



Seizoen 2016-2017

ZWEMMEN BIJ MZK

GM GOLD AFDELING MENEN

ZWEMMEN BIJ GOLD-MZK IS ... ?

'ZWEMMEN' is een levensbelangrijke vaardigheid die door iedereen beheerst zou moeten worden.

'ZWEMVEILIGHEID' De doelstelling zwemveiligheid spreekt voor zich. Leren zwemmen moet erop gericht zijn dat een kind zichzelf kan redden, zodat de kans op verdrinking minimaal is.

Dus **CORRECT** leren zwemmen in alle zwemstijlen en volgens de zwemreglementen is een hoofdopdracht van onze zwemclub.

'WEDSTRIJDZWEMMEN' De wil om je eigen grenzen te verkennen, de wil om je te meten met een tegenstander en dit door het streven naar betere prestaties. Om dit te bereiken is training nodig. Individueel vraagt dit naast gezondheid, inzet, discipline en volharding ook om een realiseerbaar doel voor ogen te hebben. Men moet leren omgaan met anderen, afspraken leren naleven, leren verliezen en vriendschap en groepsgevoel ontwikkelen.

HEB JE AL GEWONNEN ? JA, WANT IK DOE MEE!

Zwemschool

De kikkervisjes (baan 1 ondiep)
maandag 16u30-17u00 - vrijdag 16u15-16u50



De kikkers (baan 1 diep)
maandag 16u30-17u00 - vrijdag 16u15-16u50



De zwaantjes (baan 2)
maandag 16u30-17u15 - vrijdag 16u15-16u50



De eendjes (baan 3 & 4)
maandag 16u30-17u15 - vrijdag 16u15-16u50



De dolfinen (baan 1 - 2 - 3 & 4)
maandag 17u15-18u00 - vrijdag 16u50-17u30
baan 1 & 2 Splashzwemmen (kennismaking wedstrijdzwemmen) - baan 3 & 4 Sportzwemmen



Doorstromen naar afdeling zwemclub

Zwemschool → Zwemclub →



De sportzwemmers recreatief (10-16 j)

€ 120

woensdag 13u15-14u00
zaterdag 09u00-09u45

Jeugdwerking C start competitie

€ 150

maandag 17u15-18u00
woensdag 13u15-14u15
vrijdag 16u30-17u30
zaterdag 09u00-09u45

Jeugdwerking B competitie B

€ 200

dinsdag 19u30-20u30
woensdag 14u00-15u30
donderdag 19u30-20u30
zaterdag 07u30-09u00

Mits voldoende inzet kunnen ochtendtrainingen aangeboden worden.

Jeugd Gold Label Hoofddoel Europese jeugd kampioenschappen Toeslag € 50

Dit label wordt door de trainers op de goldtrainersvergadering uitgereikt aan een zwemmer / zwemster die alle voor hem/haar voorziene trainingen volgt, hij/zij en zijn ouders vertonen voldoende interesse, inzet, discipline en motivatie, (bv transport van de atleet, voeding, rust, vakantieplanning,...). Voor dit seizoen kunnen Gold Labels uitgereikt worden vanaf geboortjaar 2003 tot 1999. Dit label is een eerste stap op GOLD-niveau naar een verdere uitbouw van de sportieve mogelijkheden van de zwemmer. In deze eerste fase worden op regelmatige tijdstippen zwemmers uit verschillende afdelingen (Ieper, Menen en Zwevegem) op basis van geleverde prestaties uitgenodigd tot deelname aan een aantal gezamenlijke trainingen, contactdagen en stages ter voorbereiding van VJK en BJK.

De zwemmers worden opgevolgd door hun respectievelijke jeugdtrainers in hun eigen club maar hebben gelijklopende doelen en worden van nabij gevolgd door de hoofdtrainers.

Seizoensdoel = deelname aan Vlaamse Jeugdkampioenschappen en Belgische Jeugdkampioenschappen.

€ 300

Jeugdwerking A

Maandag 17u45-19u30
Dinsdag 17u45-19u30
Woensdag 13u15 – 14u00 droogtraining
Woensdag 14u00-15u30
Donderdag 17u45-19u30
Zaterdag 07u30-09u00
Ochtendtrainingen volgens planning
Extra droogtrainingen volgens planning

Gold Label Hoofddoel Europese (jeugd) kampioenschappen Toeslag € 150

Dit label wordt door de trainers op de goldtrainersvergadering uitgereikt aan een zwemmer/zwemster die alle voor hem/haar voorziene trainingen volgt, hij/zij en zijn ouders vertonen voldoende interesse, inzet, discipline en motivatie, (bv transport van de atleet, voeding, rust, studiekeuze, vakantieplanning,...). Voor dit seizoen kunnen Gold Labels uitgereikt worden vanaf geboortjaar 1998. Het sportieve verleden van de atleet wordt in de evaluatie ook meegenomen. De Gold Label moet in de mogelijkheid zijn om 10 Rudolphpunten te behalen of deze reeds bezitten. De zwemmers volgen wekelijks de geplande gezamenlijke trainingen en volgen ook de stages in voorbereiding van VK en BK. De zwemmers worden opgevolgd door hun respectievelijke trainers in hun eigen club maar hebben gelijklopende doelen en worden van nabij gevolgd door de hoofdtrainers.

Seizoensdoel = deelname aan Vlaamse kampioenschappen en Belgische Kampioenschappen

€ 300

Competitie A

Maandag 18u00-19u30
Dinsdag 18u00-19u30
Woensdag 13u15 – 14u00 droogtraining
Woensdag 14u00-15u30
Donderdag 18u00-19u30
Zaterdag 07u40-09u00
Ochtendtrainingen volgens planning