



## Zwem- en Waterpolovereniging

\* aangesloten bij KNZB

\* opgericht 14 augustus 1980 als zwemvereniging "De Seuters"

WWW.ZVS.NU

Verenigingssecretariaat:

Lijnzaadstraat 14  
3295 TJ 's-Gravendeel

tel: 06-22427343  
e-mail: [secretaris@zvs.nu](mailto:secretaris@zvs.nu)

## Clubkampioenschap ZVS - 21 mei 2022

Zaterdag 21 mei 2022 is het weer zo ver, de clubkampioenschappen zullen weer gezwommen worden! We hebben hem even moeten missen, maar deze jaarlijkse wedstrijd is weer terug! Elk lid van ZVS is welkom om mee te doen in de strijd om de clubbokaal. Iedereen zwemt 3 afstanden, je mag zelf kiezen welke slag je op elke afstand zwemt. Elke slag mag je maar maximaal 1 van de 3 afstanden zwemmen. Nadat iedereen gezwommen heeft zal bekeken worden wie de snelste zwemmer is en wie tot clubkampioen gekroond wordt! Na het zwemmen zal er een frietje te eten zijn voor iedereen terwijl we wachten op de uitslag.

### Wanneer is het?

Zaterdag 21 mei 2022 is de wedstrijd, vanaf 13:15 uur gaan we opbouwen en rond 13:45 uur zullen we beginnen met inzwemmen.

### Wanneer ben ik de snelste zwemmer?

De zwemmer of zwemster die het meest onder de referentietijden heeft gezwommen, is winnaar in zijn of haar leeftijdscategorie. Bijgevoegd bij deze uitnodiging zijn de referentietijden. Nadat je gezwommen hebt zal het verschil tussen de door jou gezwommen tijd en de referentietijd brekend worden. De verschillen van de drie afstanden worden bij elkaar opgeteld, de zwemmer waarbij dit totaal het verst onder de referentietijden ligt wordt de nieuwe clubkampioen!

### Wat valt er te winnen?

Zoals elk jaar gaat de strijd om de felbegeerde kampioensbokalen. Voor de Dames en voor de Heren zal er een bokaal zijn. Daarnaast maak je kans op één van de drie medailles binnen jouw leeftijdscategorie.

### Hoe lang zijn de afstanden die ik moet zwemmen?

Elke deelnemer zwemt 25, 50 en 100 meter (tot en met het geboortjaar 2010) of 50, 100 en 200 meter (vanaf het geboortjaar 2009 en ouder). Zwemmers geboren in 2010 of eerder mogen ook als ze willen 50, 100 en 200 meter zwemmen. Voor zwemmers geboren voor 2010 die liever de korte afstanden zwemmen bestaat die mogelijkheid ook, wil je hiervan gebruik maken, laat dit dan even weten.

### Welke slagen mag ik kiezen?

Bij de 25/50 meterafstand kan worden gekozen uit vlinderslag, rugcrawl, schoolslag en borstcrawl. Bij de 100 en 200 meter wordt hier nog wisselslag aan toegevoegd, van deze 5 wedstrijdsslagen, kies je er drie verschillende om te zwemmen

### Hoe kan ik mij aanmelden?

Aanmelden kan tot uiterlijk donderdag 19 mei 2022 (23:59 uur) via het opgavestrookje in te leveren bij Martijn Meuzelaar of via e-mail ([hoofdtrainerzwemmen@zvs.nu](mailto:hoofdtrainerzwemmen@zvs.nu)).

### Waar kan ik terecht met vragen?

Voor vragen kun je terecht bij de zwemtrainers, maar via e-mail kan ook ([hoofdtrainerzwemmen@zvs.nu](mailto:hoofdtrainerzwemmen@zvs.nu)).



# Zwem- en Waterpolovereniging

\* aangesloten bij KNZB

\* opgericht 14 augustus 1980 als zwemvereniging "De Seuters"

[www.zvs.nu](http://www.zvs.nu)

Verenigingssecretariaat:

Lijnzaadstraat 14  
3295 TJ 's-Gravendeel

tel: 06-22427343  
e-mail: [secretaris@zvs.nu](mailto:secretaris@zvs.nu)

## Opgeven clubkampioenschap ZVS:

Naam: .....

Geboortedatum: .....

Ik zwem (doorstrepen wat niet van toepassing is en invullen welke slag):

25/25 meter .....

50/100 meter .....

100/200 meter .....



# Zwem- en Waterpolovereniging

\* aangesloten bij KNZB

\* opgericht 14 augustus 1980 als zwemvereniging "De Seuters"

WWW.ZVS.NU

Verenigingssecretariaat:

Lijnzaadstraat 14  
3295 TJ 's-Gravendeel

tel: 06-22427343  
e-mail: secretaris@zvs.nu

## Richttijden Dames

Geboortejaar	25 borstcrawl	50 borstcrawl	100 borstcrawl	200 borstcrawl
2012	00:19,61	00:39,22	01:24,82	03:04,26
2011	00:18,22	00:36,44	01:18,82	02:51,22
2010	00:17,36	00:34,72	01:15,09	02:43,12
2009	00:16,73	00:33,45	01:12,35	02:37,16
2008	00:16,29	00:32,58	01:10,48	02:33,10
2007	00:16,00	00:32,00	01:09,23	02:30,38
2006	00:15,83	00:31,66	01:08,47	02:28,74
2005	00:15,51	00:31,02	01:07,36	02:25,90
2004	00:15,37	00:30,74	01:06,82	02:24,60
2003 en eerder	00:15,19	00:30,38	01:06,16	02:22,97
Geboortejaar	25 rugcrawl	50 rugcrawl	100 rugcrawl	200 rugcrawl
2012	00:22,44	00:44,89	01:38,65	03:32,39
2011	00:20,98	00:41,96	01:32,22	03:18,55
2010	00:19,90	00:39,80	01:27,47	03:08,33
2009	00:19,16	00:38,31	01:24,18	03:01,25
2008	00:18,63	00:37,26	01:21,89	02:56,31
2007	00:18,31	00:36,62	01:20,48	02:53,29
2006	00:18,15	00:36,30	01:19,78	02:51,76
2005	00:17,93	00:35,87	01:18,09	02:48,39
2004	00:17,83	00:35,65	01:17,33	02:46,86
2003 en eerder	00:17,69	00:35,38	01:16,38	02:44,93
Geboortejaar	25 schoolslag	50 schoolslag	100 schoolslag	200 schoolslag
2012	00:24,69	00:49,39	01:49,24	03:56,07
2011	00:22,99	00:45,97	01:41,68	03:39,74
2010	00:21,89	00:43,78	01:36,84	03:29,28
2009	00:21,11	00:42,23	01:33,40	03:21,84
2008	00:20,46	00:40,91	01:30,50	03:15,56
2007	00:20,23	00:40,45	01:29,46	03:13,33
2006	00:20,18	00:40,36	01:29,27	03:12,92
2005	00:19,75	00:39,50	01:27,15	03:09,25
2004	00:19,56	00:39,11	01:26,22	03:07,57
2003 en eerder	00:19,32	00:38,63	01:25,05	03:05,46
Geboortejaar	25 vlinderslag	50 vlinderslag	100 vlinderslag	200 vlinderslag
2012	00:23,41	00:46,81	01:46,66	03:56,66
2011	00:20,41	00:40,82	01:33,02	03:26,40
2010	00:19,01	00:38,02	01:26,64	03:12,24
2009	00:18,08	00:36,16	01:22,38	03:02,80



# Zwem- en Waterpolovereniging

\* aangesloten bij KNZB

\* opgericht 14 augustus 1980 als zwemvereniging "De Seuters"

[www.zvs.nu](http://www.zvs.nu)

Verenigingssecretariaat:

Lijnzaadstraat 14  
3295 TJ 's-Gravendeel

tel: 06-22427343  
e-mail: [secretaris@zvs.nu](mailto:secretaris@zvs.nu)

<b>2008</b>	00:17,45	00:34,90	01:19,52	02:56,46
<b>2007</b>	00:17,06	00:34,12	01:17,75	02:52,53
<b>2006</b>	00:17,02	00:34,03	01:17,53	02:52,02
<b>2005</b>	00:16,68	00:33,37	01:15,62	02:48,44
<b>2004</b>	00:16,53	00:33,07	01:14,78	02:46,83
<b>2003 en eerder</b>	00:16,35	00:32,70	01:13,74	02:44,81
<b>Geboortejaar</b>	<b>100 wisselslag</b>	<b>200 wisselsag</b>		
<b>2012</b>	01:48,63	03:37,26		
<b>2011</b>	01:39,71	03:19,42		
<b>2010</b>	01:35,31	03:10,62		
<b>2009</b>	01:31,77	03:03,55		
<b>2008</b>	01:29,27	02:58,53		
<b>2007</b>	01:27,51	02:55,02		
<b>2006</b>	01:27,17	02:54,33		
<b>2005</b>	01:25,49	02:50,99		
<b>2004</b>	01:24,73	02:49,46		
<b>2003 en eerder</b>	01:23,78	02:47,55		



# Zwem- en Waterpolovereniging

\* aangesloten bij KNZB

\* opgericht 14 augustus 1980 als zwemvereniging "De Seuters"

WWW.ZVS.NU

Verenigingssecretariaat:

Lijnzaadstraat 14  
3295 TJ 's-Gravendeel

tel: 06-22427343  
e-mail: secretaris@zvs.nu

## Richttijden Heren

Geboortejaar	25 borstcrawl	50 borstcrawl	100 borstcrawl	200 borstcrawl
2012	00:19,03	00:38,06	01:23,29	03:02,72
2011	00:17,87	00:35,74	01:18,20	02:51,57
2010	00:16,71	00:33,43	01:13,15	02:40,49
2009	00:15,64	00:31,28	01:08,46	02:30,20
2008	00:14,99	00:29,97	01:05,59	02:23,89
2007	00:14,51	00:29,02	01:03,00	02:19,32
2006	00:14,18	00:28,35	01:02,04	02:16,11
2005	00:14,01	00:28,02	01:01,32	02:14,54
2004	00:13,93	00:27,85	01:00,95	02:13,72
2003 en eerder	00:13,44	00:26,88	00:59,00	02:10,62
Geboortejaar	25 rugcrawl	50 rugcrawl	100 rugcrawl	200 rugcrawl
2012	00:22,14	00:44,29	01:36,21	03:28,62
2011	00:20,73	00:41,46	01:30,05	03:15,26
2010	00:19,28	00:38,56	01:23,76	03:01,61
2009	00:18,03	00:36,06	01:18,34	02:49,87
2008	00:17,23	00:34,45	01:14,85	02:42,29
2007	00:16,66	00:33,31	01:12,36	02:36,90
2006	00:16,25	00:32,50	01:10,60	02:33,08
2005	00:16,07	00:32,14	01:09,83	02:31,40
2004	00:15,93	00:31,87	01:09,22	02:30,10
2003 en eerder	00:15,35	00:30,70	01:07,50	02:26,48
Geboortejaar	25 schoolslag	50 schoolslag	100 schoolslag	200 schoolslag
2012	00:24,64	00:49,29	01:49,31	03:57,01
2011	00:23,29	00:46,59	01:43,31	03:44,01
2010	00:21,50	00:43,00	01:35,35	03:26,75
2009	00:20,11	00:40,22	01:29,19	03:13,39
2008	00:19,26	00:38,52	01:25,41	03:05,19
2007	00:18,56	00:37,12	01:22,32	02:58,50
2006	00:18,08	00:36,16	01:20,19	02:53,88
2005	00:17,79	00:35,57	01:18,88	02:51,04
2004	00:17,53	00:35,07	01:17,76	02:48,61
2003 en eerder	00:17,11	00:34,22	01:16,00	02:43,41
Geboortejaar	25 vlinderslag	50 vlinderslag	100 vlinderslag	200 vlinderslag
2012	00:24,86	00:49,73	01:51,40	04:08,68
2011	00:21,32	00:42,64	01:35,53	03:33,25
2010	00:19,11	00:38,22	01:25,62	03:11,12
2009	00:17,70	00:35,41	01:19,33	02:57,08



# Zwem- en Waterpolovereniging

\* aangesloten bij KNZB

\* opgericht 14 augustus 1980 als zwemvereniging "De Seuters"

[www.zvs.nu](http://www.zvs.nu)

Verenigingssecretariaat:

Lijnzaadstraat 14  
3295 TJ 's-Gravendeel

tel: 06-22427343  
e-mail: [secretaris@zvs.nu](mailto:secretaris@zvs.nu)

<b>2008</b>	00:16,65	00:33,30	01:14,61	02:46,54
<b>2007</b>	00:15,69	00:31,38	01:10,29	02:36,91
<b>2006</b>	00:15,54	00:31,07	01:09,59	02:35,35
<b>2005</b>	00:15,37	00:30,75	01:08,88	02:33,77
<b>2004</b>	00:15,22	00:30,44	01:08,19	02:32,21
<b>2003 en eerder</b>	00:14,73	00:29,47	01:06,53	02:28,13
<b>Geboortejaar</b>	<b>100 wisselslag</b>	<b>200 wisselsag</b>		
<b>2012</b>	01:47,72	03:35,44		
<b>2011</b>	01:37,42	03:14,83		
<b>2010</b>	01:31,59	03:03,19		
<b>2009</b>	01:25,87	02:51,73		
<b>2008</b>	01:22,09	02:44,18		
<b>2007</b>	01:19,36	02:38,71		
<b>2006</b>	01:17,38	02:34,75		
<b>2005</b>	01:16,32	02:32,65		
<b>2004</b>	01:15,81	02:31,62		
<b>2003 en eerder</b>	01:13,97	02:27,93		