



Afdeling

Wedstrijdzwemmen

Informatiebrochure

seizoen

2022-2023

Openingswoord

Met deze brochure willen wij u wegwijs maken binnen onze vereniging en het wedstrijdzwemmen. Alle (nieuwe) leden vinden hier de informatie over het seizoen 2022-2023.

Naast deze brochure is onze website een belangrijk communicatiemiddel.

<https://www.zvvs.nl/wedstrijdzwemmen/>

U vindt op de website de meest actuele informatie over wedstrijden, nieuwtjes, informatie over trainingstijden, de wedstrijdkalender en bijvoorbeeld een link naar SwimTrack. SwimTrack geeft de individuele wedstrijdzwemmer in één oogopslag een indruk van zijn of haar vorderingen.

Ook is er de instagram van ZVVS-Wedstrijdzwemmen. @zvvswedstrijdzwemmen

Staat de informatie die u zoekt niet op de website of in de brochure? Of zijn er vragen, suggesties of andere zaken die het wedstrijdzwemmen aangaan? Schroom dan niet om het te vragen aan de coördinator, een trainer of via zwemcommissie@zvvs.nl. Zo kunnen we er samen een mooi nieuw seizoen van maken, waarbij het zwemplezier van u (/of uw kind) voor ons voorop staat.

Inhoud

Openingswoord	2
1. De opzet van de zwemafdeling	4
2. Strategische doelstellingen	4
3. Nieuwe leden en lidmaatschap	5
4. AVG	5
5. Leeftijdsindeling zwemmers.....	6
5.1 Instromers	6
5.2 Minioren (van 6 tot 11 jaar)	6
5.3 Junioren en jeugd (van 11 tot 16 jaar)	6
5.4 Senioren (17 jaar en ouder).....	6
5.5 Masters zwemmers van 20-100 jaar	6
6. Trainingstijden.....	7
7. De trainingen	7
8. De wedstrijden	8
9. De wedstrijdkalender	10
10. Taken bij wedstrijden	10
11. Openwater zwemmen	10
12. Vakantieperiode	11
13. Sancties.....	11

1. De opzet van de zwemafdeling

Binnen de zwemvereniging zijn de verschillende zwemtakken onderverdeeld in afdeling. De afdeling wedstrijdzwemmen heeft de activiteiten om de afdeling draaiende te houden verdeeld naar een zwemcommissie, het wedstrijdsecretariaat en trainersgroep. Alle taken worden gedaan door vrijwilligers en met regelmaat nemen vrijwilligers meerdere taken op zich.

De zwemcommissie

Voorzitter:	Interim Johan van Hees
Secretaris:	Elke Helmus
Wedstrijdsecretariaat:	Eric Catsburg
Coördinator minioren:	Hanneke Schoenmakers
Coördinator junioren/jeugd:	Raymond Pop/Marc Catsburg
Coördinator masters:	Willem Putter
Coördinator officials:	Ingrid Bruggeman
Coördinator activiteiten:	Maaïke van Doest
Hoofdtrainer:	Marc Catsburg
Coördinator ledenwerving:	Annemarie / Hanneke
Coördinator communicatie:	Elke Helmus

Het algemene emailadres is: zwemcommissie@zvvs.nl

Het wedstrijdsecretariaat

De wedstrijden worden gecoördineerd door het wedstrijdsecretariaat en is verdeeld naar de verschillende wedstrijden.

Algemene wedstrijdsecretariaat:	Eric Catsburg
Minioren-circuit:	Hanneke
KNZB-regio west-competitie:	Hanneke Schoenmakers
KNZB nationale competitie:	Marc Catsburg
Wedstrijden Masters	Willem Putter
LAM/LAC	Raymond Pop
Vierkamp	Hanneke Schoenmakers
NK, NJK	Marc Catsburg
Open water zwemmen	Karin Stein

Het wedstrijdsecretariaat is te bereiken via inschrijvingen@zvvs.nl

De officials zaken worden geregeld door Ingrid Bruggeman – Bussing bereikbaar via officialszvvs@gmail.com

2. Strategische doelstellingen

Onze strategische doelstellingen zijn verwoord om uit te dragen waar het we als afdeling voor staan en de basis van keuze die we maken om vitale, sportieve en goed georganiseerde afdeling te zijn. Voor het komend jaar werken we vanuit de onderstaande doelstellingen werken:

1. Wedstrijdzwemmen ZVVS is voor een brede doelgroep toegankelijk en is gericht op breedtesport en ook op sport op hoog niveau.
2. ZVVS-wedstrijdzwemmen wil groeien en wil meer zwemmers.

3. ZVVS wil ook presteren en wil met meer zwemmers naar de regionale- en nationale kampioenschappen.
4. ZVVS wil zich handhaven in de landelijke hoofdklassen en regionale A-competitie.
5. ZVVS wil het kwalitatief en kwantitatief kader behorend bij de hoeveelheid zwemmers behouden en opleiden.
6. ZVVS-wedstrijdzwemmen wil het teamgevoel versterken en ook activiteiten organiseren voor haar (jonge) leden buiten het zwemmen om.
7. ZVVS-wedstrijdzwemmen wil permanent een grote groep ouders en andere vrijwilligers kunnen inschakelen voor alle activiteiten.

3. Nieuwe leden en lidmaatschap

Nieuwe leden zwemmen bij ZVVS één maand (4 weken – 1x trainen/week) gratis mee. Het meetraineren is bedoeld om te ervaren hoe het is om wedstrijdzwemmen als sport te doen. De basis van het wedstrijdzwemmen is, bij jonge zwemmers, minimaal het ABC-diploma en liefst zwemvaardigheid 1. Deze basis zorgt ervoor dat kinderen makkelijker hun zwemtechnieken kunnen ontwikkelen. Na deze periode vindt een evaluerend gesprek plaats tussen ouders, kind en trainer over de mogelijkheden om lid te worden van de vereniging.

Lid worden

Wanneer je lid wilt worden van de zwemafdeling kun je [het inschrijfformulier](#) op de website invullen.

Opzeggen lidmaatschap

Natuurlijk kan het altijd voorkomen dat je het lidmaatschap wilt opzeggen. Dit moet schriftelijk worden doorgegeven aan het bestuur via ledenadministratie@zvvs.nl

Voor de juiste voorwaarden verwijzen wij naar het [huishoudelijk reglement](#).

Contributie

Bij de inschrijving van nieuwe leden wordt éénmalig een bedrag van € 15,00 aan inschrijfgeld gevraagd. Voorts wordt er per maand contributie gevraagd. Contributie is € 34,50 per maand.

De contributie van ZVVS is inclusief kosten als startvergunning KNZB en (de meeste) startgelden voor wedstrijden.

De contributie dient per maand te worden betaald. Er wordt gebruik gemaakt van automatische incasso.

Kleding

Een clubshirt en short, deze dient aangeschaft te worden en gedragen te worden bij deelname aan wedstrijden. Deze clubkleding is te bestellen via deze website van MTB sport, via [deze link](#).

Het is altijd handig even bij de coördinator van jouw leeftijdscategorie navraag te doen of er misschien een gezamenlijke bestelronde wordt gedaan.

4. AVG

Onze vereniging houdt zich aan de Algemene verordening gegevensbescherming en handelt daarna in voorbeeld van de KNZB. Het verwerken van persoonsgegevens is in ieder geval noodzakelijk om lid te worden en deel te nemen aan wedstrijden. Het persoonlijke startnummer en naamgegevens worden

gebruikt bij de organisatie en verwerking van de wedstrijden. Een en ander wordt gepubliceerd op de website en weekkalender van de KNZB.

Voorts communiceren wij via sociale media, website en kranten over de activiteiten en wedstrijden hiervoor worden fotomateriaal en namen gebruikt. Mocht hiertegen bezwaren zijn, dan kan dit gemeld worden aan de zwemcommissie.

Het [Privacy reglement Zwemvereniging Vlaardingen-Schiedam](#) is terug te vinden op de website.

5. Leeftijdsindeling zwemmers

5.1 Instromers

Instromers zijn nieuwe leden die nog niet in het bezit zijn van een startnummer (licentie) en leden die nog niet zo lang lid zijn, maar wel al een wedstrijdlicentie hebben. Doel is om de nieuwe zwemmers binnen afzienbare tijd de zwemslagen te leren. De startnummers worden afgegeven als de zwemmers voldoende het wedstrijdzwemmen beheersen om aan een wedstrijd mee te kunnen doen. De trainers beoordelen dit tijdens de trainingen.

5.2 Minioren (van 6 tot 11 jaar)

Bij de minioren is een indeling gemaakt op basis van snelheid, leeftijd, ambitie en vaardigheden. ZVVS hanteert in hoofdlijnen het KNZB-sportmodel (leerjaren opleidingsplan zwemmen van de KNZB) daarin staat welke techniek en welke vaardigheden op welke leeftijd aangeleerd en beheerst moeten worden. In principe trainen de minioren maximaal twee- tot driemaal in de week op aanwijzing van de trainer. Vanaf minimaal 10 jaar kun je tot maximaal driemaal in de vroege ochtend trainen, daarvoor word je door de trainer uitgenodigd. Het is aan de trainers om te beoordelen of een zwemmer daar klaar voor is.

5.3 Junioren en jeugd (van 11 tot 16 jaar)

Voor de junioren en jeugd wordt een indeling gemaakt naar zwemvaardigheid, leeftijd en ambitie. De groep is verdeeld in zwemmers die net beginnen, de gevorderde zwemmers en de snellere zwemmers met de ambitie om op regionale en landelijke kampioenschappen goed te presteren. De verantwoordelijkheid en coördinatie van iedere groep zal onder de trainers worden verdeeld.

Deze groep heeft ook mogelijkheden drie- tot zesmaal per week om in de ochtend of avond te trainen. Ook voor deze trainingstijden is er een indeling op basis van leeftijd, ambitie en vaardigheden gemaakt.

5.4 Senioren (17 jaar en ouder)

Voor de senioren is een indeling gemaakt naar deelname aan type wedstrijden. Senioren worden bij de avondtraining ingedeeld op snelheid. De competitiezwemmers kunnen ook, na overleg met de trainer, in de ochtend trainen. Deze groep heeft ook mogelijkheden drie - tot zevenmaal per week te trainen.

5.5 Masters zwemmers van 20-100 jaar

Masters zwemmen is ook een onderdeel van het wedstrijdzwemmen, maar een speciale klasse bedoeld voor zwemmers van 25 jaar en ouder. In Nederland worden vaak ook de pré-masters (20-24 jaar) toegelaten. De masters zwemmen de diverse wedstrijden en competities in leeftijdsgroepen van vijf jaar, waarbij de leeftijd

van de zwemmer vastgesteld wordt op basis van zijn/haar leeftijd op de laatste dag van het jaar waarin de wedstrijd gezwommen wordt.

Er wordt dus gezwommen in leeftijdsgroepen: 20-24 (pré-masters) 25-29, 30-34, 35-39, en dus oplopend met 5 jaar, waarbij de laatste groep voor alle zwemmers boven de 100 jaar is. De master-groep heeft ook mogelijkheden drie - tot zevenmaal per week te trainen.

6. Trainingstijden.

De afdeling wedstrijdzwemmen heeft alle werkdagen mogelijkheden om te trainen.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Opmerking
De Kulk - Vlaardingen	5:30-7:00	5:30-7:00	5:30-7:00	5:30-7:00	5:30-7:00	6:30-8:00	9:00-10:00 (masters)	Alleen op uitnodiging van trainer.
	17:30-19:00		17:30-18:30		17:30-18:45			
Groenord - Schiedam				18:30-19:30				
Dol-Fijn – Maassluis		18:30-19:30						

In zowel Vlaardingen, Maassluis of Schiedam kan er getraind worden. De trainer bepaald in overleg met de zwemmer, op welke dagen en hoe vaak er getraind mag worden. Wij willen de zwemmers helpen bij hun ontwikkeling en daarbij wordt naar de zwemmer als individu gekeken. Een balans vinden in trainingsuren en het zwemmen van wedstrijden, zorgt voor ontwikkelingen en het behoud van plezier in zwemmen.

7. De trainingen

Ouders zijn zelfverantwoordelijk voor het vervoer naar en van trainingen en voor de jongste jeugd tot 14 jaar rekenen we erop dat ouders tijdens de training ook in het bad zijn voor eventuele informatie en ondersteuning van het kind.

Regels bij de training

- Iedereen traint in de groep waarin hij/zij is ingedeeld, op de uren die voor die groep beschikbaar zijn en bij de trainer(s) die voor die groep verantwoordelijk is (zijn).
- Omkleden alleen in de daarvoor bestemde kleedruimten.
- Iedereen is 10 minuten voor aanvang aanwezig om te helpen bij de opbouw van het bad.
- Iedereen dient actief deel te nemen aan de trainingen.
- Het is niet toegestaan om zonder toestemming van de trainer eerder of later te beginnen.
- Het is niet toegestaan om zonder toestemming van de trainer eerder te stoppen.
- Geen plaspauzes zonder toestemming van de trainer (sowieso max. 1 keer).
- De training is niet bedoeld om gezellig bij te kletsen.
- Alleen trainers en zwemmers zijn toegestaan aan de zwembadrand.
- Vragen over de inhoud van de training kunnen alleen na afloop van de training worden gesteld aan de trainer. Eventueel kan de trainer ervoor kiezen voor de beantwoording een afspraak in te plannen. Indien men er met de trainer niet uitkomt, dient de vraag te worden voorgelegd aan de zwemcommissie.

- Indien een zwemmer niet aan de ochtendtraining kan deelnemen, dient hij zich tijdig af te melden bij de trainer die deze training geeft. Voor de avondtraining is de afspraak daarover met de trainer zelf te maken.
- Indien trainingen niet doorgaan zal dit worden vermeld op de website en sociale media.
- Indien de training op korte termijn wordt afgezegd wordt dit per mail bekend gemaakt.

8. De wedstrijden

De onderstaande regels en informatie betreft de gang van zaken rondom wedstrijden.

- Alle wedstrijden vallen onder verantwoordelijkheid van het wedstrijdsecretariaat (zie hoofdstuk 2 zwemcommissie).
- De uitnodiging voor deelname een wedstrijd wordt verzorgd door het wedstrijdsecretariaat.
- Uitnodigingen voor wedstrijden worden minimaal 3 weken voor de wedstrijd per mail verspreid.
- De keuze wie wordt uitgenodigd voor een wedstrijd en de opstellingen voor de wedstrijd worden gemaakt door het wedstrijdsecretariaat in overleg met de trainersstaf die de eindverantwoordelijk heeft.
- Voor competitiewedstrijden geldt dat zwemmers niet kunnen weigeren om bepaalde programmanummers te zwemmen. Vanzelfsprekend houden we zoveel mogelijk rekening met blessures, dringende reden van afwezigheid en de meest favoriete zwemslagen van de zwemmers.
- Iedereen is zelfverantwoordelijk voor het bekend zijn met de opstelling van een wedstrijd.
- Afmelden kan uiterlijk tot de datum die op de uitnodiging is aangegeven (in de regel 5 dagen voor de wedstrijd).
- Een boete opgelegd door de KNZB als gevolg van te laat afmelden wordt volledig doorbelast aan de zwemmer in kwestie, tenzij de afmelding het gevolg is van een zwaarwegende reden. Dit is achteraf ter beoordeling aan de zwemcommissie.
- Afmeldingen op de wedstrijddag dienen altijd rechtstreeks aan de ploegleider of trainer te worden doorgegeven.
- Zwemmers dienen zich altijd 45 minuten voor de aanvang van de wedstrijd te melden bij de trainer of ploegleider. Iedereen dient op tijd aanwezig te zijn bij de wedstrijd. Deze tijd staat op de uitnodiging aangegeven (bij 'verzamelen'). Te laat komen heeft als gevolg dat de zwemmer wordt afgemeld en niet mag starten en de boete is voor de zwemmer.
- Zwemmers dragen voor de herkenbaarheid en het teamgevoel een shirt met het ZVVS-logo en badmuts. (Zie hoofdstuk 3).
- Bij competitiewedstrijden (verenigings- en regiocompetitie) blijven alle zwemmers bij het team totdat het laatste programmanummer is gezwommen. Voor de overige wedstrijden geldt deze verplichting niet, hoewel het uiteraard wel wenselijk is (niemand zwemt graag het laatste programma zonder publiek).
- Bij elke wedstrijd worden één of meer ploegleiders en één of meer trainers aangewezen als begeleiding. De trainers hebben als taak de zwemmer optimaal voor te bereiden, te coachen tijdens de wedstrijd en na afloop van een race de zwemmer een inhoudelijke terugkoppeling te geven. Alle andere zaken vallen onder de verantwoordelijkheid van de ploegleiders.
- Na afloop van een race dient de zwemmer zich altijd eerst te melden bij de verantwoordelijke trainer voor een analyse van de gezwommen race.
- Gedurende de wedstrijd blijven zwemmers bij de groep. Toiletbezoek of kort bezoek aan ouders e.d. op de tribune is uiteraard toegestaan, mits vooraf gemeld aan de ploegleider.
- Het is niet toegestaan je zelf voor wedstrijden in te schrijven. Wie een wedstrijd wil zwemmen waaraan ZVVS normaliter niet meedoet, vraagt daarvoor toestemming aan de trainers. Daarnaast

dient het wedstrijdsecretariaat tijdig te worden geïnformeerd, omdat deze de inschrijving dient te verzorgen. De deelname aan wedstrijden wordt op de website aangegeven. Andere zwemmers weten zodoende dat er iemand van ZVVS zwemt en hebben de mogelijkheid aan te kunnen geven ook te willen zwemmen.

ZVVS organiseert ook de jaarlijkse clubkampioenschappen. De clubkampioenschappen zijn aan het einde van het seizoen. In iedere leeftijdscategorie wordt er gezwommen om het groepskampioenschap en vanaf de juniorenleeftijd wordt er gezwommen om het clubkampioenschap. Bij de minioren wordt er ook nog gestreden om de Jurriën Hartman (wissel)bokaal.

Er wordt door onze vereniging aan verschillende wedstrijden deelgenomen. De wedstrijden verschillen van niveau, zodat er voor ieder zwemmer de mogelijkheid is om aan wedstrijd deel te nemen. Voorts is er verschil in competitiewedstrijden die je als team zwemt voor het klassement en als individuele zwemmer. Onderstaande een overzicht van afspraken per competitie.

Regio West Competitie: Zwemmer wordt uitgenodigd deel te nemen aan de wedstrijd.
Deelname (in principe) verplicht
Deelname bevestigen
Opstelling wordt bepaald door trainer en wedstrijdsecretariaat
Klassementswedstrijd als team
4 wedstrijden per seizoen

Nationale Competitie: Zwemmer wordt uitgenodigd deel te nemen aan de wedstrijd.
Deelname (in principe) verplicht
Deelname bevestigen
Opstelling wordt bepaald door trainer en wedstrijdsecretariaat
Klassementswedstrijd als team
4 wedstrijden per seizoen

Minioren circuit: Zwemmer ontvangt informatie over de wedstrijd
Deelname vrijwillig.
Zwemmer maakt zelf keuze uit zwemprogramma
4 wedstrijden per seizoen

LAC-LAM-circuit: Zwemmer ontvangt informatie over de wedstrijd
Deelname vrijwillig.
Zwemmer maakt zelf keuze uit zwemprogramma
4 wedstrijden per seizoen

Vierkamp: Zwemmer ontvangt informatie over de wedstrijd
Deelname vrijwillig.
Zwemmer maakt zelf keuze uit zwemprogramma
4 wedstrijden per seizoen

Master Circuit (ROM): Zwemmer ontvangt informatie over de wedstrijd
Deelname vrijwillig.
Zwemmer maakt zelf keuze uit zwemprogramma
5 wedstrijden per seizoen

9. De wedstrijdkalender

Voor het komende seizoen zijn de meeste wedstrijden reeds ingepland. Op de website worden deze bijgehouden in de web kalender. En uiteraard worden de eventuele wijzigingen hier bijgehouden.

Ter info is de wedstrijdkalender ook als bijlage van dit document toegevoegd. De meeste actuele informatie is altijd terug te via de web kalender.

<https://www.zvvs.nl/wedstrijdzwemmen/wedstrijd/schema/>
https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/webkalender/

10. Taken bij wedstrijden

Bij de thuiswedstrijden van ZVVS in De Kulk hebben we veel hulp nodig van ouders van de zwemmers en de zwemmers zelf. Deze hulp is nodig om de wedstrijden mogelijk te maken. De hulp varieert van:

- Clubhuis barbezetting en catering
- Zwembad wedstrijd klaar maken
- Diverse wedstrijdtaken
- Jurytaken (o.a. tijdwaarneming)
- Uitslagverwerking
- Opruimen en schoonspuiten
- Gedurende de hele wedstrijd een EHBO'er

Per wedstrijd wordt een takenschema gevuld door het wedstrijdsecretariaat met personen, zodat voor eenieder duidelijk is wie welke taak heeft.

Officialtaken

Bij thuis- én uitwedstrijden moet elke vereniging juryleden leveren voor tijdwaarnemen (klokken) en soortgelijke taken. Voor het uitvoeren van jurytaken tijdens officiële KNZB-wedstrijden is het volgen van een (korte) opleiding noodzakelijk. We hebben elk jaar nieuwe aanwas nodig van (groot)ouders van leden die de opleiding volgen. Zodoende wordt het aantal vereiste juryleden op peil gehouden. De opleiding begint met "klokken", dus tijd opnemen bij een wedstrijd. Deze opleiding is vier avonden.

Voor meer informatie: <http://www.zvvs.nl/wedstrijdzwemmen/officials>

Ploegleiders

Per wedstrijd en afhankelijk van de groepsgrootte zijn meestal twee ploegleiders nodig (zie ook hoofdstuk 7 wedstrijden). Ploegleiders hebben de coördinatie van de wedstrijddag en zwemmers moeten zich voor aanvang bij de ploegleider melden. Soms wordt de ploegleidersrol vervuld door een trainer, maar meestal wordt de taak door een ouder van een zwemmer uitgevoerd. Iedere ploegleider krijgt vooraf de instructies op papier en loopt waar mogelijk een keer mee.

Verder rekenen we natuurlijk op supporters voor alle zwemmers van ZVVS en daarom verwachten we dat zwemmers en ouders tot het eind van de wedstrijd blijven, ook al zijn ze zelf eerder klaar met zwemmen.

11. Openwater zwemmen

Leden van ZVVS nemen ook deel aan wedstrijden in het open water in de maanden juni - september. Karin Stein coördineert het openwater zwemmen. Voor informatie kunt u per e-mail contact met haar opnemen. karinstein71@gmail.com

12. Vakantieperiode

Voor het seizoen 2022-2023 zijn op basis van de vakantieperiode en de feestdagen bepaald wanneer er geen training is.

Kerstvakantie -- 26 december 2022 – 1 januari 2023

Pasen 8 en 9 april 2023

Koningsdag 27 april 2023

Bevrijdingsdag 5 mei 2023

Hemelvaartsdag 18 mei 2023

Pinksteren 28 en 29 mei 2023

Zomervakantie 8 juli – 6 augustus 2023

13. Sancties

- Als een lid zich niet aan afspraken houdt of storend gedrag vertoont, volgt eerst een waarschuwing van de trainer/ploegleider.
- De trainer is bevoegd een zwemmer van de training of de wedstrijd te verwijderen
- Bij herhaling van dit gedrag of ernstig storend gedrag zal de trainer/ploegleider in overleg met de zwemcommissie het lid voordragen voor tuchtrechtspraak door het bestuur (statuten ZVVS en Huishoudelijk Reglement)
- Straffen opgelegd door de tuchtcommissie van de KNZB, waaronder begrepen die ten gevolge van diskwalificatie of uitsluiting, dienen door de leden zelf te worden betaald.

Bijlage - wedstrijdkalender

 seizoen 2022-2023			
Datum	Soort	Plaats	Zwembad
10 september	Vierkamp deel 1	Rozenburg	De Rozenburcht
17 september	Miniorencircuit deel 1	Papendrecht	Sportcentrum
25 september	Regio Estafette	Papendrecht	Sportcentrum
2 oktober	Nationale competitie deel 1	Vlaardingen	De Kulk
8 oktober	Miniorencircuit deel 2	Gorinchem	Caribabad
9 oktober	ROM Deel 1	Papendrecht	Sportcentrum
15 oktober	Regiocompetitie deel 1	Dordrecht	Sportboulevard
3 november	ONMK kb	nbn	
4 november	ONMK kb	nbn	
5 november	ONMK kb	nbn	
12 november	LACLAM	Rozenburg	De Rozenburcht
12/13 november	NK Estafette	nbn	
20 november	Nationale competitie Deel 2	Vlaardingen	De Kulk
26 november	Regiocompetitie deel 2	Dordrecht	Sportboulevard
3 december	Miniorencircuit deel 3	Vlaardingen	De Kulk
3/4 december	QM Rotterdam	Rotterdam	Zwemcentrum
10 december	vierkamp deel 2	Rozenburg	De Rozenburcht
9 december	NJK korte baan	Eindhoven	
10 december	NJK korte baan	Eindhoven	
11 december	NJK korte baan	Eindhoven	
11 december	ROM Deel 2	Vlaardingen	De Kulk
16 december	NK kortebaun	Den Haag	
17 december	LACLAM	Rozenburg	De Rozenburcht
17 december	NK kortebaun	Den Haag	
18 december	NK kortebaun	Den Haag	
14 januari	Miniorencircuit deel 4	Capelle a/d IJssel	Aquapelle
15 januari	ROM Deel 3	Leiden	
21 januari	Prov Sprintkampioensch	nbn	
22 januari	Prov Sprintkampioensch	nbn	
28 januari	Nationale competitie Deel 3	De Duinkickers	Sportboulevard de Engh
11 februari	Regiocompetitie deel 3	Dordrecht	Spotboulevard
18 februari	Vierkamp deel 3	Vlaardingen	De Kulk
11 maart	Minioren Meerkampfinale	nbn	nbn
12 maart	Minioren Meerkampfinale	nbn	nbn
12 maart	ROM Deel 4	Gouda	
18 maart	LACLAM	Rozenburg	De Rozenburcht
1 april	Regiocompetitie deel 4	Dordrecht	Sportboulevard
8 april	ROM Deel 5	Zwijndrecht	De Devel
8 april	LACLAM	Vlaardingen	De Kulk
8 april	QM Eindhoven	Eindhoven	Pieter van den Hoogenband stadion
9 april	QM Eindhoven	Eindhoven	Pieter van den Hoogenband stadion
23 april	Nationale competitie Deel 4	Vlaardingen	De Kulk
4 mei	ONMK Ib	nbn	
5 mei	ONMK Ib	nbn	
6 mei	ONMK Ib	nbn	
7 mei	ONMK Ib	nbn	
13 mei	PK lange baan deel 1	nbn	
14 mei	PK lange baan deel 1	nbn	
27 mei	Vierkamp deel 4	Strijen	Laco Sportcentrum
20 mei	PK lange baan deel 2	nbn	
21 mei	PK lange baan deel 2	nbn	
9-11 juni	NK lange afstanden	nbn	
17/18 juni	NJK lange baan	nbn	
24/25 juni	NK Sprint	Rotterdam	
2 juli	Clubkampioenschappen	Vlaardingen	De Kulk

* nbn = nog niet bekend

