

## RICHTLIJNEN GROEPSINDELING

### Wit

1. Startende zwemmer zonder ervaring
2. Leeftijd: minioren 1 t/m 6 (5-10 jaar)

### Blauw

1. Begrijpt techniek oefeningen en kan deze uitvoeren.
2. Is in staat 6 x 50 mtr vrije slag te zwemmen met een starttijd van 1.30 minuut
3. Kan 25 meter vlinderslag technisch goed zwemmen
4. Leeftijd: minioren 4 t/m junioren 2 (9-13 jaar)

### Groen

1. Begint begrip van de klok te krijgen
2. Kan de klok gebruiken om op een interval te zwemmen
3. Leert hoe je kunt berekenen welke tijd je gezwommen hebt
4. Is in staat 6 x 50 mtr vrije slag te zwemmen met een start tijd van 1 minuut.
5. Kan 50 meter vlinderslag technisch goed zwemmen
6. Leeftijd: minioren 5 t/m junioren 2 (10-13 jaar)

### Brons

1. Begrijpt de klok
2. Kan interval en tijden calculeren
3. Is in staat 12 x 50 mtr vrije slag te zwemmen met een start tijd van 50 sec.
4. Kan 100 meter vlinderslag technisch goed zwemmen
5. Leeftijd: junioren 1 t/m junioren 4 (12-15 jaar)

### Zilver

1. Kan zwemmen met de klok; intervals, tijd calculeren etc. is geen enkel probleem
2. Kan een training van 2 uur zwemmen zonder te stoppen.
3. Is in staat 12 x 100 mtr vrije slag te zwemmen met een starttijd van 1.40
4. Kan 200 meter vlinderslag technisch goed zwemmen.
5. Leeftijd: junioren 3 en ouder (14 jaar en ouder)

### Zilver Master

1. Voldoet aan de zilver richtlijnen
2. Is 16 jaar of ouder
3. Niet in staat alle zilver uren te zwemmen (door school, werk enz.)
4. Mag trainen tijdens zilver of master uren, behalve dinsdag 17.30 – 18.00

### Goud

1. Kan zwemmen met de klok; intervals, tijd calculeren etc. is geen enkel probleem
2. Kan een training van 2 uur zwemmen zonder te stoppen.
3. Is in staat 12 x 100 mtr vrije slag te zwemmen met een starttijd van 1.30
4. Kan 200 meter vlinderslag technisch goed zwemmen
5. Zwemt alle afstanden op een wedstrijd incl. 200 vlinder, 400 wissel en langere vrije slag afstanden
6. Doelstelling: Regio, NJJK of ONK limieten zwemmen
7. Leeftijd: jeugd 1 en ouder (16 jaar en ouder)

### Goud masters

1. Voldoet aan de goud richtlijnen
2. Is 16 jaar of ouder
3. Niet in staat alle goud uren te zwemmen (door school, werk etc)
4. Mag trainen tijdens goud of master uren.

Deze richtlijnen zijn opgesteld met de volgende uitgangspunten:

1. Zwemmen is een technische sport. PR's worden vrijwel altijd gezwommen door een verbetering van de techniek. Dit geldt voor elk niveau.
2. Kinderen kunnen zich het beste ontwikkelen wanneer ze in een gelijkwaardige groep trainen; zowel qua techniek als qua snelheid. Leeftijd is daarbij niet bepalend.

Uiteindelijk bepaalt de trainer (Kay, Tristan, Bas of Wendy) of een kind toe is aan een volgende groep en of er plaats is in de volgende groep.