Zwem- en Waterpolovereniging

* aangesloten bij K.N.Z.B.
* opgericht 14 augustus 1980 als zwemvereniging " De Seuters "

www.zvs.nu

Verenigingssecretariaat:

Bosveldstraat 14
3295 XC 's-Gravendeel

tel: 06-20543393
e-mail: secretaris@zvs.nu

ZVS Clubkampioenschap 2013/2014

Op zaterdag 24 mei 2014 houden we het clubkampioenschap in zwembad "De Wellen" te 's-Gravendeel.

Alle zwemmers en waterpoloërs zijn bij deze uitgenodigd om hier aan mee te doen. Er kan vanaf 13.45 uur worden ingezwommen. De wedstrijd zelf begint om 14.00 uur. Na afloop van de wedstrijd zal de prijsuitreiking worden gehouden. We streven ernaar om voor 16.00 uur klaar te zijn.

Op de bijlage zie je diverse tabellen staan met allemaal tijden. Er zijn twee tabellen voor de meisjes/dames en ook voor de jongens/heren staan er twee.
Het is de bedoeling dat:

- Je drie afstanden zwemt; voor zwemmers tot en met 2003 een 50, 100 en 200 meter en voor de zwemmers van 2004 en jonger een 25, 50 en 100 meter.
- Je mag zelf de slagen kiezen, maar elke afstand die gezwommen zal worden, moet een andere slag zijn (je mag dus niet alles dezelfde slag zwemmen). Je zwemt bijvoorbeeld rugslag én borstcrawl én wisselslag en niet alleen borstcrawl.
- Je moet met die 3 afstanden zoveel mogelijk seconden onder de richttijden van de bijlage zitten.

Als jij de meeste seconden onder de richttijden hebt behaald, dan ben jij de clubkampioen!! In het verleden is bewezen dat dit systeem dezelfde kansen biedt voor zowel zwemmers als waterpoloërs. Simpel toch?

Voor de jongste zwemmers vanaf 2007 is het programma aangepast. Zij zwemmen allemaal 25 meter rugslag, 25 meter vrije slag en 50 meter schoolslag.

HORMAN
Wereldwijd toonaangevend in drainagefilters!

Graag zien we dat iedereen meedoet om een gooi te doen naar de Horman-bokaal, gesponsord door Horman Drainagefilter BV, of naar een gouden medaille voor snelste zwemmer in zijn/haar leeftijdsgroep.

Geef voor 14 mei 2014 door of je wel/niet meedoet. Dit kun je doen door het onderstaande strookje aan je trainer te geven of via zwemwedstrijd@zvs.nu (dan komt hij gelijk bij Annemarie de Zeeuw aan).

Mocht je nog vragen hebben over bijv. wat je het beste kunt zwemmen, vraag het je trainer. Alle andere vragen zijn natuurlijk ook welkom! Deelname is gratis.

NAAM: _____ **M/V**

GEBOORTEJAAR: _____

IK DOE WEL/NIET MEE (doorhalen wat niet van toepassing is)

Te zwemmen afstanden:

O Zwemmer van 2003 en ouder

50 meter _____
100 meter _____
200 meter _____

O Zwemmer van 2004 en jonger

25 meter _____
50 meter _____
100 meter _____

O Zwemmer van 2007 en jonger