

Nederland

Aan alle bondsleden

ons kenmerk : 2015 – 06 AT NKA
datum : 1 augustus 2015
onderwerp : NK Pool Aspiranten

Dokweg 149
1976 CA IJmuiden

T +31 (0) 255 54 58 58
F +31 (0) 255 51 25 84
E info@reddingsbrigade.nl
W www.reddingsbrigade.nl

BTW nr. NL853551650B01
KvK nr. 59575794

Geachte bondsleden,

Hierbij nodigen wij u uit deel te nemen aan de Nederlandse Kampioenschappen Pool voor Aspiranten voor de categorieën C, D en E.

De wedstrijden worden gehouden op:

Zondag 1 november 2015 in het Groenhovenbad te Gouda.

De wedstrijd begint om 11.00 uur. De prijsuitreiking is om ongeveer 16.00 uur. (tijden onder voorbehoud, definitieve tijd zie programmapolder). Meer informatie vindt u t.z.t. op de website www.rednedlifesavingsport.nl.

Categorieën:

ASPIRANTEN E

Voor de aspiranten E zwemmen diegene die geboortejaar 2008 t/m 2007 hebben. De deelnemers dienen in het bezit te zijn van zwemdiploma B van het NRZ-NPZ.

ASPIRANTEN D

Voor de aspiranten D zwemmen diegene die geboortejaar 2006 t/m 2004 hebben. De deelnemers dienen in het bezit te zijn van minstens junior redder 2 of brevet 1 van Reddingsbrigade Nederland.

ASPIRANTEN C

Voor de aspiranten zwemmen diegene die geboortejaar 2003 t/m 2001 hebben. De deelnemers dienen in het bezit te zijn van minstens zwemmend redder 1 of brevet 3 van Reddingsbrigade Nederland.

Inschrijven kan via het Splash inschrijfformulier (dit formulier is vanaf 15 september op de website beschikbaar). Dit dient per email zo spoedig mogelijk, doch uiterlijk 25 oktober 2015 in ons bezit te zijn, email adres: redned.nkaspiranten@gmail.com.

Meer gegevens over de wedstrijd worden u na inschrijving middels een programmapolder toegezonden alsmede gepubliceerd op onze website.

Voor deelname aan deze wedstrijd is een inschrijfgeld € 6,- per individuele deelnemer verschuldigd, bij inschrijving over te maken op bankrekening NL64 INGB 0792 3981 73, t.n.v. T.H.E. Sligchers te Echt ovv NK Pool Aspiranten en brigadenaam.

Uiterlijk 4 dagen voor de wedstrijd dient het inschrijfgeld bijgeschreven te zijn op de rekening. Indien dit niet het geval is wordt de ploeg van deelname voor het NK uitgesloten.

In afwachting van uw inschrijving, met vriendelijke groeten,

Wim van Grieken
Projectleider NK Pool Aspiranten
redned.nkaspiranten@gmail.com



Informatie:

Deelname

Deelname aan deze wedstrijden staat open voor individuele deelnemers. Een deelnemer dient in het bezit te zijn van een zakboekje/wedstrijdlicentie en een geldige gezondheidsverklaring. Deze worden bij de aanmelding gecontroleerd. Deelnemers mogen op alle onderdelen inschrijven.

Voor het indienen van een protest dient er 20 euro te worden voldaan. Bij het toekennen van het protest worden deze terugbetaald, anders vervalt het geld aan de organiserende instantie.

Klassement

Er is een klassement per onderdeel. De Nederlands Kampioen per onderdeel ontvangt een certificaat, en er is een medaille voor de plaatsen 1 tot en met 3.

Tijdplan

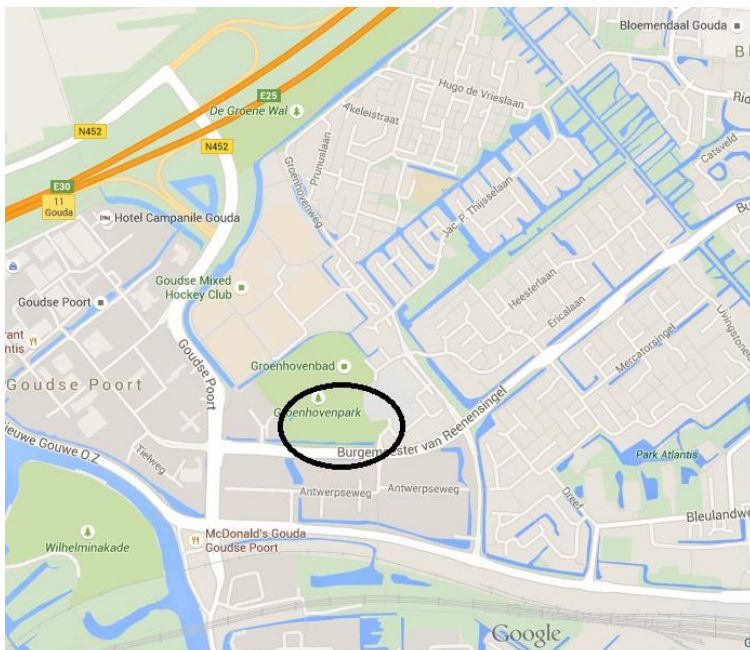
Aanmelden van de teams is op vanaf 10.00 uur. Start van de wedstrijd om 11.00 uur. Tijden onder voorbehoud, definitieve tijden worden gepubliceerd in de programmafolder.

Inschrijven

Inschrijven kan via het Splash inschrijfformulier. Dit formulier is vanaf 15 september aan te vragen via redned.nkspiranten@gmail.com. Het inschrijfformulier vindt U ook op www.rednedlifesavingsport.nl.

Locatie:

Het Groenhovenbad,
Tobbepad 4
2803 WH Gouda





ONDERDELEN CATEGORIE C

C1 - 100m hinderniszwemmen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met startsprong te water en zwemt 100m vrije slag. Tijdens dit onderdeel moet 4 keer onder een verzonken hindernis worden doorgezwommen. Deelnemers moeten boven komen voor iedere hindernis.

C2 - 100m ringduiken met zwemvliezen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 50m vrije slag met zwemvliezen. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 10m en vervoert de duikring in rugslag, de ring met 2 handen boven water houdend, naar de finishzijde.

C3 - 50m reddingswisselslag

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag. Vervolgens moet de deelnemer onder duiken en onder water naar een duikring zwemmen op 10 meter afstand. De duikring wordt binnen 5m naar de oppervlakte gebracht en dan de overige afstand met 2 handen aan de ring vervoerd naar de finishzijde.

C4 - 50m ringduiken

Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 5 meter en vervoert de duikring met 2 handen aan de ring naar de finish.

C5 - 50 m torpedoboei

De deelnemer heeft bij de start de torpedoboei om. Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25 meter vrije slag met zwemvliezen en met de torpedoboei. Op 25 meter van de start drijft een pop (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop met het gezicht naar de wand verticaal in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voor de 5m-lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 50m vervoerd worden.

Nadat de deelnemer de tube op een correcte manier rond de pop heeft aangebracht, is het mogelijk dat de deelnemer de pop verliest. Het is niet toegestaan terug te zwemmen om de tube opnieuw om de pop te bevestigen en zo de wedstrijd te beëindigen. De deelnemer mag niet opnieuw starten in een andere serie.

De tube moet alleen op een correcte manier om de pop zijn aan de 5 m lijn. Schuift de tube nadien dwars over de pop of over een arm maar blijft de pop in de gordel dan volgen er geen strafpunten als de deelnemer op die manier aankomt. Schuift de pop volledig uit de tube dan volgen strafpunten.

C-6 - 100 m super lifesaver

Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt deze binnen 5 meter naar de oppervlakte en vervoert deze met 2 handen aan de ring naar het 50 meter punt. Daar trekt de deelnemer zwemvliezen aan en doet een torpedoboei om. Vervolgens zwemt de deelnemer naar het 75m-punt waar een pop drijft (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop met het gezicht naar de wand verticaal in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voor de 5m-lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 100m vervoerd worden.



ONDERDELEN CATEGORIE D

D1 - 50m hinderniszwemmen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met startsprong te water en zwemt 50m vrije slag. Tijdens dit onderdeel moet 2 keer onder een verzonken hindernis worden doorgezwommen. Deelnemers moeten boven komen voor iedere hindernis.

D2 - 50m popduiken met zwemvliezen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag met zwemvliezen. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 10m en vervoert de duikring in rugslag, de ring met 2 handen boven water houdend, naar de finishzijde.

D3 - 50m reddingswisselslag

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag. Vervolgens duikt de deelnemer onder water en zwemt onder water naar een op 7m afstand liggende duikring.

De duikring wordt binnen 5m naar de oppervlakte gebracht en dan de overige afstand vervoerd in rugslag, de ring met 2 handen boven water houdend, naar de finishzijde.

D4 - 50m ringduiken

Na een akoestisch signaal gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 5 meter en vervoert de duikring met 2 handen aan de ring naar de finish.

D5 – 50 m torpedoboei

De deelnemer heeft bij de start zwemvliezen aan en de riem van de torpedoboei om. Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25 meter vrije slag met zwemvliezen en torpedoboei. Op 25m van de start klikt de deelnemer de torpedoboei dicht (50 meter bad: in het wisselvak van 23 tot 27 meter & 25 meter bad: binnen 5 meter na het keerpunt) en zwemt vervolgens met dichtgeklikte torpedoboei naar de finish. De lijn van de torpedoboei dient volledig uitgestrekt te zijn tijdens het zwemmen (gemeten vanaf 5 meter van de start).

ONDERDELEN CATEGORIE E

E1 - 50m met zwemvliezen

De deelnemer heeft bij de start zwemvliezen aan. Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met startsprong te water en zwemt 50m vrije slag met zwemvliezen.

E2 - 50m ring vervoeren

De deelnemer start in het water. Na een akoestisch signaal zwemt de redder rugslag en vervoert de duikring met 2 handen aan de ring naar de finish. Bij het keerpunt mag de ring worden losgelaten en met ring of hand worden aangetikt. Daarna moet de ring weer met 2 handen vervoerd worden tot de finish.

E3 - 50m lifesaver

De deelnemer heeft bij de start zwemvliezen aan en de riem van de torpedoboei om. Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 50 meter vrije slag met zwemvliezen en torpedoboei.