

Beste clubs Artistiek Zwemmen,

Net zoals vorig seizoen, zullen we tijdens het nieuwe seizoen doorgaan met het Nationaal Junioren Team, dit in het kader van een mogelijke selectie voor het EJK 2020.

Het trainingsprogramma omvat +/- maandelijks een sessie tijdens het weekend. Soms 1 dag, soms 2 dagen. Deze trainingen gaan door met begeleiders Zoi (Trainster Nationaal Team) of Léa (Trainster FFBN) en/of Griet Philips (Trainster VZF). De data en uren zijn nog niet gekend.

Het doel van het Nationaal Team is deelname aan een wedstrijd uit de LEN kalender die past tussen onze Belgische wedstrijdkalender door.

Indien de limietpunten tijdens deze wedstrijd bereikt worden, zal het team deelnemen aan het EJK 2020

De selectie voor het seizoen 2019-2020 gaat door op **1 September in Mechelen**.

Wie: zwemsters geboren in 2002-2003-2004 met Belgische Nationaliteit.

Adres: zwembad Geerdegemvaart, Leliestraat 32, 2800 Mechelen

Uur: 12u30 -17u30 in het zwembad.

3 Vlaamse en 3 Waalse Juryleden + Zoi zullen de zwemsters beoordelen

De clubs kunnen kiezen welke zwemsters ze naar deze selectiedag sturen, inschrijvingen dienen te gebeuren [via deze link](#). We gaan ervan uit dat ze zelf intern selecteren en dus enkel de sterkere zwemsters afvaardigen.

Proeven + percentage waarvoor ze meetellen.

- 1- 5% Crawl
- 2- 5% Wisselslag
- 3- 10% Split
- 4- 40% Technische elementen Team
- 5- 40% Team Choreography

Zwemmen (10%)

Crawl (100m in 25m bad)

Score	tijd
10	<1'05''
9	1'06''-1'08''
8	1'09''-1'11''
7	1'12''-1'14''
6	1'15''-1'17''
5	1'18''-1'20''
4	1'21''-1'23''
3	1-24''-1'26''
2	1'27''-1'29''
1	1'30''-1'32''

0	>1'33''
---	---------

Wissel (100 m in 25m bad)

Score	tijd
10	<1'17''
9	1'18''-1'20''
8	1'21''-1'23''
7	1'24''-1'26''
6	1'27''-1'29''
5	1'30''-1'32''
4	1'33''-1'35''
3	1'36''-1'38''
2	1-39''-1'41''
1	1'42''-1'44''
0	>1'45''

Split (10%)

Splits worden gerjureerd zoals in FINA, het gemiddelde van de 3 splits wordt meegenomen in de berekening.

Technische elementen team (40%)

De Technische elementen worden door elke zwemster individueel gezwommen en beoordeeld door de jury + Zoi

Team Choreography (40%)

Alle zwemsters zwemmen 1'30'' van het technisch team. Beoordeling door de jury + Zoi.

Wordt beoordeeld :

De Execution (volgens FINA) en Presentatie (volgens FINA) van de zwemster.

Voorlopig programma

- *Dimanche 22/9 ☐ voir si Montignies est libre, Sandra (12h – 13h30 Gym / 13h30 – 17h30 piscine) – Zoi à confirmer*
- *Dimanche 13/10 ☐ matin ou aprem (Léa & Griet)*
- *Week-end 27 – 28 octobre ou 1 – 3 novembre (Léa & Griet)*
- *17/11 am or pm*
- *Samedi 21/12 (toute la journée) et dimanche 22 décembre (Griet & Léa)*
- *19/01 pm ☐ Montignies ?*
- *26/01 pm ☐ Montignies ?*
- *2/2 pm*
- *Week-end 22 – 23 fev (Zoi)*
- *22/03 ☐ Montignies?*
- *29/03 ☐ Montignies?*
- *Competition in April to be defined*

i.o.v. Laurence



Els Audenaert

Beleidsondersteuning
Artistiek Zwemmen, Schoonspringen
els.audenaert@zwemfed.be

Vlaamse Zwemfederatie vzw

Burg. Maenhautstraat 100-102, 9820 Merelbeke
+32 (0)9 220 53 87