

SWIMMING TEAM ZENNEVALLEI

Sportief zwemmen Silver

Niveau 2 binnen het sportief zwemmen.

DOELEN

- Technisch goed crawl, rugcrawl en schoolslag kunnen zwemmen
- Startduik van de blok beheersen
- Aanleren van het keerpunt crawl en schoolslag
- Minimaal 15 meter onder water zwemmen
- Een afstandsrevet van 1000 meter behalen
- Basisvaardigheden “Reddend zwemmen” verwerven
- Basis beenbeweging vlinderslag

COACH TEAM

Stijn De Boeck Jody Foster Imke Carels
Mario van der Vennet Norah Vierlinck

SELECTIE CRITERIA

- De zwemmer heeft een goede basis van schoolslag, crawl en rugcrawl
- Is in het bezit van een afstandsrevet van 200 meter of kan deze capaciteit bewijzen
- De zwemmer is ouder dan 10 jaar en jonger dan 13 jaar

VERWACHTINGEN ZWEMMER

- Deelnemen aan 2 training per week
- De zwemmer behaalt een aanwezigheid van minstens 70% over het volledige zwemseizoen
- De zwemmer is de Nederlandse taal voldoende machtig voor het volgen van de trainingen
- Respect voor de trainers, medezwimmers en het materiaal
- Hij is steeds tijdig aanwezig in het zwembad
- De zwemmer is in het bezit van (korte) zwemvliezen
- De zwemmer voorziet een hemd met lange mouwen en een stoffen lange broek om te gebruiken tijdens het reddend zwemmen

Indien de doelen opgesteld voor sportief zwemmen silver behaald zijn door de zwemmer en hij of zij voldoet aan de selectiecriteria voor sportief zwemmen gold wordt de zwemmer gepromoveerd tot dit niveau.

TRAININGSSCHEMA – PLANNING

DAG	ZWEMTRAINING	DROOGTRAINING	LOCATIE
Maandag			
Dinsdag	19h30 – 20h30		Sint-Pieters-Leeuw
Woensdag			
Donderdag	19h30 – 20h30		Sint-Pieters-Leeuw
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Bijhorende documenten :

Al deze documenten kan je downloaden op de website van de club door te navigeren via onderstaande weg :

<https://zwemclubstz.be/sportief-zwemmen>



Ik heb bovenstaande tekst gelezen en begrepen en wil deel uitmaken van het hierboven beschreven zwemteam.

Gelieve onderstaande gegevens in te vullen in **drukletters** en deze invulstrook terug te bezorgen aan de trainer.

Naam zwemmer _____

Geboortedatum _____

Handtekening zwemmer _____ Datum : ____/____/____

Handtekening ouder _____ Datum : ____/____/____

E-mail adres: _____

GSM nummer: _____