



## ILSE Heythuysen 2015

---

Beste Reddingsbrigades, coaches, sporters en andere geïnteresseerden.

U bent van harte uitgenodigd voor de 21<sup>ste</sup> jaarlijkse ILSE wedstrijd die wij dit jaar organiseren op zaterdag 3 oktober 2015. De wedstrijd zal worden gehouden in het 25m bad van het Laco-sportcentrum Heythuysen aan de Arevenlaan te Heythuysen.

De start van de wedstrijd zal om 09.00uur en om ongeveer 17.00uur hopen we de wedstrijd af te sluiten. Na de sluiting van de inschrijving zal een definitieve tijdsplanning gemaakt en doorgestuurd worden

De aanmeldingen dienen uiterlijk voor 22 september 2015 binnen te zijn. Voor meer informatie tot de inschrijfprocedure, zie bijlage Algemene Informatie.

In verband met het beperkte bad capaciteit en tijdsduur van de wedstrijd stellen wij een maximum aantal deelnemers van 150.

De inschrijfkosten voor deze wedstrijd bedragen €6.00 per deelnemer. Dit bedrag kunnen jullie overmaken op IBAN rekening NL42RABO0122295250 ten name van Reddingsbrigade Aoreven onder vermelding van ILSE 2015 met aantal deelnemers en naam brigade. Het bedrag dient binnen te zijn voor de wedstrijddag.

Dit jaar zal de wedstrijd gehouden worden voor C-D- en E categorie.

De laatste categorie is een nieuwe, door de bond goedgekeurde categorie. Deze is speciaal bedoeld voor de zwemmers van geboortejaren 2007 en 2008

Voor verdere informatie omtrent de wedstrijd kunt u contact opnemen met het wedstrijdsecretariaat van Reddingsbrigade Heythuysen: [wedstrijdsecretariaat@rbaoareven.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@rbaoareven.nl).

Met vriendelijke groet,  
Namens Reddingsbrigade Heythuysen,

Wedstrijdsecretariaat.

## **Algemene informatie en huisregels**

Het open kampioenschap in de ILSE onderdelen van 2015 zal gehouden worden op zaterdag 3 oktober in het LACO sportcentrum te Heythuysen. De resultaten die tijdens deze wedstrijd behaald worden zullen, mits snel genoeg, door Reddingsbrigade Nederland als limiet erkend worden voor deelname aan de NK-ILSE wedstrijd.

Het eerste onderdeel begint om 09:45 uur en wij verzoeken iedereen om uiterlijk 09.15 uur aanwezig te zijn.

De deelnemers en supporters dienen zelf voor een eventueel lunchpakket te zorgen. In de kantine is echter ook de mogelijkheid aanwezig om kleine gerechten en/of snacks te verkrijgen. Het nuttigen van deze snacks is alleen toegestaan in de kantine. Het is verboden om zich in (natte) zwemkleding in de kantine op te houden.

Alle aanwezigen dienen te allen tijde de aanwijzingen van de ILSE commissie, LACO personeel, de hoofdscheidsrechter en andere officials op te volgen. Indien de reglementen niet voorzien in een bepaalde situatie, beslist de hoofdscheidsrechter, eventueel in overleg met de ILSE commissie.

Er zal gestart worden middels een fluitsignaal. Het gebruik van fluitjes is daarom niet toegestaan in het zwembad.

Het inschrijfgeld voor deze wedstrijd bedraagt EUR 6,00 per deelnemer. De contactpersoon van de brigade ontvangt hiervan een rekening. Deze rekening dient betaald te worden voor of op de wedstrijddag, anders mag er niet gestart worden. Overschrijven via de bank heeft de voorkeur.

## Wedstrijdbepalingen

- Tijdens deze wedstrijd wordt het nationale wedstrijdreglement gebruikt, zoals vastgesteld door de Commissie Breedtesport.
- Deelname aan deze wedstrijden staat open voor individuele deelnemers.
- Deelnemers in de categorie C (aspiranten) moeten minimaal in het bezit zijn van brevet 3 of zwemmend redder 1.
- Deelnemers in de categorie D (aspiranten) moeten minimaal in het bezit zijn van brevet 1 of junior redder 3.
- Deelnemers in de categorie E (aspiranten) moeten minimaal in het bezit zijn van B diploma NPZ-NRZ Nationaal Platform Zwembaden
- Een deelnemer dient in het bezit te zijn van een zakboekje/wedstrijdlicentie en een geldige gezondheidsverklaring, de ploegleider is hiervoor verantwoordelijk.
- Voor buitenlandse deelnemers geldt dat zij moeten voldoen aan de eisen geldend in hun eigen land om te mogen starten in een vergelijkbare categorie.
- Bij deze wedstrijd worden oorkondes uitgereikt voor de categorieën C, D en E, en medailles voor de drie hoogst geklasseerde deelnemers in alle categorieën.
- Definitie van de leeftijdscategorieën, bepaald door de leeftijd van de deelnemer op de wedstrijddag:
  - C: geboortejaren 2003 t/m 2001
  - D: geboortejaren 2006 t/m 2004
  - E: geboortejaren 2007 en 2008
- Alleen deelnemers die 4 of meer onderdelen gezwommen hebben, worden opgenomen in het eindklassement. De beste 4 onderdelen van de deelnemer tellen mee in het eindklassement, de overige resultaten tellen niet mee.
- In de E categorie tellen alle onderdelen mee in het eindklassement.
- De wedstrijd wordt gezwommen in een 25 meter bad.
- Een deelnemer kan zich alleen afmelden voor de gehele dag cq. de rest van de dag.
- Indien een deelnemer niet tijdig aanwezig is bij de voorstart (i.e. minimaal twee series van tevoren), zal er niet gewacht worden totdat hij/zij aanwezig is, er wordt gewoon doorgestart.
- Voor de C, D en E categorie wordt een 2-startsregel toegepast, dit betekent dat de eerste valse start wel teruggeroepen wordt, maar de 2e niet.

## **Inschrijfprocedure**

Inschrijven voor deze wedstrijd dient te gebeuren door het digitale inschrijfformulier op te sturen naar:

*Wedstrijdsecretaris Heytse, Kelly van Grimbergen tel. 06 397756726,  
wedstrijdsecretaris.rba@gmail.com*

- Omdat deze wedstrijd altijd zeer druk is, stellen wij een limiet aan het aantal inschrijvingen. Voor dit jaar is het maximum aantal deelnemers gesteld op 150 deelnemers.
- Inschrijven, afmelden en wijzigen van onderdeel is toegestaan tot woensdag 22 september 2015, 20:00 uur.
- Wanneer een deelnemer niet gestart is zonder afmelding bij de aanmeldingsbalie en/of de voorstart, zal er een boete opgelegd worden van € 2,50 per start. Wanneer er sprake is van het missen van een start door een jeugdige deelnemer, zal er overlegd worden met de ploegleider.
- **Bij inschrijving gaat de deelnemende brigade akkoord met alle regels en procedures met betrekking tot de inschrijvingen en deelname.**

## ILSE Onderdelen

### Categorie C (aspiranten, geboortejaren 2003 t/m 2001)

- C1 - 100m hinderniszwemmen
- C2 - 100m ringduiken met zwemvliezen
- C3 - 50m reddingswisselslag
- C4 - 50m ringduiken
- C5 - 50m torpedoboei met zwemvliezen
- C6 - 100m superlifesaver

### Categorie D (aspiranten, geboortejaren 2006 t/m 2004)

- D1 - 50m hinderniszwemmen
- D2 - 50m ringduiken met zwemvliezen
- D3 - 50m reddingswisselslag
- D4 - 50m ringduiken
- D5 - 50m lifesaver

### Categorie E (aspiranten, geboortejaren 2007 en 2008)

- E1 - 50m met zwemvliezen
- E2 - 50m ring vervoeren
- E3 - 50m lifesaver: zwemmen met de torpedoboei zonder klikken.

## Omschrijving van de onderdelen

### C1 - 100m hinderniszwemmen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 100 meter vrije slag. Tijdens dit onderdeel moet 4 keer onder een verzonken hindernis doorgezwommen worden. 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 50 meter vrije slag met zwemvliezen. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 10 meter 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 25 meter vrije slag. Vervolgens moet de deelnemer onder duiken en onder water naar een duikring zwemmen; 10 meter afstand voor jongens, 10 meter afstand voor meisjes. De duikring wordt binnen 5 meter naar de oppervlakte gebracht en dan de overige afstand vervoerd naar de finishzijde.

## ILSE Heythuysen 2015

---

### C4 - 50m ringduiken

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

### C5 - 50m torpedoboei met zwemvliezen

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 torpedoboei. Op het 25 meter punt drijft een pop (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop rechtop in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voordat de 5 meter lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 50 meter vervoerd worden.

### C6 - 100m superlifesaver

Na het startsignaal gaat de deelnemer te water en zwemt 25m vrije slag. Daarna duikt hij/zij een duikring van de bodem en vervoert deze ring gedurende 25m naar het 50m punt. Daar trekt de deelnemer zwemvliezen aan en doet een torpedoboei om. Vervolgens zwemt de deelnemer naar het 75 meter punt waar een pop drijft (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop rechtop in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voordat de 5 meter lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 100 meter vervoerd worden.

### D1 - 50m hinderniszwemmen

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

### D2 - 50m ringduiken met zwemvliezen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25 meter vrije slag met zwemvliezen. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 10 meter 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 25 meter vrije slag. Vervolgens duikt de deelnemer onder water naar een op 7 meter afstand liggende duikring. De duikring wordt binnen 5 meter 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 25 meter vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 5 meter en vervoert de duikring naar de finish.



## *ILSE Heythuysen 2015*

---

### D5 - 50m lifesaver

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 torpedoboei. Op 25 meter van de start klikt de deelnemer de torpedoboei dicht (dient te geschieden in het wisselvlak van 25 tot 30 meter) en zwemt vervolgens met dichtgeklikte torpedoboei naar de finish. De lijn van de torpedoboei dient volledig uitgestrekt te zijn tijdens het terug zwemmen (gemeten vanaf 5 meter van de start).

### 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