestuur gehuurde (groeps-)accommodatie. De kosten van het verblijf en de kosten voor het eten worden verrekend met de deelnemers. De kosten van het verblijf zijn sterk afhankelijk van de accommodatie en het aantal deelnemers. **Het afdelingsbestuur spant zich in om deze kosten zo laag mogelijk te houden. De kwaliteit van de accommodatie heeft wel altijd de prioriteit.**

## Informatieavond

Als een zwemmer zich definitief via gezwommen limieten plaatst voor een NK zal tenminste twee maanden voor de te zwemmen NK met de ouders een informatieavond worden georganiseerd waar het afdelingsbestuur en de hoofdtrainer uitleg zullen geven over het komende kampioenschap (N.B. mogelijk dat nog niet alle informatie (exacte aanvangstijden etc) beschikbaar is). Dan wordt ook afgesproken of de zwemster de uitnodiging definitief aanvaard en zich bindt aan de gestelde wijze van trainingen en eventuele extra trainingen en de kosten op weg naar de NK.

## Verdeling muziekstukken: soli, duetten en groepen

De keuze wie een solo, een duet of in een groep zwemt wordt gemaakt door de trainersstaf (hoofdtrainster in overleg met de assistent-trainers). De keuze wordt mede bepaald door een aantal selectiecriteria. De samenstelling vindt in principe plaats aan het begin van het seizoen. Gedurende het seizoen kan er, wanneer daar voldoende aanleiding tot toe is, door de trainersstaf een aanpassing plaatsvinden.

1. Het aantal techniek punten (alleen wedstrijd categorie).
2. Aantal keren dat je aanwezig bent geweest op de training
3. Inzet tijdens de training
4. Het bij elkaar passen van meisjes op gelijkwaardig niveau
5. De snelheid van zwemmen op muziek
6. De uitstraling tijdens muziekwemmen
7. Bij een duet of een groep kan de trainster indien nodig een reserve zwemster aanwijzen. Deze reservezwemster is volwaardig lid van het duet of groep en tijdens trainingen zal er dus continu in wisselende samenstellingen gezwommen worden.  
De reserve kan worden ingezet op een wedstrijd als;
  - a. Eén van de andere zwemsters niet in staat is de wedstrijd te zwemmen in verband met ziekte of een blessure
  - b. Indien, naar het oordeel van de trainster, de sterkte van de groep beter gebaat is bij de inzet van een reserve. Een besluit om tot wijziging van de groep of duet over te gaan kan plaatsvinden tot uiterlijk 4 weken voor de wedstrijd waarin het duet of de groep zal worden gezwommen. Het besluit komt tot stand in overleg met de



hoofdtrainer en wordt medegegeeld aan het afdelingsbestuur synchroonzwemmen. Uitzondering hierop is het uitvallen van één van de zwemsters voorafgaand of tijdens de wedstrijddag. In dit soort situaties kan besloten worden om de reserve direct in te zetten voor het te zwemmen onderdeel.

## Wat moet je meenemen bij een techniek- of figurenwedstrijd en naar een diploma-sessie?

- Zwart badpak (zonder opdruk, strepen e.d.) Zwart badpak is verplicht!
- Witte badmuts (zonder opdruk) Witte badmuts is verplicht! (neem ook altijd een reserve mee!)
- Neusklem (neem ook altijd een reserve mee!)
- Zwembriljetje
- Badslippers
- Handdoeken
- Clubkleding (bij wedstrijden is het clubshirt minimaal verplicht!)
- Eventueel een badjas
- Eten en drinken

**Waarom is een zwart badpak en een witte badmuts bij techniek wedstrijden en diplomazwemmen verplicht?** *Als iedereen hetzelfde is gekleed ben je moeilijker herkenbaar voor de jury. Iedereen is voor de jury dan gelijk en dat zorgt ervoor dat de jury minder wordt beïnvloed bij de beoordeling van de figuren die je zwemt.*

## Wat moet je meenemen bij een uitvoerings- of muziekwedstrijd?

Bij uitvoeringswedstrijden word je opgemaakt en krijg je gelatine in je haar. Dat opmaken e.d. doen we bijna altijd in Heerenveen (in Sportstad of elders). Thuis kan je al wat voorbereidingen doen: zorg dat je haar in een knot zit, zodat dat in ieder geval niet meer hoeft te gebeuren voor de wedstrijd!

Verder neem je het volgende mee van huis:

- Schuifspeldjes of “wokkels”, twee pakjes (in de kleur van je haar)
- Haarborstel
- Stevige elastieken voor de staart
- Kleine elastiekjes voor vlechten
- Haarnetje
- Als je kort haar hebt een kunstdotje/donut
- Badslippers
- Badpak voor inzwemmen
- Zwart badpak
- Witte badmuts
- Neusklem (neem ook altijd een reserve mee!)
- Handdoeken
- Clubkleding (bij wedstrijden is het clubshirt minimaal verplicht!)
- Eventueel een badjas

- Eten en drinken

## Algemene opmerkingen over wedstrijden en diploma-zwemmen

- Tijdens wedstrijden mag je geen nagellak, dragen. Verwijder thuis de nagellak.
- Tatoeages moeten afgeplakt worden en nep tattoos moeten vooraf verwijderd worden.
- Tijdens een wedstrijd mag je geen sieraden dragen. Laat ze thuis, of geef ze aan je trainster/begeleidster.
- Bij een uitvoering mag je, als er een muzieknummer bezig is, niet lopen in het zwembad
- Moedig je clubgenoten aan als zij aan de beurt zijn. Je mag best meeklappen op de maat van muziek en juichen als een stukje heel goed gaat. Ga dus niet in de kleedkamer zitten maar zoek een plekje rond het bad zodat je je clubgenoten kunt zien als ze zwemmen.
- Ouders die mee zijn dienen tijdens de wedstrijd, waar mogelijk, altijd op de tribune plaats te nemen.
- Deelnemers mogen alleen in de pauze of ná de wedstrijd naar hun ouders toe. Tijdens de wedstrijd altijd in de buurt van je trainster of begeleidster blijven.
- Bij uitvoeringswedstrijden krijgen zwemsters een badpak van de vereniging door de trainster toegewezen om in te zwemmen. Lever dit badpak altijd na de wedstrijd in bij je trainster of begeleidster.
- Iedereen blijft bij wedstrijden of diplomazwemmen tot na de uitreiking van de prijzen of de diploma's. Als je echt eerder weg moet, meldt dat dan altijd aan je trainster of begeleidster.
- Uitnodigingen voor wedstrijden of diplomazwemmen worden altijd minimaal 1 week voor de activiteit per mail verzonden. Bevestig altijd de mail naar het wedstrijdsecretariaat. Wijzigt je mailadres: direct doorgeven aan het wedstrijdsecretariaat (synchroonzwemmen@hzpc-heerenveen.nl) én de ledenadministratie van HZ&PC (adresgegevens zie <https://hzpc-heerenveen.nl/wijzigingen-gegevens-lid/>)

## Ouder Participatie

Artistiek zwemmen (Synchroonzwemmen) is een zeer arbeidsintensieve sport; niet alleen voor de sporter maar ook voor al die mensen die benodigd zijn tijdens en rondom wedstrijden. Om u een indruk te geven zijn er tijdens een gemiddelde wedstrijd 20 juryleden, een scheidrechter, een chef-jury, 10 jurysecretariaat medewerkers en 12 vrijwilligers nodig.

Het verzorgen van al deze expertise is een taak van alle deelnemende verenigingen. U zult begrijpen dat ook HZ&PC Heerenveen hierin haar bijdrage moet leveren.

De afgelopen jaren worden wij echter geconfronteerd met een terugloop in het aantal vrijwilligers dat zich namens HZ&PC Heerenveen wil inzetten. Deze trend is niet alleen zichtbaar bij onze vereniging maar dit is een landelijke trend.

Inmiddels beginnen we regionaal en nationaal in een situatie te komen dat het daadwerkelijk laten plaatsvinden van wedstrijden bedreigd wordt. Een situatie die we absoluut willen voorkomen want de zwem(st)ers kunnen en mogen niet de dupe worden. Om de voortgang van wedstrijden niet in het gedrang te laten komen worden er daarom steeds strengere maatregelen opgelegd aan verenigingen. Denk hierbij aan het verplicht leveren van juryleden en/of secretariaat medewerkers bij een x aantal zwemsters van een vereniging.

We sluiten dus niet uit dat er al tijdens het komende seizoen situaties zullen ontstaan waarbij wij als HZ&PC Heerenveen niet kunnen deelnemen aan een wedstrijd door het uitblijven van voldoende juryleden / secretariaat medewerkers vanuit HZ&PC Heerenveen.

Om te borgen dat wij voldoende juryleden / secretariaat medewerkers kunnen leveren tijdens wedstrijden zullen wij met ingang van dit seizoen de volgende regels hanteren:

Zoon/Dochter zwemmend in:	Minimale bevoegdheid*:	Beschikbaar voor wedstrijden:
Categorie 1	Vrijgesteld	Vrijgesteld
Categorie 2	M	Minibeat
Categorie 3 & 4	10	Minibeat
Categorie 5 t/m 7	9	Minibeat
Age I	9	(Inter)Regio
Age II	9	(Inter)Regio
Junioren**	9	(Inter)Regio
Senioren**	9	(Inter)Regio
Masters***	9	Interregio & Masters wedstrijden

\*Benodigde cursussen worden door de vereniging betaald.

\*\*Zwem(st)er wordt in de gelegenheid gesteld om zelf de minimale bevoegdheid te behalen waarna de ouder niet langer verplicht wordt om te jureren tijdens wedstrijden.

\*\*\*Masters zwem(st)ers zijn beschikbaar als jurylid.

**Een dispensatie wordt verleend aan zwem(st)ers en/of ouders die zitting hebben in het (afdelings)bestuur, een officiële commissie (kascontrolecommissie, sponsorcommissie etc) of aan de afdeling artistiek zwemmen verbonden zijn als trainer/coach.**

## Wedstrijdagenda en activiteitenagenda 2024-2025

Datum	Wedstrijd/Activiteit	Groep	Plaats	Juryvergadering / Inzwemmen / Aanvang wedstrijd
13-09-2024	Synchro Trainingsweekend			Alle zwemsters (excl. Masters) & Trainers
14-09-2024				
15-09-2024				
20-09-2024	Masters Synchro Trainingsweekend			Masters
21-09-2024				
12-10-2024	Interregio Figurenwedstrijd	Junioren & Senioren	De Tongelreep Eindhoven	13:15 / 13:30 / 14:00
16-10-2024	Informatieavond Synchro	Ouders & zwemsters	Vergaderzaal Sportstad	18:30 – 19:30

19-10-2024	Figuren Minibeat	Cat. 1 t/m 7	Sportstad Heerenveen	12:00 / 12:30 / 13:00
23-10-2024	Herfst activiteit	Cat. 1 t/m 4	Sportstad Heerenveen	Tijdens trainingstijden
26-10-2024	Interregio Figurenwedstrijd	(Inter)regio Age II	Sportstad Heerenveen	13:00 / 13:15 / 13:45
02-11-2024	Masters Uitvoeringen	Masters	Groenhovenbad Gouda	Onbekend
09-11-2024	Regionale Figurenwedstrijd (limiet)	(Inter)regio Age I t/m Senioren	De Vrolijkheid Zwolle	09:15 / 09:30 / 10:00
23-11-2024	Interregio Figurenwedstrijd	(Inter)regio Age I	Onbekend	Onbekend
30-11-2024	Diplomazwemmen	Cat. 1 t/m 7	Sportstad Heerenveen	Tijdens trainingstijden
04-12-2024	Pietenzwemmen	Cat. 1 t/m 4	Sportstad Heerenveen	Tijdens trainingstijden
07-12-2024	Regionale Figurenwedstrijd (limiet)	(Inter)regio Age I t/m Senioren	De Teijneraan Raalte	12:00 / 13:00 / 13:30
14-12-2024	Interregio Uitvoeringenwedstrijd (technische uitvoering)	Senioren	Onbekend	Onbekend
21-12-2024	Kerstduik	Alle leden (incl ouders)	Sportstad Heerenveen	Tijdens trainingstijden
04-01-2025	Interregio Uitvoeringenwedstrijd (vrije uitvoering)	Senioren	De Teijneraan Raalte	12:45 / 13:00 / 13:30
04-01-2025	Clubkampioenschappen HZ&PC Heerenveen	Alle leden	Sportstad Heerenveen	Volgt later
18-01-2025	Figuren Minibeat	Cat. 1 t/m 7	De Tijenraan Raalte	12:00 / 12:30 / 13:00
25-01-2025	Nederlandse Kampioenschappen Senioren 2025 (incl. Combo Age I & II)	Senioren		
26-01-2025				
01-02-2025	Regionale Figurenwedstrijd (limiet)	(Inter)regio Age I t/m Senioren	De Vrolijkheid Zwolle	11:45 / 12:00 / 12:30
15-02-2025	Sneeuwpret	Cat. 1 t/m 4	Sportstad Heerenveen	Tijdens trainingstijden
08-03-2025	Interregio Uitvoeringenwedstrijd	Junioren	Aquapelle Capelle a/d IJssel	12:30 / 13:00 / 13:30
15-03-2025	Figuren Minibeat	Cat. 1 t/m 7	De Teijneraan Raalte	12:45 / 13:00 / 13:30
05-04-2025	Nederlandse Junioren Kampioenschappen 2025	Junioren (De Vrolijkheid, Zwolle)		
06-04-2025				
04-04-2025	Brussels Open	Masters	Brussel	
05-04-2025				
06-04-2025				
12-04-2025	Regionale Figurenwedstrijd (limiet)	(Inter)regio Age I t/m Senioren	De Koploper Lelystad	14:45 / 15:00 / 15:30
15-04-2025	Diplomazwemmen	Cat. 1 t/m 7	Sportstad Heerenveen	Tijdens trainingstijden
16-04-2025	Paasactiviteit	Cat. 1 t/m 4	Sportstad Heerenveen	Tijdens trainingstijden
19-04-2025	Interregio Uitvoeringenwedstrijd	Age II	Onbekend	Onbekend
10-05-2025	Interregio Uitvoeringenwedstrijd	Age I	De Tongelreep Eindhoven	Onbekend
24-05-2025	Interregio Uitvoeringenwedstrijd	Combo	Sportstad Heerenveen	13:15 / 13:30 / 14:00

14-06-2025	SynchroBeat 2025	Age I & II (Het Hofbad, Den Haag)		
15-06-2025				
21-06-2025	Uitvoeringen Minibeat	Cat. 1 t/m 7	Het Ravijn Nijverdal	
22-06-2025				
28-06-2025	Regionale Uitvoeringenwedstrijd	(Inter)regio Age I t/m Senioren	De Vrolijkheid Zwolle	
29-06-2025				
05-07-2025	5 <sup>se</sup> Fryslân Open & Nederlandse Master Kampioenschappen (Heerenveen)	Masters		
06-07-2025				
04-07-2024	HZ&PC Kampeerweekend			
05-07-2024				
06-07-2024				
	Seizoensafsluiting	Alle leden	Sportstad Heerenveen	

	<i>Diplomazwemmen</i>
	<i>Minibeat</i>
	<i>Regio wedstrijd</i>
	<i>Interregio wedstrijd</i>
	<i>Nationale Kampioenschappen</i>
	<i>Internationale wedstrijd</i>
	<i>Activiteit HZ&amp;PC (clubbreed/synchro)</i>
	<i>Informatie sessie</i>
	<i>Trainersoverleg</i>
	<i>Afdelingsbestuur vergadering</i>

Alle wedstrijden en diplomasesessies zijn onder voorbehoud. Deze kalender is opgemaakt medio september 2024. Aanvangstijden en duur van de wedstrijden of diplomasesessies worden bekend gemaakt op het moment dat de zwemster wordt uitgenodigd.

## Wat kost synchronzwemmen?

Contributie-tarieven per maand

Contributiegroep	Tarief	Indexatie
Tarief A – Senioren & Junioren	€ 47,00	1 januari 2025
Tarief B – Age I & Age II	€ 45,00	1 januari 2025
Tarief C – Categorie 3 t/m 7	€ 35,00	1 januari 2025
Tarief D – Categorie 1 & 2	€ 31,00	1 januari 2025
Tarief M – Masters	€ 40,00	1 januari 2025

Contributietarieven per 1 september 2024

Alle leden van HZ&PC zijn lid van de zwembond (KNZB). Hiervoor draagt de vereniging per lid contributie af aan de bond. In het contributietarief is de bondsbijdrage en een eventuele wedstrijdlicentie (startvergunning) opgenomen.

De Algemene Ledenvergadering kan besluiten de contributie extra te verhogen, naast de automatische indexering per 1 januari van elk jaar.

De actuele contributietarieven zijn te vinden op de site van HZ&PC (<https://hzpc-heerenveen.nl/lid-worden/>)

#### Materiaal fonds

Het materiaalfonds wordt onder andere gebruikt voor de aanschaf van groepsbadpakken, make up en andere zaken die nodig zijn voor uitvoeringswedstrijden. Ook andere, noodzakelijke onderhoud en vervangingen van apparatuur voor het synchroonzwemmen worden uit dit fonds bekostigd. Onderstaand de tarieven voor dit seizoen.

		<b>Heel jaar 2024-2025</b>	<b>Instroom na 1 januari 2025 helft bedrag</b>
Beginnersgroepen, Wedstrijdgroepen & Masters		€ 30,00	€ 15,00

De bijdrage wordt geïncasseerd in de maand maart 2025, tegelijk met de dan verschuldigde contributie.

## Wedstrijd- en diplomazwemtarieven 2024-2025

<b>Diplomazwemmen</b>			
Diplomazwemmen	Groep	Kosten	Bijzonderheden
Diplomazwemmen	Aanloopgroepen	€ 5,00	Per diploma
<b>Minibeat</b>			
Wedstrijd	Groep	Kosten	Bijzonderheden
Figurenwedstrijd Uitvoeringenwedstrijd	Minibeat	€ 5,50	Per deelnemer per wedstrijd
<b>Regio (Noord-Oost)</b>			
Wedstrijd	Groep	Kosten	Bijzonderheden
Inschrijfgeld	Age I t/m Senioren	€ 12,50	Per deelnemer voor gehele seizoen
Figurenwedstrijd	Age I t/m Senioren	€ 7,00	Per deelnemer per wedstrijd
Uitvoeringenwedstrijd	Age I t/m Senioren	€ 5,00	Per deelnemer per uitvoering per wedstrijd
<b>Interregio</b>			
Wedstrijd	Groep	Kosten	Bijzonderheden
Figurenwedstrijd	Age I t/m Senioren	€ 5,00	Per deelnemer per wedstrijd
Uitvoeringenwedstrijd	Age I t/m Senioren	€ 5,00	SOLO: per uitvoering per wedstrijd DUET: per deelnemer per uitvoering per wedstrijd PLOEG: per deelnemer per uitvoering per wedstrijd COMBO: per deelnemer per uitvoering per wedstrijd
<b>Nationale Kampioenschappen</b>			
Wedstrijd	Groep	Kosten	Bijzonderheden
Synchrobeat en NJK (figuren)	Age I t/m Junioren	€ 18,15	Per deelnemer per wedstrijd
Synchrobeat, NJK, NK (SOLO, per uitvoering)	Age I t/m Senioren	€ 18,15	
Synchrobeat, NJK, NK (DUET, per uitvoering)	Age I t/m Senioren	€ 18,50	per deelnemer per uitvoering
Synchrobeat, NJK, NK (PLOEG, per uitvoering)	Age I t/m Senioren	€ 74,15	Per ploeg per uitvoering. Bedrag wordt verdeeld over het aantal deelnemers in de ploeg: 4 deelnemers: € 18,55 5 deelnemers: € 14,85 6 deelnemers: € 12,40 7 deelnemers: € 10,60 8 deelnemers: € 9,30

**Disclaimer: De bovengenoemde bedragen zijn van peildatum 1 juli 2024. Deze bedragen kunnen gedurende het seizoen aangepast worden als gevolg van inflatie en stijging van startgelden door aanpassingen van regio en/of KNZB.**

Tijdens de figurenwedstrijden kunnen zwemsters hun Age I t/m senioren hun diploma halen. Hier zijn geen extra kosten mee gemoeid.

#### Betalingsverplichting en boetes

Bij wedstrijden en diplomazwemmen geldt dat afmelden uiterlijk kan tot woensdag 20:00 voor de wedstrijd of diplomazwemdag. Bij afmelden daarna geldt, dat het inleggeld is verschuldigd.

Bij niet afmelden (en niet op komen dagen voor een wedstrijd of diplomazwemmen) zal een boete in rekening gebracht worden van € 5,00 + het verschuldigde inschrijfgeld.

#### Nationale Kampioenschappen

Bij niet afmelden voor een nationaal kampioenschap (SynchroBeat, NJK, NK, NK Masters) zal een boete in rekening gebracht worden van:

- Solo, Duet: € 107,70. Zonder afmelding tijdens een finale: € 161,30
- Ploeg: € 161,30. Zonder afmelding tijdens een finale: € 215,20

#### Betalen inschrijfkosten wedstrijden

Inleggelden voor wedstrijden worden achteraf geïnd. Daarvoor wordt een factuur verstuurd naar het bij het afdelingsbestuur bekende emailadres met het verzoek de bijdrage over te maken op het rekeningnummer van de afdeling synchroonzwemmen.

#### Spaarregeling NK / NJK & Synchrobeat

Voor deelnemers aan de NK, NJK of Synchrobeat bestaat de mogelijkheid om het bedrag dat moet worden betaald voor de NK, NJK of Synchrobeat gespreid te betalen. Daarvoor kan gespaard worden. Neem daarover contact op met het afdelingsbestuur synchroonzwemmen.

#### Buitenlandse wedstrijden

Voor deelname aan buitenlandse wedstrijden bestaat er naast de kosten van de wedstrijd (welke voor aanvang van de inschrijving kenbaar gemaakt zullen worden aan de deelnemers) ook de zogenaamde registratie voor deelname bij de KNZB. De kosten van deze verplichte registratie zal naar rato worden verdeeld over de deelnemers aan de bewuste buitenlandse wedstrijd.

#### Kleding

Op wedstrijden en bij het diplomazwemmen willen wij ons als één ploeg presenteren. Daarbij hoort clubkleding. Het dragen van clubkleding (minimaal een t shirt) is verplicht voor alle zwemmers.

Clubkleding is te verkrijgen bij Faber Sport, Dracht 144, 8442 BZ. Op onze site wordt binnenkort het assortiment (ook andere bijpassende clubkleding) gepubliceerd.



## Eigen badpakken

Er mogen eigen badpakken voor uitvoeringen gekocht worden voor zwemmers uit de wedstrijdgroepen. De groepsbadpakken vallen onder de verantwoordelijkheid van de club, echter voor de solo en duet badpakken krijgen zwemmers en u als ouder de volgende keuze:

1. Een badpak vanuit HZ&PC Heerenveen [zoals altijd], wij kiezen dan als club een badpak dus voor jou/ uw dochter.
2. Je laat zelf een badpak maken, de kosten zijn voor jou/ uzelf en je bent zelf in het bezit van het badpak. De club neemt deze niet over. (Dit moet u wel zo snel mogelijk kenbaar maken bij de trainer en afdelingsbestuur.)

Wel is belangrijk dat als je/ uw dochter een duet zwemt het in samenspraak gaat met de partner en de reserve zwemmer. Daarnaast willen wij u erop wijzen dat de bijdrage aan het materiaal fonds ondanks het zelf kopen van een badpak onverminderd van kracht blijft.

## Vervoer van en naar wedstrijden en “samen uit, samen thuis”

Bij in principe alle wedstrijden en diplomasesessies is het de algemene regel en het uitgangspunt ‘samen uit, samen thuis’. We proberen daarom zoveel als mogelijk gezamenlijk te vertrekken uit Heerenveen, en ook weer gezamenlijk te vertrekken vanaf de wedstrijdlocatie. De verzamelplaats voor een gezamenlijk vertrek is de achterzijde van het zwembad (dus aan de kant van de snelweg). Alleen bij voetbalwedstrijden vertrekken we bij de skeelerhal. Een en ander wordt tijdig medegedeeld bij de uitnodiging van de zwemmers.

Het gezamenlijk vertrekken (en thuiskomen) bevordert het groepsgevoel en geeft zwemmers de gelegenheid van elkaar te leren. Tevens draagt dit bij aan een respectvolle omgang met de juryleden en vrijwilligers die in het belang van de zwemmers ook van het begin tot het einde bij de wedstrijd aanwezig moeten zijn. Hierop zijn in bepaalde situaties afwijkingen mogelijk. Voor elke wedstrijd geldt dat wij als vereniging de wedstrijdregels van de organiserende vereniging respecteren.

## Opzeggen lidmaatschap

Het lidmaatschap van HZ&PC kan alleen worden beëindigd **per 30 juni of per 31 december**. Opzeggen moet altijd schriftelijk (elektronisch via site) geschieden en uitsluitend gericht worden aan de ledenadministratie. Het opzeggen van een lidmaatschap bij een trainer of een commissielid wordt niet geaccepteerd. Wel wordt het uiteraard gewaardeerd dit afzonderlijk bij de trainers en/of commissieleden door te geven.

De opzegging moet minimaal voor 1 juni of 1 december zijn ontvangen door de ledenadministratie.

Afmelden kan elektronisch via de site van de club: <https://hzpc-heerenveen.nl/afmelden-lidmaatschap/>.

## Bijlage 1 – Figuren overzicht Categorie 1 t/m 7

<b>Categorie 1 – Met of zonder basishoudingsdiploma (t/m 10 jaar)</b>		
		M.F.
Figuur 1	Gestreckte ligging op de rug, 10 sec (handen tussen heup en schouder) (BH 1)	0,6
Figuur 2	Gestreckte ligging op de buik, 10 sec (handen tussen heup en schouder) (BH 2)	0,6
Figuur 3	Tubhouding aannemen, halve draai en terug naar gestreckte ligging op de rug (fig. 452 (let op: met een halve draai i.p.v. een hele draai!))	1,1
Figuur 4	Zeilboot enkel	1,0
		Totaal 3,3

<b>Categorie 2 – Met of zonder zeilbootdiploma</b>		
		M.F.
Figuur 1	Gestreckte ligging op de borst, een been is gebogen met de teen van het gebogen been tegen de binnenkant van het gestreckte been (BH 14a)	0,7
Figuur 2	Salto achterover gehurkt (fig. 310)	1,1
Figuur 3	Barracuda t/m gehoekte houding achterover, met de tenen net onder de waterspiegel (fig. 301 gedeeltelijk)	1,2
Figuur 4	Zeilboot beurtelings	1,1
		Totaal 4,1

<b>Categorie 3 – Met of zonder balletbeendiploma</b>		
		M.F.
Figuur 1	Balletbeenhouding aan de waterspiegel, 5 sec. aanhouden (BH 3)	1,2
Figuur 2	Spagaathouding, 5 sec. aanhouden (BH 16A)	1,2
Figuur 3	Het aannemen van de gehoekte houding voorover (BB 3)	1,2
Figuur 4	Kiep totdat de schenen loodrecht op de waterspiegel staan (fig. 311 t/m BH 9)	1,3
		Totaal 4,9

<b>Categorie 4 – Met of zonder spagaatdiploma</b>		
		M.F.
Figuur 1	Verticaal gebogen kniehouding, 10 sec. vasthouden (BH 14C)	1,2
Figuur 2	Zwaluwstaarhouding, 10 sec. vasthouden (BH 8)	1,1
Figuur 3	Duikelaar (fig. 324)	1,9
Figuur 4	Balletbeen (fig. 101)	1,6
		Totaal 5,8

<b>Categorie 5 – Zonder Barracudadiploma</b>		
		M.F.
Figuur 1	Dolcohouding (BH 17)	1,4
Figuur 2	Barracuda (fig. 301)	1,9
Figuur 3	Kiepnus (fig. 316)	1,4

Figuur 4	Duikboot (fig. 103)	2,1
		Totaal 6,8

<b>Categorie 6 – 6 t/m 15 jaar (minimaal balletbeen diploma) Age I figuren</b>		
		M.F.
<b>Vaste figuren</b>		
Figuur 1	Gestreckte Balletbeen (fig. 106)	1,6
Figuur 2	Barracuda (fig. 301)	1,9
<b>Gelote figuren (loting per groep figuren)</b>		
<i>Groep 1</i>		
Figuur 3	Ariana Voorover (fig. 359)	2,2
Figuur 4	Toren (fig. 348)	1,9
<i>Groep 2</i>		
Figuur 5	Waterdruppel (fig. 363)	1,8
Figuur 6	Zwaardvis (fig. 401)	2,1
<i>Groep 3</i>		
Figuur 7	Kiep (fig. 311)	1,6
Figuur 8	Zwanita spin down 180° (fig. 227d)	1,9

<b>Categorie 7 – 16 jaar en ouder (minimaal balletbeen diploma) Age II figuren</b>		
		M.F.
<b>Sectie A – Groep 1</b>		
Figuur 1	Flamingo gebogen knie, twist spin (fig. 140)	2,9
Figuur 2	Cycloon open 180° (fig. 437)	2,6
<b>Sectie A – Groep 2</b>		
Figuur 3	Barracuda Airborne split up 180° (fig. 308h)	2,9
Figuur 4	Zwaardvis overslag ariana rotatie (fig. 407)	2,6
<b>Sectie B – Groep 3</b>		
Figuur 5	Zweep continuous spin 720° (fig. 356f)	3,0
Figuur 6	Saturnus (fig. 441)	2,5
<b>Sectie B – Groep 4</b>		
Figuur 7	Venus (fig. 352)	3,0
Figuur 8	Albatros spin up 360° (fig. 240i)	2,5
<b>Sectie C – Groep 5</b>		
Figuur 9	Rio gestrekt been (fig. 144)	3,1
Figuur 10	Overslag achterover gesloten 360° (fig. 421)	2,4
<b>Sectie C – Groep 6</b>		
Figuur 11	Ipanema spin down 180° (fig. 440d)	3,1
Figuur 12	Kiep combined spin (fig. 311j)	2,4
<i>Onder de 20 deelnemers wordt er 1 (gelote) groep gezwommen i.p.v. 1 gelote sectie waarbij helft van de deelnemers 1 groep zwemt (afwijkend van KNZB wedstrijdbepaling regio Oost &amp; Noord)</i>		

## Bijlage 2 – Figuren overzicht (Inter)regio Age I t/m Senioren

<b>(Inter)regio Age I figuren</b>		
		M.F.
<b>Vaste figuren</b>		
Figuur 1	Gestreckte Balletbeen (fig. 106)	1,6
Figuur 2	Barracuda (fig. 301)	1,9
<b>Gelote figuren (loting per groep figuren)</b>		
<i>Groep 1</i>		
Figuur 3	Ariana Voorover (fig. 359)	2,2
Figuur 4	Toren (fig. 348)	1,9
<i>Groep 2</i>		
Figuur 5	Waterdruppel (fig. 363)	1,8
Figuur 6	Zwaardvis (fig. 401)	2,1
<i>Groep 3</i>		
Figuur 7	Kiep (fig. 311)	1,6
Figuur 8	Zwanita spin down 180° (fig. 227d)	1,9

<b>(Inter)regio Age II figuren</b>		
		M.F.
<b>Sectie A – Groep 1</b>		
Figuur 1	Flamingo gebogen knie, twist spin (fig. 140)	2,9
Figuur 2	Cycloon open 180° (fig. 437)	2,6
<b>Sectie A – Groep 2</b>		
Figuur 3	Barracuda Airborne split up 180° (fig. 308h)	2,9
Figuur 4	Zwaardvis overslag ariana rotatie (fig. 407)	2,6
<b>Sectie B – Groep 3</b>		
Figuur 5	Zweep continuous spin 720° (fig. 356f)	3,0
Figuur 6	Saturnus (fig. 441)	2,5
<b>Sectie B – Groep 4</b>		
Figuur 7	Venus (fig. 352)	3,0
Figuur 8	Albatros spin up 360° (fig. 240i)	2,5
<b>Sectie C – Groep 5</b>		
Figuur 9	Rio gestrekt been (fig. 144)	3,1
Figuur 10	Overslag achterover gesloten 360° (fig. 421)	2,4
<b>Sectie C – Groep 6</b>		
Figuur 11	Ipanema spin down 180° (fig. 440d)	3,1
Figuur 12	Kiep combined spin (fig. 311j)	2,4

<b>Junioren / Senioren</b>		
		M.F.
<b>Sectie A – Groep 1</b>		
Solo 1B	Thrust spin down 360°	2,1
Duet 1A	Overslag achterover gesloten 360° – continuous spin 1080°	3,0
<b>Sectie A – Groep 2</b>		

Duet 5B	Thrust gebogen knie twirl	2,1
Mixed Duet 4A	Nova hybrid – halve draai – continuous spin 1080°	3,0
<b>Sectie B – Groep 3</b>		
Team 1B	Vliegende vis hybrid	2,3
Solo 2B	Combined spin 720° - continuous spin 1080°	2,7
<b>Sectie B – Groep 4</b>		
Team 3B	Twee Fouetté rotaties – verticaal – spin down 360°	2,3
Duet 4B	Zwalustaarhouding – dolco – continuous spin 720°	2,7
<b>Sectie C – Groep 5</b>		
Duet 2B	Rocket split down 180°	2,4
Solo 4B	Zwaluwstaart continuous spin 720°	2,6
<b>Sectie C – Groep 6</b>		
Team 5A	Rocket split gebogen knie twirl hybrid	2,4
Duet 3B	Flamingo halve draai hybrid	2,6