

# SWIMMING TEAM ZENNEVALLEI

## Sportief zwemmen Bronze

Niveau 1 binnen het sportief zwemmen.

### DOELEN

- Aanleren van de armbeweging van schoolslag en crawl
- Behalen van een goede coördinatie in schoolslag en crawl
- Bijschaven van de techniek van rugcrawl
- Een afstandsbracket van 400 meter behalen
- Leren duiken van de startblok

### COACH TEAM

Stijn De Boeck

Jody Foster

Imke Carels

Mario van der Venet

Norah Vierlinck

### SELECTIE CRITERIA

- De zwemmer heeft een goede basistechniek van rugcrawl
- Is in het bezit van een afstandsbracket van 25 meter of kan deze capaciteit bewijzen
- De zwemmer is de beenbeweging van schoolslag en crawl machtig
- De zwemmer is ouder dan 8 jaar en jonger dan 11 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
- De zwemmer is in het bezit van (korte) zwemvliezen, een zwemplank en een vlotter
- Hij is steeds tijdig aanwezig in het zwembad

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

## TRAININGSSCHEMA – PLANNING

DAG	ZWEMTRAINING	DROOGTRAINING	LOCATIE
Maandag	19u00 – 20u00		Halle
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag	12u00 – 13u00		Sint-Pieters-Leeuw
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: \_\_\_\_\_

Rijksregisternummer: \_\_\_\_\_

Handtekening zwemmer \_\_\_\_\_ Datum : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Handtekening ouder \_\_\_\_\_ Datum : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

E-mail adres: \_\_\_\_\_

GSM nummer: \_\_\_\_\_