

## **ZWEMMEN**

De officiële Special Olympics-sportreglementen voor zwemmen zijn van toepassing op alle Special Olympics-wedstrijden. Als internationale sportorganisatie heeft Special Olympics deze regels opgesteld op basis van de zwemreglementen van de Fédération Internationale de Natation (FINA). Deze regels zijn te vinden op de site van de internationale zwembond: [www.fina.org](http://www.fina.org). In principe worden de regels van de FINA of van de Nederlandse zwembond (KNZB) toegepast, behalve als die in strijd zijn met de officiële Special Olympics-sportreglementen voor zwemmen of Artikel 1. In die gevallen zullen de officiële Special Olympics-sportreglementen voor de zwemsport prevaleren.

Sporters met het downsyndroom bij wie atlanto-axiale instabiliteit is vastgesteld, worden uitgesloten van deelname aan de onderdelen vlinderslag en wisselslag, en duikstarts of duiken.

## **SECTIE A – OFFICIËLE ONDERDELEN**

Hieronder volgt een lijst van officiële onderdelen die voor Special Olympics beschikbaar zijn. Deze zijn bedoeld om sporters met verschillende soorten mogelijkheden in staat te stellen het in competitieverband tegen elkaar op te nemen. Organisaties mogen zelf bepalen welke wedstrijden ze aanbieden en znodig regels opstellen voor het organiseren ervan. Coaches verzorgen trainingen en zoeken onderdelen uit die aansluiten bij de capaciteiten en interesses van elke sporter.

### **Individuele onderdelen**

1. 15 meter lopen
2. 15 meter drijven
3. 25 meter drijven
4. 10 meter zwemmen met begeleiding
5. 15 meter zwemmen zonder begeleiding
6. 25 meter vrije slag
7. 50 meter vrije slag
8. 100 meter vrije slag
9. 200 meter vrije slag
10. 400 meter vrije slag
11. 800 meter vrije slag
12. 1500 meter vrije slag
13. 25 meter rugslag

14. 50 meter rugslag
15. 100 meter rugslag
16. 200 meter rugslag
17. 25 meter schoolslag
18. 50 meter schoolslag
19. 100 meter schoolslag
20. 200 meter schoolslag
21. 25 meter vlinderslag
22. 50 meter vlinderslag
23. 100 meter vlinderslag
24. 200 meter vlinderslag
25. 100 meter wisselslag
26. 200 meter wisselslag
27. 400 meter wisselslag

#### **Estafetteonderdelen**

28. 4 x 25 meter estafette vrije slag
29. 4 x 50 meter estafette vrije slag
30. 4 x 100 meter estafette vrije slag
31. 4 x 200 meter estafette vrije slag
32. 4 x 25 meter estafette wisselslag
33. 4 x 50 meter estafette wisselslag
34. 4 x 100 meter estafette wisselslag
35. 4 x 25 meter estafette vrije slag Unified Sports®
36. 4 x 50 meter estafette vrije slag Unified Sports

37. 4 x 100 meter estafette vrije slag Unified Sports
38. 4 x 200 meter estafette vrije slag Unified Sports
39. 4 x 25 meter estafette wisselslag Unified Sports
40. 4 x 50 meter estafette wisselslag Unified Sports
41. 4 x 100 meter estafette wisselslag Unified Sports

## **SECTIE B – ALGEMENE REGELS**

De technische wedstrijdregels staan in de FINA-reglementen en zijn terug te vinden op [www.fina.org](http://www.fina.org). Special Olympics-evenementen kunnen de nationale/regionale regels vervangen. De regels van de FINA worden gebruikt voor alle internationale wedstrijden met meerdere disciplines. Hieronder staan de uitzonderingen op deze regels:

1. Alle onderdelen:
  - a. De scheidsrechter heeft, samen met de wedstrijdleider, de bevoegdheid om de regels per geval aan te passen voor de veiligheid en het welzijn van de sporters. De scheidsrechter kan op elk gewenst moment de wedstrijd onderbreken om ervoor te zorgen dat de juiste regels worden nageleefd, en om protesten betreffende de wedstrijd te beoordelen.
  - b. De scheidsrechter heeft de vrijheid om bepaalde wijzigingen of aanpassingen van de bestaande technische regels toe te staan.
  - c. Beoordeling van de zwemslagen van de sporter wordt gebaseerd op de bewegingen van de desbetreffende ledematen. De baanscheidsrechter bekijkt welke arm- of beenbeweging bij een bepaalde actie is vereist.
  - d. De scheidsrechter heeft de volledige leiding over alle officials, beoordeelt hun taken en instrueert hen over de specifieke kenmerken en reglementen van Special Olympics die verbonden zijn aan het evenement. Hij zal alle officiële regels en beslissingen van Special Olympics en FINA toepassen en oordelen over vragen die betrekking hebben op de uiteindelijke uitvoering ervan. Als zich iets voordoet waar de reglementen niet in voorzien, heeft de scheidsrechter het laatste woord.
  - e. Tijdens de vrijeslagonderdelen mag een zwemmer alleen op de bodem staan om te rusten. Een sporter die loopt, wordt gediskwalificeerd.
  - f. Het is toegestaan om tijdens de drijfonderdelen, de onderdelen met begeleiding en de 15 meter zonder begeleiding op de bodem te staan om uit te rusten. Lopen of springen leidt tot diskwalificatie. Deze regel is – uiteraard – niet van toepassing bij het onderdeel 15 meter lopen.

- g. Sporters met een visuele of auditieve handicap mogen bij de start begeleid worden door een assistent.
- h. Deelnemers mogen geen gebruikmaken van hulpmiddelen die de snelheid, het uithoudingsvermogen of het drijfvermogen kunnen verhogen (behalve bij drijfwedstrijden), zoals zwemvliezen, flippers of vinnen. Zwembrillen zijn wel toegestaan.
- i. Zwemmers mogen op verzoek uit het water geholpen worden.

## 2. Materiaal

- a. Voor het startsignaal mag een fluit, een toon, een hoorn, een elektrische zoemer of een startpistool gebruikt worden. Deelnemers met auditieve problemen mogen handsignalen van de starter of een daartoe aangewezen official krijgen. In overeenstemming met de FINA-regels wordt een knipperlicht aanbevolen.
- b. In overeenstemming met de FINA-reglementen wordt ook aanbevolen om de banen op de bodem van het zwembad te markeren.
- c. Voor de tijdwaarneming: stopwatches, een elektronische tijdwaarneming, touchpads. Per baan is minimaal één toezichthouder vereist.
- d. Op 5 meter van beide kanten van het zwembad moet een vlag staan om de afstand tot de finish aan te geven. Dit is vooral van belang bij de rugslagonderdelen. Tijdens de wedstrijden of trainingen mogen de vlaggen niet verwijderd worden.
- e. Bij de drijfwedstrijden is elke deelnemer verantwoordelijk voor zijn eigen drijfuitrusting. Hiervoor geldt dat de uitrusting om het lichaam van de zwemmer moet worden bevestigd, zodanig dat hij altijd blijft drijven en het gezicht boven water kan houden. Ook als hij zelf de controle over de uitrusting verliest. (Drijvers als kickboards, binnenbanden of vleugeltjes worden in geen geval toegestaan.)
- f. Het wordt aanbevolen om voor onderdelen van 400 meter en meer banentellers te gebruiken.

## 3. Estafetteonderdelen

- a. Elk estafette-team bestaat uit vier zwemmers.
- b. Elke zwemmer legt een kwart van de totale afstand af. Deelnemers zwemmen nooit meer dan één onderdeel van de estafette.
- c. Een estafette-team dat bestaat uit mannen en vrouwen, wordt in de competitie beschouwd als een herenteam.
- d. Nadat een estafette-zwemmer zijn deel van de wedstrijd heeft voltooid, moet hij het water zo snel mogelijk verlaten. Zwemmers die dit niet kunnen, mogen

in hun baan wachten tot de wedstrijd is afgelopen, zo lang ze de andere zwemmers of de tijdwaarneming maar niet hinderen. Deze sporters moeten daarbij een eindje van de kant blijven, dicht bij een van de touwen met drijvers die tussen de banen liggen. Als een zwemmer in een andere baan wordt gehinderd, volgt diskwalificatie van het team dat hiervan de oorzaak is.

#### 4. Loop- en drijfonderdelen

##### a. Opzet:

- 1) Tijdens de wedstrijd moet er voor elke twee zwemmers ten minste één waarnemer zijn.
- 2) De startlijn moet op juiste afstand van de finish liggen.
- 3) Bij de looponderdelen mag het bad niet dieper zijn dan 1 meter.
- 4) Het verdient de voorkeur om bij alle onderdelen gebruik te maken van gecertificeerde zwemofficials.

##### b. Regels:

- 1) Bij de looponderdelen moet de zwemmer te allen tijde met ten minste één voet de bodem van het zwembad raken.
- 2) Behalve bij de specifieke drijfonderdelen zijn bij geen enkel onderdeel hulpmiddelen toegestaan.

#### 5. Zwemmen zonder begeleiding

- a. Deelnemers moeten de volledige afstand zwemmen zonder enige fysieke ondersteuning.
- b. Wedstrijdleiders mogen coaches toestaan om vanaf de kant hun zwemmers verbaal aan te moedigen of aanwijzingen te geven.

#### 6. Zwemmen met begeleiding

Elke deelnemer is verantwoordelijk voor zijn eigen coach of assistent in het water. De assistent mag de zwemmer aanraken, aanwijzingen geven of begeleiden, maar hij mag hem daarbij niet stimuleren in de fysieke beweging voorwaarts. De zwemmer mag een drijfuitrusting gebruiken (zie voor specificaties Sectie D.2 Materiaal). De assistent mag in het zwembad zijn of op de kant.

#### 7. Unified Sports estafetteonderdelen

- a. Elk Unified Sports team bestaat uit twee sporters en twee partners.
- b. Zwemmers van een Unified Sports team mogen in willekeurige volgorde starten.

## **SECTIE C – PERSONEEL**

1. Officials
  - a. Wedstrijdleider
  - b. Scheidsrechter
  - c. Jury
  - d. Hoofd tijdwaarneming
  - e. Tijdwaarnemers
  - f. Starter
  - g. Badmeester

NB: voor grotere evenementen kan ook nog een technisch afgevaardigde of andere officials toegevoegd worden.

2. Kwalificaties van een badmeester
  - a. Geldig diploma voor badmeesters
  - b. Geldig diploma reddend zwemmen
  - c. Geldig diploma EHBO (of iets vergelijkbaars)

De kwalificaties van badmeesters moeten voldoen aan nationale/regionale standaarden. Tijdens het uitvoeren van zijn taken, mag een badmeester zich niet bezighouden met andere dingen. Een coach die ook is opgeleid als badmeester, mag maar één functie tegelijk vervullen.

3. Kwalificaties hoofdcoach
  - a. Het wordt aanbevolen dat de hoofdcoach gecertificeerd is door Special Olympics.
  - b. De hoofdcoach dient een geldig reanimatie- en EHBO-diploma (of iets gelijkwaardigs) te bezitten.
  - c. De hoofdcoach wordt aanbevolen een diploma reddend zwemmen te hebben.
  - d. Als de hoofdcoach, of elke andere coach, optreedt als badmeester, dient deze te voldoen aan voorgenoemde kwalificaties.
4. Verantwoordelijkheden van de hoofdcoach of wedstrijdleider

De hoofdcoach of wedstrijdleider is eindverantwoordelijk voor alle zwemtrainingen en -wedstrijden. Zijn taken zijn:

- a. Voor aanvang van een Special Olympics-sessie of -evenement het zwembadpersoneel informeren.
- b. Er vóór aankomst op toezien dat de accommodatie klaar is voor de sporters.
- c. Ervoor zorgen dat er voldoende toezichthoudend personeel aanwezig is.
- d. Ervoor zorgen dat er een rampenplan klaarligt zoals is beschreven in Sectie D, Veiligheid.
- e. De accommodatie inspecteren om er zeker van te zijn dat aan alle normen is voldaan als het gaat om:
  - 1) Veiligheidsmaatregelen
  - 2) Bewegwijzering
  - 3) Sanitaire voorzieningen
  - 4) Een veilige omgeving
  - 5) Als voor een Special Olympics-zwemevenement een strand of meer wordt gebruikt, zal de organisatie extra maatregelen moeten nemen om er zeker van te zijn dat een en ander veilig verloopt.

NB: alle zwemmers, coaches en vrijwilligers die deelnemen aan een activiteit op een boot, of dat nu in het zwembad is of op open water, moeten te allen tijde een goedgekeurd zwemvest dragen.

- f. Ervoor zorgen dat badmeesters op de hoogte zijn van een eventueel epilepsieverleden van zwemmers.
  - g. Voor sommige zwemmers gelden medische beperkingen; dit geldt bijvoorbeeld voor sporters met het downsyndroom bij wie atlanto-axiale instabiliteit is vastgesteld. Zij mogen niet meedoen aan de vlinderslag en wisselslag, en duikstarts of duiken. Voordat toestemming wordt gegeven aan sporters om deel te nemen aan deze onderdelen, moet de wedstrijdleider de algemene bepalingen in de sectie over toelatingsvoorwaarden nakijken.
5. Indien mogelijk, moeten alle officials (inclusief de scheidsrechter, tijdwaarnemers en jury) zijn gecertificeerd door de nationale zwembond KNZB. Als dit niet mogelijk is, moeten de officials een goede training krijgen.

## **SECTIE D – VEILIGHEIDSMATREGELEN**

Om de veiligheid en het welzijn van alle sporters, coaches en vrijwilligers te kunnen waarborgen, moeten alle trainingen, recreatieve sessies en wedstrijden van Special Olympics plaatsvinden volgens onderstaande regels en procedures:

### 1. Basisregels

- a) Voor elke 25 zwemmers in het water moet minstens één gediplomeerde badmeester op de kant staan.
- b) De enige functie van een badmeester is om het zwembad en de zwemmers te bewaken. Als er geen assistent aanwezig is, moeten de zwemmers het bad verlaten tijdens de afwezigheid van de badmeester, ook al is dat maar heel even.
- c) Voorafgaand aan elk evenement moet de hoofdcoach of de wedstrijdleader het rampenplan bekijken. In overeenstemming met de regels van de FINA of de nationale sportbond moeten er voldoende coaches aanwezig zijn.
- d) Tijdens elk evenement moeten de medische dossiers van de zwemmers aanwezig zijn en bekeken worden. Relevante informatie moet voorafgaand aan de zwemactiviteiten besproken worden met de badmeester of het aanwezige medisch personeel.
- e) De verschillende dieptes van het water moeten duidelijk aangegeven staan.
- f) De minimale diepte voor de starts moet in overeenstemming zijn met de FINA- of KNZB-richtlijnen.
- g) Het wordt aanbevolen om alle startblokken te laten voldoen aan de FINA- en KNZB-normen.
- h) Tijdens recreatieve activiteiten moeten veiligheidslijnen in het zwembad het verschil aangeven tussen diep en ondiep water.
- i) Een zwembad wordt niet gebruikt door Special Olympics-sporters voordat daar goedkeuring voor is gegeven.
- j) Sporters met het downsyndroom bij wie atlanto-axiale instabiliteit is vastgesteld, worden uitgesloten van deelname aan de onderdelen vlinderslag en wisselslag, en duikstarts of duiken. Voor aanvullende informatie en procedures kan men zich wenden tot Artikel 1, Bijlage F.

### 2. Rampenplan

Voordat Special Olympics-sporters het water betreden, of dat nu voor een training is, een recreatieve sessie of een wedstrijd, moet er een rampenplan klaarliggen. Het originele plan moet worden geschreven en nagekeken door de aanwezige staf. Dat plan moet de volgende elementen bevatten:

- a. De procedure om in nood medische begeleiding te krijgen als er geen dokter, paramedicus of andere medische ondersteuning beschikbaar is.
  - b. De post en verantwoordelijkheid van iedere badmeester.
  - c. De procedure voor het verkrijgen voor informatie over het weer, vooral als het evenement buiten plaatsvindt.
  - d. De procedure voor het melden van incidenten.
  - e. De verdeling van de verantwoordelijkheden bij een ernstig ongeluk, inclusief degene die de bevoegdheid heeft om de pers te informeren.
  - f. De procedure voor het verkrijgen van informatie over de weersomstandigheden bij het openwaterzwemmen.
  - g. Andere zaken die vereist kunnen zijn bij lokale evenementen.
3. Eisen aan toezichthouders

Bij alle zwemwedstrijden of recreatieve sessies moet voldoende personeel en toezichthouders aanwezig zijn. Het soort toezichthouder varieert, afhankelijk van de volgende eisen:

- a. Recreatieve activiteiten:

Voldoende gediplomeerde badmeesters om het minimum aantal badmeesters ten opzichte van het aantal zwemmers te kunnen waarborgen (1 op 25).

- b. Trainingsprogramma's:

- 1) Voldoende gediplomeerde badmeesters om het minimum aantal badmeesters ten opzichte van het aantal zwemmers te kunnen waarborgen (1 op 25).
- 2) Genoeg coaches (bij voorkeur gecertificeerd door Special Olympics) om de sporter voldoende toezicht- en trainingsmogelijkheden te kunnen bieden.

- c. Wedstrijden:

- 1) Voldoende gediplomeerde badmeesters om het minimum aantal badmeesters ten opzichte van het aantal zwemmers te kunnen waarborgen (1 op 25).
- 2) Voldoende toezicht om een minimum aantal toezichthouders te hebben ten opzichte van het aantal zwemmers met epilepsie (1 op 2).
- 3) Voldoende toezicht om een minimum aantal toezichthouders te hebben ten opzichte van het aantal duikers (1 op 10).



Special Olympics Zomersportregels  
**ZWEMMEN**