

## Leeftijdsbepalingen en -beperkingen

- Achtergrond**

Om jonge zwemmers en zwemsters te beschermen tegen overbelasting en om de indelingen tijdens wedstrijden voor iedereen duidelijk te maken is een aantal reglementen geformuleerd aangaande leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen.

- Leeftijdsberekening**

Voor het grootste aantal wedstrijden wordt de leeftijdscategorie gebaseerd op de leeftijd van zwemmers op 31 december van het zwemseizoen.

*Voorbeeld: een meisje 2006 is gedurende het zwemseizoen 2020-2021 dus het hele seizoen ingedeeld als 14-jarige, en dus junioren-4.*

- Leeftijdscategorieën**

### Seizoen 2021 - 2022 (incl. openwater zwemmen 2022)

meisjes	lftd	categorie	lftd	jongens
2015 + 2016*	6	minioren 1	6	2015 + 2016*
2014	7	minioren 2	7	2014
2013	8	minioren 3	8	2013
2012	9	minioren 4	9	2012
2011	10	minioren 5	10	2011
		minioren 6	11	2010
2010	11	junioren 1	12	2009
2009	12	junioren 2	13	2008
2008	13	junioren 3	14	2007
2007	14	junioren 4	15	2006
2006	15	jeugd 1	16	2005
2005	16	jeugd 2	17	2004
2004 e.o.	17	senioren open	18	2003 e.o.

\* vanaf de 6e verjaardag kan er worden deelgenomen aan wedstrijden.

*Meestal wordt er in leeftijdsgroepen gestart, d.w.z. dat 2 jaargangen samen uitkomen in 1 leeftijdsgroep. Dat geldt voor vrijwel alle voorkomende wedstrijden:*

*Meisjes/dames: Min1-2, Min3-4, Min5, Jun1-2, Jun3-4, Jgd1-2, Sen1-2, Sen*

*Jongens/heren: Min1-2, Min3-4, Min5-6, Jun1-2, Jun3-4, Jgd1-2, Sen1-2, Sen*

- Leeftijdsbeperkingen**

Afhankelijk van de leeftijdsgroep waartoe de zwemmer of zwemster behoort, gelden de onderstaande beperkingen voor het uitkomen bij wedstrijden.

Leeftijdsgroep	Nummers per dag	Bijzondere bepaling	Mag zwemmen met:
<b>Minioren 1</b>	max 50m per nummer max 4 nr's per dag, incl. estafettes		minioren 2+3
<b>Minioren 2</b>	max. 500m per dag; max. 5 nr's per dag, incl. estafettes	max. 100 vlinderslag max. 200 wisselslag	minioren 3+4
<b>Minioren 3</b>			minioren 4+5
<b>Minioren 4</b>	max 1000m per dag; max. 5 nr's per dag, incl. estafettes		minioren 5+6 (j) minioren 5 en junioren 1 (m)
<b>Minioren 5</b>		minioren 6 en junioren 1 (j) junioren 1 en 2 (m)	

*Ingangsdatum 1 september 2019*