ZC De Schotejil

Handboek zwemmen

Seizoen 2026-2027



Zwemcommissie ZC De Schotejil
1-9-2026
Middelharnis

Inhoudsopgave

1. Algemene doelstellingen 2
   1.1. Verenigingsbreed 2
   1.2. Sportieve doelstellingen 2
2. Contactgegevens 3
3. Wedstrijdzwemmen KNZB 4
   3.1. Leeftijdscategorieën seizoen 2025-2026 4
4. Opleiding wedstrijdzwemmen ZC De Schotejil 5
   4.1. FUNdament - Instroom (5-12 jaar) 6
   4.2. Learn to train – Aanleer (6-12 jaar) 7
   4.3. Train to train – Junioren (11-15 jaar) 7
   4.4. Train to compete – Jeugd (14/16+) 8
   4.5. Train to win (16+) 8
   4.6. Masters 9
5. Recreatief zwemmen 9
   5.1. Recreanten jeugd 9
   5.2. Recreanten senioren en trimgroep 9
6. Afspraken rondom trainingen 10
7. Trainingskamp 10
8. Evenementen 10
9. Clubkleding 10
10. Vrijwilligers 11
11. Wedstrijden 12
   11.1. Voor het eerst naar een wedstrijd 12
   11.2. Soorten wedstrijden 14

1. Algemene doelstellingen

1.1. Verenigingsbreed

De vereniging heeft als doel: 'het bevorderen van de zwemsport op Goeree-Overflakkee in het algemeen en de wedstrijdzwemsport in het bijzonder'. Er wordt uitgegaan van een grondhouding waarin het zwemmen als breedtesport wordt beoefend en de hieraan gekoppelde wedstrijdbeschikbaarheid centraal staat.
De concreet hieraan gerelateerde doelen luiden als volgt:

- het aanbieden van kwalitatieve wedstrijdzwemsport in de regio, op elk niveau.
- samenwerken met en aansluiten op de ABC zwemlessen, verzorgd door SRGO, om zo jonge geïnteresseerde zwemmers te werven
- de mogelijkheid bieden aan trainers om zich binnen de club te ontwikkelen, en zo veel mogelijk trainers een KNZB-opleiding bieden
- het in stand houden van een stabiele en complete organisatie op alle relevante taakvelden, zoals bestuur, vrijwilligers, wedstrijden, …
- de cohesie binnen de vereniging vergroten door het organiseren van activiteiten naast het zwemmen
- het bevestigen en stimuleren van de specifieke verenigingscultuur met als belangrijkste eigenschappen: sportiviteit en respect, sportprestatie, plezier in het zwemmen, leren relativeren en het leren opstellen en nastreven van realistische en persoonlijke doelen.

1.2. Sportieve doelstellingen

In essentie zijn onderstaande doelen prestatiegericht. Dit past op verenigingsniveau ook prima bij onze wedstrijdploeg. Daarnaast zijn we ook een vereniging die breedtesport wil stimuleren. Daarom blijft bovenal de doelstelling 'het maximale uit álle zwemmers te halen' belangrijk. We willen een club zijn waar iedere zwemmer zich op zijn/haar eigen niveau kan ontwikkelen.
De meetbare doelstelling op het sportieve vlak luidt als volgt:
"Het verwerven en in stand houden van een wedstrijdploeg, bestaande uit onder 12, junioren, jeugd en senioren zwemmers, minimaal op het niveau van de A-klasse (huidig niveau 1^{e} divisie) van de Nationale Zwemcompetitie en de A-poule van de Regionale competitie."
Daarnaast willen we de ambitie hebben en uitdragen om:

- Met een team in de huidige Eerste Divisie uit te komen van de Nationale Zwemcompetitie
- op het niveau van de Provinciale Kampioenschappen op persoonlijke nummers en estafettes ereplaatsen te realiseren;
- ieder jaar deelnemers te kunnen inschrijven voor de Nationale Kampioenschappen (NJK, NK en ONMK).

2. Contactgegevens

Recreatiecentrum De Staver
Olympiaweg 32
3245 DL
Sommelsdijk

Hoofdtrainer
Bernadette van Nimwegen
hoofdtrainer@schotejil.nl

Ledenadministratie
Sybren Groenewegen
leden@schotejil.nl

Wedstrijdsecretariaat / TC:
Marjon Buscop - van Kempen
Sven Dubbeld
Niels Albrechts
tc@schotejil.nl

Wedstrijdsecretariaat O12
Janet ’t Mannetje
tc-minioren@schotejil.nl

Evenementencommissie
Tamara van der Wel
Mariska Franzen
evenementen@schotejil.nl

Vervoer wedstrijden
schotejil.vervoer@gmail.com

Bestuur:
Marco Franzen (voorzitter)
Ivo Boerema (penningmeester)
Sybren Groenewegen (secretaris)
Martijn Buscop (communicatie en sponsoring)
Johan de Vogel (algemeen bestuurslid)
bestuur@schotejil.nl

3. Wedstrijdzwemmen KNZB

Als vereniging zijn we aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB). We zwemmen binnen de Regio West. Zwemmers die aan wedstrijden deelnemen zijn verplicht in het bezit te zijn van een startvergunning van de KNZB. Dit kan een doorlopende startvergunning zijn of een dag startvergunning. Alle zwemmers uit dezelfde jaargang zullen het tegen elkaar opnemen. In sommige gevallen worden ook categorieën samengevoegd. Meestal wordt er in leeftijdsgroepen gestart, d.w.z. dat 2 jaargangen samen uitkomen in 1 leeftijdsgroep. Dat geldt voor vrijwel alle voorkomende wedstrijden.

3.1. Leeftijdscategorieën seizoen 2026-2027

Vanaf augustus 2024 is de naamgeving van de leeftijdscategorieën aangepast. Er zal niet meer gesproken worden van “minioren”, “junioren”, etc., maar de categorie zal worden aangeduid met het geboortejaar of met leeftijd. Bij het bepalen van de leeftijd wordt gekeken naar de leeftijd op 31 december van dat seizoen. Wedstrijden mogen gezwommen worden na de 6e verjaardag

Geboortejaar	**Categorie**
2019/2020	**O8**
2017/2018	**O10**
2015/2016	**O12**
2013/2014	**O14**
2011/2012	**O16**
2009/2010	**O18**
2008 e/o	**Senioren**



4. Opleiding wedstrijdzwemmen ZC De Schotejil

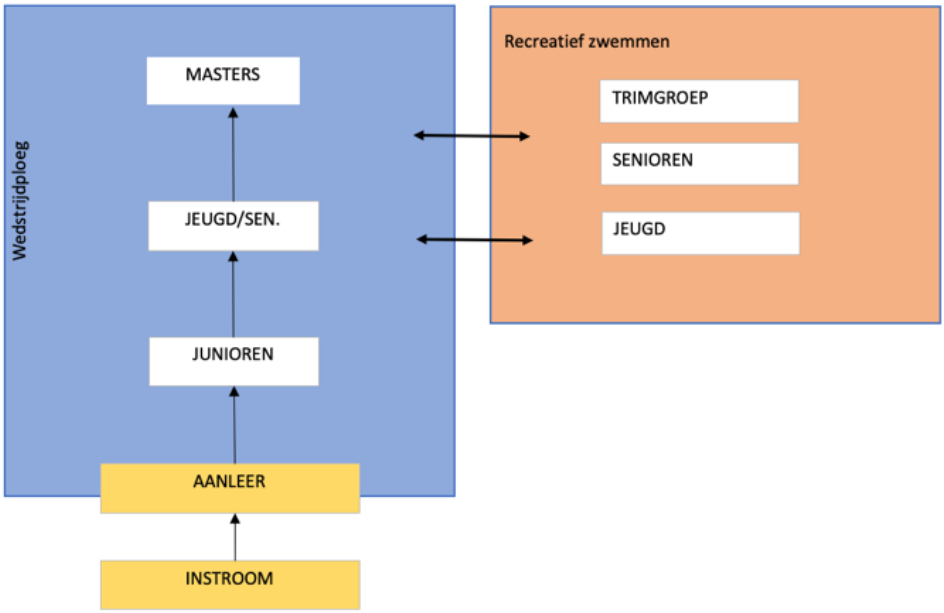
De indeling in trainingsgroepen en de bijbehorende doelstellingen zijn gebaseerd op het KNZB Sportmodel[1] en het achterliggende Long-Term Athlete Development model[2] (LTAD). Het doel is om levenslang te blijven bewegen. De trainingsgroepen die wij, op basis hiervan, als vereniging onderscheiden staan opgesomd in onderstaande tabel (Tabel 1). Daarnaast staat er een schematisch overzicht in Figuur 1 (volgende pagina). Vervolgens zullen de aandachtspunten en doelstellingen per groep besproken worden.

De omvang van de trainingsgroepen en de beschikbare trainingsuren vormen steeds weer een spanningsveld. Dit betekent dat trainingsgroepen en -tijden per seizoen(deel) kunnen worden aangepast om het voor iedereen passend te maken.

Tabel 1. Trainingsgroepen gebaseerd op het KNZB Sportmodel.

FASE SPORTMODEL	TRAININGSGROEP	LEEFTIJDSCATEGORIE	BELANGRIJKSTE AANDACHTSPUNTEN
Active start	Valt onder leszwemmen (SRGO)	0-6 jaar	Plezier, waterveiligheid, brede ontwikkeling
FUNdament	Instroom	5-9 jaar	Plezier, aanleren techniek
Learn to train	Aanleer	6-12 jaar	Verbeteren techniek, skills, wedstrijdvaardigheden
Train to train	Junioren	10-16 jaar	Conditie, onderhouden techniek, team en plezier
Train to compete	Jeugd	14/16+	Conditie, leren pieken, mentale vaardigheden
Train to win	In samenwerking met KNZB-OC	16+	Topsport, individueel programma
Active for life	Masters, recreanten, trimgroep	Alle leeftijden	Actief blijven, plezier houden in sport en zwemmen

[1] KNZB Sportmodel: https://www.knzbsportmodel.nl/
[2] LTAD: https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/ltad_en.pdf



Figuur 1. Schematisch overzicht van de trainingsgroepen.

4.1. FUNdament - Instroom (vanaf 5 jaar)

Kinderen die bij onze club willen komen (wedstrijd)zwemmen, sluiten aan bij de Instroom. Plezier in het zwemmen staat bij deze groep voorop.

Doelstellingen:

- FUN
- Ervaring opdoen met verschillende bewegingsvormen
- Voortbouwen op het zwemABC door het aanleren basistechnieken (stroomlijnen, stuwen, ..) en de basis van de verschillende wedstrijdslagen.
- Oefenen van de startduik en keerpunten

Trainingsuren:

- 2x 45 minuten per week



4.2. Learn to train – Aanleer (6-12 jaar)



De zwemmers worden steeds vaardiger en maken progressie. Belangrijk is dat de zwemmers plezier houden in het zwemmen zelf en plezier krijgen in het proces van verbeteren.

Doelstellingen:

- Plezier in het verbeteren
- Kennismaken met de wedstrijdsport
- Inoefenen van wedstrijdvaardigheden zoals startduik, keerpunten en onderwaterfase
- Opbouwen van uithoudingsvermogen
- Verbeteren rompstabiliteit en mobiliteit
- Leren energie te verdelen

Trainingsuren:

- 3x 1 uur zwemtraining per week
- 1x 30 minuten landtraining per week

4.3. Train to train – Junioren (10-16 jaar)

In deze leeftijdsfase zijn kinderen extra gevoelig voor het trainen van uithoudingsvermogen. In de trainingen wordt de zwemafstand vergroot. Groei is een belangrijke factor. Daarnaast is het een uitdagende fase met bijvoorbeeld ook de overstap naar de middelbare school. Sociale contacten en het teamgevoel zijn belangrijk om het plezier te behouden.
Doelstellingen

- Verbeteren van conditie
- Verbeteren rompstabiliteit en mobiliteit
- Leren inschatten van zwemtempo
- Onderhouden en verder ontwikkelen van de techniek
- Verbeteren/perfectioneren van start, keerpunten en onderwaterfase
- Opbouwen van krachttraining met eigen lichaamsgewicht
- Plezier behouden



Trainingsuren:

- 4x zwemtraining per week
- Sessies van 1-1,5 uur
- 1x 30 minuten landtraining per week

4.4. Train to compete – Jeugd (14/16+)

Vanaf deze leeftijd kan steeds specifieker getraind worden binnen de verschillende energiesystemen. De zwemmers krijgen steeds meer verantwoordelijkheid over hun eigen doelen en proces.

Doelstellingen

- Leren pieken
- Verbeteren/perfectioneren van start, keerpunten en onderwaterfase
- Verbeteren uithoudingsvermogen en snelheid
- Uitbreiden krachttraining
- Plezier houden

Trainingsuren:

- 4x 1,5 uur zwemtraining per week
- 1x 30 minuten landtraining per week
- 1x 30-45 minuten land/krachttraining per week



4.5. Train to win (16+)

Deze fase is topsportgericht. De levensstijl is volledig gericht op het zwemmen. Slechts enkelen zullen dit ambiëren. Zij die het potentieel hebben om in de mondiale top mee te gaan doen, zullen bij onze vereniging blijven trainen met leeftijdsgenoten, aangevuld met extra trainingen bij het OC van de KNZB.



4.6. Masters

Vanuit de KNZB worden diverse wedstrijden georganiseerd voor masters, en zelfs Nederlandse kampioenschappen. De leeftijdscategorieën variëren van 20+ tot 90+. Zwemmers in de masters groep hebben de ambitie om hieraan deel te nemen en trainen dus gericht op wedstrijden.
Trainingsuren:

- 3 zwemtrainingen per week
- Sessies van 1-1,5 uur



5. Recreatief zwemmen

Naast het opleiden van wedstrijdzwemmers, hebben we als vereniging ook het doel om de zwemsport aan te bieden in de breedte, voor iedereen die graag zwemt. Daarom zijn er verschillende trainingsgroepen, zodat ieder een aanbod kan vinden dat aansluit bij zijn of haar wensen.

5.1. Recreanten jeugd

De recreanten jeugd is een groep voor adolescenten die graag zwemmen, maar niet in wedstrijdsportverband. Tijdens trainingen wordt gewerkt aan de techniek, afgewisseld met speelse activiteiten. De nadruk ligt op gezelligheid. Deze groep is daarom ook geschikt voor jongeren met een beperking.
Trainingsuren:

- 2x 1 uur zwemtraining per week

5.2. Recreanten senioren en trimgroep

Deze groepen bestaat veelal uit oud-wedstrijdzwemmers en anderen die graag met zwemmen hun conditie willen verbeteren of op peil willen houden. Er kan gekozen worden tussen een training waarin alle slagen aan bod komen (recreanten senioren) en zelfstandig banen zwemmen (trimgroep). Deze groep staat open voor alle volwassen.
Trainingsuren:

- Recreanten senioren: 2x 1 uur per week
- Trimgroep: 1x 45-60 minuten per week

6. Afspraken rondom trainingen

Om alle trainingen in goede banen te laten verlopen, hebben we club-breed een aantal afspraken. We vragen iedereen om deze in acht te nemen.

- Zorg dat je 5 minuten voor de aanvang van de training omgekleed bent, zodat je jezelf klaar kan maken voor het zwemmen.
- We spreken af bij de douches.
- Iedereen helpt bij de op- en afbouw van het bad.
- Zorg dat je materiaal op orde is, dus een aansluitend badpak/zwembroek, een zwembril, en eventueel een badmuts.
- Verder zorg je dat bij aanvang van de zwemtraining je zwemmateriaal (zoomers, plankje, pull buoy, …) klaarliggen bij de rand van het zwembad.
- Zwemmers uit de groepen junioren, jeugd en wedstrijd senioren zorgen zelf voor een front snorkel en zoomers.
- Er is toezicht bij de verzamelplek en in de zwemhal. Er is geen structureel toezicht rondom de trainingen in de kleedkamers.

Natuurlijk kan je een keer te laat komen, of iets vergeten zijn, maar we vragen je zo goed mogelijk je best te doen om je aan de afspraken te houden.

7. Trainingskamp

Eens per jaar wordt een trainingskamp georganiseerd voor de wedstrijdzwemmers uit de trainingsgroepen junioren en jeugd. De vaste trainingslocatie is het 50 meterbad in De Warande in Oosterhout. De omstandigheden zijn hier optimaal om drie dagen hard te trainen. Natuurlijk is er daarnaast ook tijd voor ontspanning en gezelligheid. We verblijven in een groepsaccommodatie in de buurt.

8. Evenementen

Naast trainingen en wedstrijden worden er ook meermaals per jaar evenementen georganiseerd door de evenementencommissie. Zo hebben we na de clubkampioenschappen een clubavond, waarbij de clubkampioenen worden gekroond en er veel ruimte is voor gezelligheid. Aan het einde van het seizoen wordt er een afsluitend evenement georganiseerd. Verder worden er gedurende het seizoen gezellige activiteiten en sportieve uitdagingen georganiseerd.

9. Clubkleding

Bij De Schotejil hebben we clubkleding, geleverd door Unito Sports. Wij vragen iedereen om tijdens wedstrijden minimaal het T-shirt van de club te dragen. Voor minioren wedstrijden geldt dat we als Startgemeenschap Goeree-Overflakkee (SGGO) zwemmen. Aan hen wordt gevraagd om het SGGO-shirt te dragen tijdens deze wedstrijden.

Kleding kan besteld worden via de website: https://unitosports-shops.nl/clubshops/webshopzcschotejil/

10. Vrijwilligers

Een vereniging valt en staat met vrijwilligers. Ook binnen onze vereniging zijn veel vrijwilligers actief. Denk aan het bestuur, de trainers, maar ook de hulpouders bij wedstrijden en evenementen. Wij kunnen altijd extra handen gebruiken. Dus wil je bijdragen aan de vereniging, aarzel niet om contact op te nemen met Sybren Groenewegen (secretariaat@schotejil.nl).

Er zijn verschillende taken die vervuld moeten worden binnen de vereniging. Met een zo groot mogelijke poel vrijwilligers, kan er meer gerouleerd worden, en worden de taken verlicht. Wil je meer uitleg over een bepaalde taak, spreek gerust iemand aan binnen de vereniging! Voorbeelden van vrijwilligerstaken zijn:

- Bestuurlijke taken
- Training geven
- Ploegleiding bij wedstrijden
- Official (tijdwaarnemer)
- Andere hulp bij wedstrijden: kaartjesloper, speaker / voorstart, catering
- Commissies (wedstrijdcommissie, evenementen, ledenwerving, etc.)

11. Wedstrijden

Tijdens wedstrijden krijgen zwemmers de kans om wat ze hebben geleerd tijdens de trainingen te laten zien aan een groter publiek. De trainers schatten in wanneer een zwemmer klaar is om wedstrijden te zwemmen. Er wordt gezwommen met en tegen zwemmers van De Schotejil en andere verenigingen. Uiteindelijk draait het in het wedstrijdzwemmen om zo snel mogelijk te zwemmen, maar dit kan uiteraard niet zonder een goede techniek. Zo'n wedstrijd kan ook spanning met zich meebrengen. Daarom wordt hieronder van alles uitgelegd, zodat je goed voorbereid naar de wedstrijd kunt gaan.

11.1. Voor het eerst naar een wedstrijd

Kalender

Ieder seizoen wordt een kalender gemaakt met een overzicht van alle wedstrijden die De Schotejil dat seizoen zal zwemmen. Deze is te raadplegen op de website (algemene informatie > wedstrijdagenda).

SGGO

Tijdens de onder 12 wedstrijden werken wij samen met de andere zwemverenigingen op Goeree-Overflakkee, namelijk De Gooye en De Stelle. Samen zwemmen wij onder de vlag van Startgemeenschap Goeree-Overflakkee (SGGO). Tijdens de wedstrijd zijn er ploegleiders/trainers van iedere club om de zwemmers te helpen.

Uitnodigingen

Ongeveer 3 weken voorafgaand aan iedere wedstrijd ontvangt u een uitnodiging van de wedstrijd commissie. Hierin staat meer gedetailleerde informatie over de wedstrijd, zoals plaats, tijd en de afstanden die worden gezwommen. Mocht uw zoon/dochter verhinderd zijn, of om een andere reden niet kunnen zwemmen, dan vragen wij u om hem/haar zo snel mogelijk na het ontvangen van de uitnodiging af te melden. Dit scheelt de organisatie veel werk op het laatste moment.

Hoe ziet een wedstrijd eruit?

We verzamelen met elkaar in de hal van het zwembad. Zorg dat je hier 15 minuten voor de start van het inzwemmen bent. Meld je bij binnenkomst bij één van de trainers/ploegleiders. Als je te laat komt, moeten ze je afmelden, en kan je helaas niet meer zwemmen. Na aanmelding kleden wij om en kan er gedurende een halfuur ingezwommen worden. Na het inzwemmen start de wedstrijd en zwemmen verschillende leeftijdscategorieën om de beurt hun afstanden. Gemiddeld duurt een wedstrijd ongeveer 2 tot 3 uur.

Racen!

De trainer roept je tijdig om je klaar te maken voor de race. Soms krijg nog een laatste aandachtspunt mee en dan mag je naar de voorstart (een tafel waar je een briefje krijgt die je aan de official bij het startblok moet geven). Na de race loop je altijd langs je trainer om te vertellen hoe het ging (heb je aan je aandachtspunt gedacht tijdens de race?) en krijg je eventueel te horen wat er de volgende keer anders of beter kan. Daarna ga je naar je plek, afdrogen, slippers en shirt aan, iets drinken / eten en wachten op de volgende race.

Natuurlijk mag je andere kinderen ondertussen best aanmoedigen! Daarnaast is er genoeg tijd voor gezelligheid met je teamgenoten.

Je mag het zwembad niet verlaten zonder dat dat je dit aan een trainer gevraagd hebt! Dus ook niet even naar papa of mama op de tribune. Het kan zijn dat je vrij snel weer een race hebt, en dan ben je niet op tijd gewaarschuwd. De trainer heeft tijdens de wedstrijd geen tijd om kinderen te gaan zoeken, ergens in het zwembad.

Probeer de aandachtspunten die je tijdens de wedstrijd hoort, goed te onthouden (je kan een "aandachtspunten schriftje" gebruiken). Je kunt dan in de trainingen daar extra op letten en dan gaat het de volgende keer zeker nog beter!

Wat heeft een zwemmer nodig tijdens een wedstrijd?

- Zwemspullen natuurlijk: zwembroek/badpak, een zwembril en eventueel een badmuts
- Twee handdoeken
- Badslippers
- Kleding. Wij hebben clubkleding. We willen jullie dan ook vragen om in ieder geval het T-shirt aan te schaffen. De zwemmers hebben het oranje SGGO-shirt nodig voor de wedstrijden waaraan we als SGGO deelnemen (minioren) en het gele Schotejil-shirt voor overige wedstrijden. Kleding is te bestellen via de webshop van De Schotejil: https://unitosports-shops.nl/clubshops/webshopzcschotejil/
- Naast het T-shirt is het ook prettig om een broekje mee te nemen en eventueel ook een vest. Het is niet in ieder zwembad even warm als in De Staver.
- Genoeg te drinken en iets (gezonds) te eten voor tussendoor, zoals een stuk fruit of een gezonde reep. Tijdens de wedstrijd geen chips, koek en snoep, dat is voor ná de wedstrijd.

Ouders en wedstrijden

Wij, en de zwemmers, vinden het superleuk als ouders meegaan om aan te moedigen. Dat kan vanaf de tribune. Er is voldoende begeleiding vanuit de club tijdens de wedstrijd. En wij denken dat de zwemmers na de wedstrijd best hun ervaringen willen delen.

Vervoer

Samen met de uitnodiging voor een wedstrijd, wordt ook een oproep gedaan voor het vervoer. Zo kan er afgesproken worden om samen te rijden. Als u zelf een keer niet meekan, kan uw kind ook meerijden met iemand anders. En andersom... Mocht je met iemand meerijden, zorg dat je op tijd bij de Staver bent.

Afmelden

We vragen je om tijdig af te melden voor een wedstrijd. Na de eerste uitnodiging kan je direct aangeven of je wel of niet mee wil doen. Er zijn boetes verbonden aan te laat afmelden. Deze worden berekend per start en de hoogte hangt af van de soort wedstrijd. Mocht er in de laatste week voor de wedstrijd iets gebeuren waardoor de zwemmer toch niet deel kan nemen, geef dat zo snel mogelijk door aan de wedstrijd commissie. In geval van ziekte kan altijd afgemeld worden, zonder boete. Die betaalt de club in dat geval.

11.2. Soorten wedstrijden

Interne (informele) wedstrijden

De enige interne (informele) wedstrijd die binnen de vereniging bestaat, betreft het jaarlijkse Clubkampioenschap. Hierbij worden alle vier de wedstrijdslagen gezwommen per leeftijdsgroep. In elke leeftijdsgroep is er een beker voor ieder meisje en iedere jongen met het beste totaalresultaat per leeftijdscategorie over alle zwemslagen. Verder zijn er nog 4 wisselbekers voor de overall kampioenen. D.w.z. voor meisjes en jongens onder de 12 jaar en voor meisjes en jongens boven de 12 jaar. Wordt de wisselbeker voor de 2e (-12 jr.) of 3e (+12 jr.) achtereenvolgende keer gewonnen, dan mag deze worden behouden.

KNZB O12 circuit

Het KNZB O12 Circuit is voor onze jongste zwemmers tot 12 jaar de zwemwedstrijden waarbij kennis wordt gemaakt met de wedstrijdzwemsport in al haar facetten. Naast eenvoudige wedstrijden voor beginnende kinderen ook ruimte voor de gevorderde zwemmers, waarbij m.n. de veelzijdigheid door middel van klassementen wordt gestimuleerd. Per wedstrijd staan er verschillende afstanden op het programma, variërend van de 25 meters voor de instroomgroepen tot en met de 200 wisselslag en 400 vrije slag voor de oudste jaargangen. Tijdens elke wedstrijd worden ook estafettes gezwommen.
Daarnaast is er de KNZB O12 Club Meet. Hieraan kan vrijwel iedere vereniging deelnemen. Deze Club Meet wedstrijd is in de eerste plaats een echte teamwedstrijd voor de jonge (O12) zwemmers! Dat kenmerkt zich o.a. door de bijzondere aankleding in door de organisatie vastgestelde thema's, leuke estafettes en een aantrekkelijk programma.
De O12 wedstrijden worden in samenwerking met de andere zwemverenigingen van Goeree-Overflakkee onder naam van SGGO (Startgemeenschap Goeree-Overflakkee) gezwommen.

Regiocompetitie

Onze club zwemt binnen de Regio West van de KNZB. Deze regio omvat de provincie Zuid-Holland. Door de regio wordt de Regiocompetitie georganiseerd. In deze competitie zwemmen alleen de startvergunninghouders en wordt er gezwommen volgens KNZB-reglementen.
Er zijn 4 wedstrijden per jaar. De competitie is onderverdeeld in een A en B afdeling. Per afdeling zwemmen resp. per niveau 9 of 10 zwemverenigingen. In deze wedstrijdserie bepaalt de eindstand na alle gezwommen wedstrijden (waarin alle clubs hetzelfde programma zwemmen) de indeling naar de resp. afdelingen. De wedstrijden kennen een inschrijfbeperking, zodat alleen de 3 snelste zwemmers per zwemnummer / per leeftijdscategorie kunnen worden ingeschreven.
De Schotejil heeft als doelstelling handhaven in de A-afdeling van de Regiocompetitie.

Nationale Zwemcompetitie

Aan de Nationale Zwemcompetitie (hierna NZC) nemen jaarlijks ca. 275 teams mee. Het is dé graadmeter voor de sterkte van verenigingen en een wedstrijd waar je als team aan mee doet. Het is een landelijke competitie, waar uitsluitend startvergunninghouders aan deelnemen. In deze competitie worden 5 wedstrijden per jaar gezwommen, op door de KNZB vastgestelde data en programmanummers. De verenigingscompetitie is onderverdeeld

in een Ere- en Eerste Divisie en A-, B- en C- klassen. Aan het eind van het zwemseizoen promoveren de beste verenigingen naar een hogere afdeling en de laagst geëindigde verenigingen degraderen naar een lagere afdeling.
De Schotejil komt voor het derde achtereenvolgende seizoen uit in de Eerste Divisie.

Lange Afstand Circuit (LAC)

Het KNZB Lange Afstand Circuit, hierna te noemen LAC, is bedoeld om het zwemmen van lange afstanden te stimuleren, zowel in een binnenbad als buiten. De eenvoudige organisatie en regelgeving, en de aanwezigheid van zowel een individueel- als verenigingsklassement, maken het organiseren en deelnemen aantrekkelijk. Daarnaast is het een goede opstap richting het Open Water Zwemmen.
De Schotejil heeft als doelstelling om jaarlijks één LAC-wedstrijd in de Staver te organiseren.

Provinciale en Nationale Kampioenschappen

Voor een grote groep zwemmers in Nederland zijn de Provinciale Kampioenschappen de belangrijkste wedstrijden in het jaar. Elk jaar worden deze kampioenschappen, zowel in de winter als in de zomer op provinciaal of regionaal niveau, georganiseerd door de Regio in samenwerking met één of meerdere verenigingen. Voor zwemmers, die voldoen aan bepaalde, door de KNZB vastgestelde tijdslimieten, is deelname mogelijk aan de landelijke Minioren-finales, RProvinciale-, en Nationale kampioenschappen.



Masterwedstrijden

Zwemmen voor 20-plussers, bij de KNZB masters-zwemmers genoemd, is de ideale manier om fit te blijven. Voor alle doelgroepen is er wedstrijdaanbod. Wedstrijdzwemmen voor Masters is voor iedereen op zijn eigen niveau. Of je nu als ervaren wedstrijdzwemmer nooit wil stoppen, of dat je op latere leeftijd een borstcrawl cursus gedaan hebt en het geleerde wilt toepassen in wedstrijdverband.
Jaarlijks worden er tevens twee Nederlandse Masters Kampioenschappen georganiseerd, zowel op de korte baan (25m bad) als de lange baan (50m). De organisatie is in handen van de KNZB, de Taakgroep Masters en de lokale vereniging.

Overige wedstrijden

Behalve de competitiewedstrijden, zoals eerder beschreven wordt aan diverse meerkampen en circuits deelgenomen. Dit zijn drie- of vierkampen, al naar gelang het aantal deelnemende verenigingen. Hiervoor worden in principe alle startvergunninghouders geselecteerd. Vaak wordt door elk van de deelnemende verenigingen één ‘van de wedstrijden georganiseerd. Als voorbeelden worden genoemd: De Doetse Kom, driekampen met verenigingen uit de buurt en het junioren-jeugd-senioren circuit.
Daarnaast is het mogelijk om deel te nemen aan georganiseerde (Webkalender) wedstrijden, zoals externe limietwedstrijden, Swimcup wedstrijden en eventueel wedstrijden in het buitenland. Deze wedstrijden worden voorgesteld door de zwemcommissie, en mogen ook aangedragen worden door geïnteresseerde zwemmers.
Gedurende de zomermaanden is een groep zwemmers actief tijdens Open Water wedstrijden.

