



Opgericht 27-04-1984
Aangesloten bij N.C.S.
Erkend door de Nationale Raad voor Zwemdiploma's
Internet: www.watervriendenalmere.nl

Uitnodiging Internationale zwemwedstrijd WATERVRIENDEN ALMERE

Hierbij ontvangt u een uitnodiging voor de Internationale wedstrijd die wij organiseren op:

Datum : **Zondag 12 April 2020 (1^e Paasdag)**
Locatie : Optisport Zwembad Almere Stad
Adres : Bachweg 3 - Almere Stad

Jury vergadering deel 1 : om 8:15 uur
Inzwemmen deel 1 : om 8:15 uur
Start wedstrijd deel 1 : om 9:00 uur

Pauze : 12:30 uur

Jury vergadering deel 2 : om 13:30 uur
Inzwemmen deel 2 : om 13:30 uur
Start wedstrijd deel 2 : om 14.00 uur

Kosten per deelnemer : € 0,00

Er zal worden gestart met de één-start regel.

De volgende leeftijdscategorieën worden gebruikt:

Categorie:	A	B	C	D	E	F - H	Masters
Leeftijd:	7 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	18 - 24	25 +

De peildatum voor deze leeftijden is 31 december 2019.

We zouden het bijzonder op prijs stellen als u met uw team deelneemt aan deze internationale zwemwedstrijd. Kunt u ons z.s.m. maar uiterlijk voor 1-02-2020 laten weten of wij op uw team mogen rekenen?

De inschrijving van de vereniging willen we **uiterlijk 15 maart 2020** ontvangen op het e-mail adres: wedstrijdcommissie@watervriendenalmere.nl . De inschrijving bestaat uit:

- het lxf bestand met daarin alle inschrijvingen
- de twee begeleidende pdf bestanden (tijden op naam en op programma)
- naam en licentienummer van de te leveren official(s)

Indien een vereniging in de inschrijving 10 deelnemers of minder heeft levert men 1 tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris. Indien men meer dan 10 deelnemers heeft levert men 2 tijdwaarnemers/keerpuntcommissarissen. Dit is per dagdeel!



Opgericht 27-04-1984
Aangesloten bij N.C.S.
Erkend door de Nationale Raad voor Zwemdiploma's
Internet: www.watervriendenalmere.nl

Voor de programma's 3 tot en met 30 zijn er medailles voor iedereen die eindigt op de 1^e, 2^e en 3^e plaats per categorie. Voor de programma's 1 en 2 zijn er medailles voor alleen de categorie A.

Voor de Australian run zijn er speciale prijzen!

De zwemsters/zwemmers die op de 800m of 1500 m vrije slag willen starten, dienen in beide wedstrijddelen deel te nemen aan te zwemmen programma's. Van beide afstanden wordt er één serie gezwommen met twee zwemmers in de baan (max. 10 deelnemers). Je kan je ook maar opgeven voor één afstand. Bij meer dan 10 inschrijvingen is het aan de scheidsrechter hoe dit opgelost zal worden.

Met sportieve groet,

Commissie Wedstrijdzwemmen
Watervrienden Almere
Nederland



Opgericht 27-04-1984
 Aangesloten bij N.C.S.
 Erkend door de Nationale Raad voor Zwemdiploma's
 Internet: www.watervriendenalmere.nl

Programma en categorieën

Aanvang	Prog. Nr.	Afstand	Zwemslag	Geslacht	Categorie
08:15 uur	Inzwemmen				
09:00 uur	1	50m	vrije slag	Heren	a/b/c/d/e/f-h/masters
	2	50m	vrije slag	Dames	a/b/c/d/e/f-h/masters
	3	200m	schoolslag	Heren	c/d/e/f-h/masters
	4	200m	schoolslag	Dames	c/d/e/f-h/masters
	5	100m	rugslag	Heren	b/c/d/e/f-h/masters
	6	100m	rugslag	Dames	b/c/d/e/f-h/masters
	7	200m	vrije slag	Heren	c/d/e/f-h/masters
	8	200m	vrije slag	Dames	c/d/e/f-h/masters
	9	100m	vlinderslag	Heren	b/c/d/e/f-h/masters
	10	100m	vlinderslag	Dames	b/c/d/e/f-h/masters
	11	400m	vrije slag	Heren	c/d/e/f-h /masters
	12	800m	vrije slag	Dames	d/e/f-h/masters
	13	800m	vrije slag	Heren	d/e/f-h/masters
	14	50m	schoolslag	Dames	a/b
	15	50m	schoolslag	Heren	a/b
12:30 uur	Eind ochtendprogramma, pauze				
13:30 uur	Inzwemmen				
14:00 uur	16	50m	vlinderslag	Dames	a/b
	17	50m	vlinderslag	Heren	a/b
	18	200m	rugslag	Dames	c/d/e/f-h/masters
	19	200m	rugslag	Heren	c/d/e/f-h/masters
	20	100m	vrije slag	Dames	b/c/d/e/f-h/masters
	21	100m	vrije slag	Heren	b/c/d/e/f-h/masters
	22	200m	vlinderslag	Dames	c/d/e/f-h/masters
	23	200m	vlinderslag	Heren	c/d/e/f-h/masters
	24	100m	schoolslag	Dames	b/c/d/e/f-h/masters
	25	100m	schoolslag	Heren	b/c/d/e/f-h/masters
	26	1500m	vrije slag	Dames	d/e/f-h /masters
	27	1500m	vrije slag	Heren	d/e/f-h/masters
	28	400m	vrije slag	Dames	c/d/e/f-h/masters
	29	50m	rugslag	Heren	a/b
	30	50m	rugslag	Dames	a/b
17:30 uur	Einde middagprogramma, pauze				



Opgericht 27-04-1984
Aangesloten bij N.C.S.
Erkend door de Nationale Raad voor Zwemdiploma's
Internet: www.watervriendenalmere.nl

Middag afsluiting: Australian run

Aanvang	Prog. Nr.	Afstand	Zwemslag	Geslacht	Categorie
17:45 uur	31	25m	Australian Run	Dames	A
	31	25m	Australian Run	Heren	A
	31	25m	Australian Run	Dames	B
	31	25m	Australian Run	Heren	B
	31	50m	Australian Run	Dames	C
	31	50m	Australian Run	Dames	D
	31	50m	Australian Run	Dames	E
	31	50m	Australian Run	Dames	F-H
	31	50m	Australian Run	Dames	Masters
	31	50m	Australian Run	Heren	Masters
	31	50m	Australian Run	Heren	F-H
	31	50m	Australian Run	Heren	E
	31	50m	Australian Run	Heren	D
	31	50m	Australian Run	Heren	C
19:00 uur	Einde Australian run/internationale zwemwedstrijd				

Spelregels Australian Run

- **De zwemslag is vrije slag**
- De 6 snelste zwemmers van programma 1 en 2 (50 meter vrije slag; 6 dames en 6 heren) plaatsen zich voor de Australian Run.
- Categorie A en B zwemmers zwemmen in elke race 25 meter!
- Alle overige categorieën zwemmen in elke race een afstand van telkens 50 meter
- Na elke race valt de deelnemer die als laatste aantikt af
- De races per categorie gaan door totdat er nog slechts 2 zwemmers over zijn. En de winnaar van de finale is... de zwemmer die als eerste aantikt!