

# SWIMMING TEAM ZENNEVALLEI

## Sportief zwemmen Gold

Niveau 3 binnen het sportief zwemmen.

### DOELEN

- Aanleren van armbeweging vlinderslag
- Technisch goed vlinderslag kunnen zwemmen
- Minimaal 25 meter onder water zwemmen
- Vaardigheden “Reddend zwemmen” verder uitdiepen
- Vervolmaken en onderhouden van de techniek van crawl, rugcrawl en schoolslag

### COACH TEAM

Stijn De Boeck

Jody Foster

Imke Carels

Mario van der Venet

Norah Vierlinck

### SELECTIE CRITERIA

- De zwemmer beheerst de techniek van crawl, rugcrawl en schoolslag
- Is in het bezit van een afstandsdiploma van minstens 1000 meter of kan deze capaciteit bewijzen
- De zwemmer is ouder dan 13 jaar en jonger dan 21 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, een zwemplank en een vlotter
- 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 zilver 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	20u00 – 21u00		Halle
Woensdag			
Donderdag	20u00 – 22u00		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: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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