



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

## Uitnodiging Internationale zwemwedstrijd WATERVRIENDEN ALMERE

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

Datum : **Zondag 21 April 2019 (1<sup>e</sup> 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 / Lunch : 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 starts 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 2018.

Voor iedereen die eindigt op de 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plaats hebben we een medaille. Voor de Australian run zijn er speciale prijzen!

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 16-02-2019 laten weten of wij op uw team mogen rekenen?

De inschrijving van de vereniging willen we **uiterlijk 31 maart 2019** ontvangen op het e-mail adres: [wedstrijdcommissie@watervriendenalmere.nl](mailto: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](http://www.watervriendenalmere.nl)

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. Er worden van beide programma's max twee series gezwommen. Bij meer dan 12 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
<b>08:15 uur</b>	<b>Inzwemmen</b>				
<b>09:00 uur</b>	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	100m	rugslag	Heren	c/d/e/f-h/masters
	4	100m	rugslag	Dames	c/d/e/f-h/masters
	5	200m	schoolslag	Heren	c/d/e/f-h/masters
	6	200m	schoolslag	Dames	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	200m	vlinderslag	Heren	c/d/e/f-h/masters
	10	200m	vlinderslag	Dames	c/d/e/f-h/masters
	11	50m	vlinderslag	Heren	a/b
	12	50m	vlinderslag	Dames	a/b
	13	400m	vrije slag	Heren	c/d/e/f-h/masters
	14	800m	vrije slag	Dames	d/e/f-h/masters
<b>12:30 uur</b>	<b>Eind ochtendprogramma, pauze (medaille uitreiking)</b>				
<b>13:30 uur</b>	<b>Inzwemmen</b>				
<b>14:00 uur</b>	15	100m	vrije slag	Heren	c/d/e/f-h/masters
	16	100m	vrije slag	Dames	c/d/e/f-h /masters
	17	50m	rugslag	Heren	a/b
	18	50m	rugslag	Dames	a/b
	19	100m	schoolslag	Heren	c/d/e/f-h /masters
	20	100m	schoolslag	Dames	c/d/e/f-h /masters
	21	200m	rugslag	Heren	c/d/e/f-h /masters
	22	200m	rugslag	Dames	c/d/e/f-h /masters
	23	1500m	vrije slag	Heren	d/e/f-h /masters
	24	400m	vrije slag	Dames	c/d/e/f-h /masters
	25	50m	schoolslag	Heren	a/b
	26	50m	schoolslag	Dames	a/b
	27	100m	vlinderslag	Heren	c/d/e/f-h /masters
	28	100m	vlinderslag	Dames	c/d/e/f-h /masters
<b>17:30 uur</b>	<b>Einde middagprogramma, pauze (medaille uitreiking)</b>				



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

### Middag afsluiting: Australian run

Aanvang	Prog. Nr.	Afstand	Zwemslag	Geslacht	Categorie
<b>17:45 uur</b>	29	50m	Australian Run	Dames	Masters
	29	50m	Australian Run	Heren	Masters
	29	50m	Australian Run	Dames	F-H
	29	50m	Australian Run	Heren	F-H
	29	50m	Australian Run	Dames	E
	29	25m	Australian Run	Heren	E
	29	25m	Australian Run	Dames	D
	29	25m	Australian Run	Heren	D
	29	25m	Australian Run	Dames	C
	29	50m	Australian Run	Heren	C
	29	50m	Australian Run	Dames	B
	29	50m	Australian Run	Heren	B
	29	50m	Australian Run	Dames	A
	29	50m	Australian Run	Heren	A
<b>19:00 uur</b>	<b>Einde Australian run/internationale zwemwedstrijd</b>				

#### 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!