

## **KLAVERBLAD ILSE 2025**

Beste reddingsbrigades, coaches, sporters en andere geïnteresseerden,  
Jullie zijn van harte uitgenodigd voor de Klaverblad Ilse Wedstrijd, die wij dit jaar organiseren op **zondag 5 oktober 2025**. De wedstrijd vindt plaats in het 25-meterbad van het Laco Sportcentrum Heythuysen, aan de Arevenlaan te Heythuysen.

De wedstrijd begint om **09:00 uur** en zal rond **16:00 uur** worden afgesloten. Na sluiting van de inschrijvingen wordt er een definitieve tijdsplanning gemaakt en doorgestuurd.

De aanmeldingen moeten **uiterlijk 13 september** binnen zijn. Voor meer informatie over de inschrijfprocedure, zie de bijlage 'Algemene Informatie'.

Vanwege de beperkte capaciteit van het zwembad en de duur van de wedstrijd hanteren we een maximum van **150 deelnemers**.

De inschrijfkosten bedragen **€7,50 per deelnemer**, met een maximum van **€120,00 per brigade**. Dit bedrag kan worden overgemaakt op IBAN-rekening **NL42RABO0122295250** ten name van Reddingsbrigade Heythuysen, onder vermelding van 'Klaverblad Ilse 2024' met het aantal deelnemers en de naam van de brigade. Het bedrag dient voor de wedstrijddag op de rekening te staan.

De wedstrijd wordt gehouden voor de **C-, D- en E-categorie**.

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met het wedstrijdsecretariaat van Reddingsbrigade Heythuysen via [wedstrijdsecretariaat@rbheyts.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@rbheyts.nl)

Met vriendelijke groet,

Namens Reddingsbrigade Heythuysen,

**ILSE-commissie**

## KLAVERBLAD ILSE 2025

### Algemene informatie en huisregels

Het open kampioenschap van de ILSE-onderdelen in 2025 vindt plaats op **zondag 5 oktober** in het LACO Sportcentrum te Heythuysen. De resultaten die tijdens deze wedstrijd behaald worden, zullen, mits snel genoeg, door Reddingsbrigade Nederland erkend worden als limieten voor deelname aan de NK-ILSE wedstrijd.

Het eerste onderdeel begint om **09:45 uur**. Wij verzoeken iedereen om uiterlijk **08:45 uur** aanwezig te zijn.

Deelnemers en supporters dienen zelf voor hun lunch te zorgen. In de kantine zijn echter ook kleine gerechten en snacks verkrijgbaar. Het nuttigen van deze snacks is alleen toegestaan in de kantine. Het is verboden om in natte zwemkleding in de kantine te verblijven.

Alle aanwezigen dienen de aanwijzingen van de ILSE-commissie, het 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.

De start van de onderdelen wordt aangegeven met een fluitsignaal. Het gebruik van fluitjes in het zwembad is daarom niet toegestaan.

Het inschrijfgeld voor deze wedstrijd bedraagt **€7,50 per deelnemer**, met een maximum van **€120,00 per brigade**. De contactpersoon van de brigade ontvangt een rekening, die vóór of op de wedstrijddag betaald moet zijn. Overschrijven via de bank heeft de voorkeur.

### Wedstrijdbepalingen

- Tijdens deze wedstrijd wordt het nationale wedstrijdreglement gehanteerd, zoals vastgesteld door de Commissie Breedtesport
- Deelname staat open voor individuele deelnemers
- Deelnemers in de **C-categorie (aspiranten)** moeten minimaal in het bezit zijn van Junior Redder 4
- Deelnemers in de **D-categorie (aspiranten)** moeten minimaal in het bezit zijn van Junior Redder 1
- Deelnemers in de **E-categorie (aspiranten)** moeten minimaal in het bezit zijn van het NRZ-NPZ diploma B
- Elke deelnemer dient een zakboekje/wedstrijdlicentie en een geldige gezondheidsverklaring te hebben. De ploegleider is hiervoor verantwoordelijk
- Voor buitenlandse deelnemers gelden de regels van hun eigen land voor deelname in een vergelijkbare categorie
- Er worden oorkondes uitgereikt voor de **categorieën C, D en E**, en medailles voor de drie hoogst geklasseerde deelnemers in alle categorieën
- De leeftijdscategorieën worden als volgt gedefinieerd, op basis van de leeftijd op de wedstrijddag:
  - **C:** 12 t/m 14 jaar
  - **D:** 9 t/m 11 jaar
  - **E:** 7 t/m 8 jaar
- Alleen deelnemers die aan vier of meer onderdelen deelnemen, worden opgenomen in het eindklassement. De beste vier resultaten tellen mee
- In de **E-categorie** tellen alle onderdelen mee in het eindklassement
- De wedstrijd wordt gezwommen in een **25-meterbad**
- Een deelnemer kan zich alleen voor de gehele dag of de rest van de dag afmelden
- Als een deelnemer niet op tijd bij de voorstart is (minimaal twee series van tevoren), wordt er niet gewacht en gaat de wedstrijd door
- De twee-startsregel is van toepassing: bij de eerste valse start wordt teruggeroepen, bij de tweede niet

### Inschrijfprocedure

Inschrijven voor deze wedstrijd gebeurt door het digitale inschrijfformulier te sturen naar:

Wedstrijdsecretariaat Heytse  
[wedstrijdsecretariaat@rbheytsen.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@rbheytsen.nl)

- Er geldt een limiet van maximaal 150 deelnemers
- Inschrijven, afmelden of wijzigingen aanbrengen kan tot zaterdag 16 september 2025
- Als een deelnemer niet start zonder afmelding bij de aanmeldingsbalie of voorstart, wordt een boete van €2,50 per start opgelegd. Bij jeugdige deelnemers wordt hierover overlegd met de ploegleider
- Bij inschrijving gaat de brigade akkoord met alle regels en procedures omtrent de inschrijving en deelname

## ILSE ONDERDELEN

| Categorie C (aspiranten, geboortejaren 2010 t/m 2012) |                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------|
| C1                                                    | 100m hinderniszwemmen           |
| C2                                                    | 100m ringduiken met zwemvliezen |
| C3                                                    | 50m reddingswisselslag          |
| C4                                                    | 50m ringduiken                  |
| C5                                                    | 50m lifesaver                   |
| C6                                                    | 100m superlifesaver             |

| Categorie D (aspiranten, geboortejaren 2013 t/m 2015) |                                |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|
| D1                                                    | 50m hinderniszwemmen           |
| D2                                                    | 50m ringduiken met zwemvliezen |
| D3                                                    | 50m reddingswisselslag         |
| D4                                                    | 50m ringduiken                 |
| D5                                                    | 50m lifesaver                  |

| Categorie E (aspiranten, geboortejaren 2016 t/m 2017) |                                                           |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| E1                                                    | 50m hinderniszwemmen                                      |
| E2                                                    | 50m met zwemvliezen                                       |
| E3                                                    | 50m ring vervoeren                                        |
| E4                                                    | 50m lifesaver: zwemmen met de torpedoboei zonder klikken. |



## Omschrijving van de onderdelen

### Categorie C

#### 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.

#### 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 lifesaver

Na het startsignaal duikt de deelnemer het water in en zwemt 25m vrije slag met zwemvliezen en torpedoboei. Na het aantikken van de keerpuntzijde, en binnen de 5m-zone, bevestigt de deelnemer de torpedoboei correct om de reddingspop en sleept deze naar de finishzijde. In een 50m bad ligt op 25m een helper met de pop, gezicht naar de start, waarna binnen 5 meter de torpedoboei om de pop geklikt dient te zijn en wordt doorgezwommen naar de finish zijde.

#### 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.

### Categorie D

#### 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 het startsignaal duikt de deelnemer het water in en zwemt 25m vrije slag met zwemvliezen, en duikt daarna onder water om een duikring vanaf de bodem naar de wateroppervlakte te brengen, voordat de 10m lijn gepasseerd wordt. Hierna vervoert de deelnemer de duikring naar de finishzijde, zoals omschreven in 4.3.1. Deelnemers zijn niet verplicht de keerpuntzijde aan te raken. Deelnemers mogen van de bodem afzetten tijdens het naar boven brengen van de duikring.



#### **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.

#### **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 dichtgeklepte 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).

### **Categorie E**

#### **E1 - 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.

#### **E2 - 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.

#### **E3 - 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 vervoert worden tot de finish.

#### **E4 - 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.