

Inschrijvingen vanaf 3 jaar

Lidgeld: - zwemschool (sept. – juni) 165 €
- competitiezwemmers (sept. – juli.) 165 €
135 € voor 3^e kind
(verzekering, ingang zwembad, zwemlessen)

Nieuwe inschrijvingen zijn mogelijk vanaf 1 augustus.
Hiervoor dient u de onderstaande gegevens ingevuld, samen met 1 pasfoto op te sturen naar Jessy Vermeulen, via jessy@kvzp.be (bij voorkeur) of via post: Ninoofsesteenweg 340/2, 1700 Dilbeek.
Na betaling op ons rekeningnr. 979-6560201-96 met mededeling van de voornaam en de naam van de zwemster / zwemmer, is uw inschrijving definitief.

(in DRUKLETTERS schrijven aub)

Gegevens van de zwemster/zwemmer:

Voornaam:

Naam:

Geslacht: Man / Vrouw

Geboortedatum:/...../.....

Adres:.....

.....

GSM 1:

GSM 2:

e-mail:.....

- Groep A Groep B
 Groep Haaien . Groep Competitie

Schrijf snel in want onze plaatsen zijn beperkt!

Raad van bestuur

Voorzitter:

Philippe Lesceu
voorzitter@kvzp.be

Secretaris:

Sander Maes
secretaris@kvzp.be

Penningmeester:

Marc Pinchart
penningmeester@kvzp.be

Sportsecretaris:

Ambre Egee
sportsecretaris@kvzp.be

Bestuurders:

Damien Egee
damien@kvzp.be

Jessy Vermeulen
jessy@kvzp.be

E-Mail: info@kvzp.be

Maatschappelijke zetel:

Jezus Eiklaan 154
3080 Tervuren

GSM: 0479/622462

Meer info: <http://www.kvzp.be>

Koninklijke Vilvoordse



Zwemclub Phoenix

Gesticht in 1917
Lid van de Vlaamse Zwemfederatie vzw
Stedelijk Zwembad 't Zeepaardje
Heldenplein 13
1800 Vilvoorde

Trainingsuren Zwemschool:

Groep A (alle groepen)

Maandag 18u30 tot 19u15

Zaterdag 9u30 tot 10u15

Groep B (behalve dolfijnen)

Maandag 19u30 tot 20u15

Woensdag 19u00 tot 19u45

Groep B (Dolfijnen)

Maandag 19u30 tot 20u15

Zaterdag 9u30 tot 10u15

Elke groep bevat 5 subgroepen zoals hiernaast aangegeven. (uitgezonderd haaien)

Groep 6: De Haaien

Maandag 18u30 tot 19u15

Zaterdag 9u00 tot 10u30

Trainingsuren Competitie:

Groep 3 (Liesje)

Maandag, Woensdag, Vrijdag, Zaterdag

Groep 2 (Ambre)

Maandag, Woensdag, Vrijdag, Zaterdag

Groep 1 (Philippe en Sander)

Maandag, Woensdag, Vrijdag, Zaterdag (2x)

Meer details over deze trainingsuren vindt u op onze website <http://www.kvzp.be> → 'Documenten'

Gelieve voor meer informatie in verband met de competitiegroepen langs te komen in het zwembad tijdens de trainingsuren of ons te contacteren via e-mail of telefoon.

DOELSTELLINGEN

Groep 1: De Kikkervisjes

- Volledige onderdompeling met uitblazen onder water (minimaal 3 seconden)
- In staat zijn om "de ster" te vormen zonder hulp
- Het buikwaarts drijven: in staat zijn om met behulp van een plank verschillende breedten van het plonsbad uit te voeren
- Het rugwaarts drijven: in staat zijn om met behulp van een plank verschillende breedten van het plonsbad uit te voeren
- In staat zijn om een pijl te vormen zonder slag te doen

Groep 2: De Zeepaardjes

- Het aanleren van de beenslag in schoolslag met plank (kikker - vliegtuig - raket)
- In staat zijn om vanaf de boord van het grote zwembad in de kleine en grote diepte te springen.
- In staat zijn om een buikwaartse pijl, met en zonder slag, uit te voeren in het kleine zwembad
- In staat zijn om een rugwaartse pijl, met en zonder slag, uit te voeren in het kleine zwembad
- Het leren duiken in volgende etappes:
 - Zittend

Groep 3: De Kikkers

- Het aanleren van de dolfijn
- In staat zijn om met behulp van een plank, in een buikwaartse zwemslag met ademhaling, een halve lengte in het grote zwembad te zwemmen
- In staat zijn om met behulp van een plank, in een rugwaartse zwemslag met ademhaling, een halve lengte in het grote zwembad te zwemmen
- In staat zijn om met behulp van een plank, in een rugwaartse en buikwaartse zwemslag met ademhaling, een halve lengte in het grote zwembad te zwemmen
- Het leren duiken in volgende etappes:
 - Gehurkt
 - Staand
- Het aanleren van de armbewegingen van de rugcrawl met behulp van een plank
- Het aanleren van de armbewegingen van de borstcrawl met behulp van een plank

- In staat zijn om een buikwaartse pijl zonder plank te maken (25 m)
- In staat zijn om een rugwaartse pijl zonder plank te maken (25 m)

Groep 4: De Zeeleeuwen

- Het aanleren van de vlinderslag: coördinatie van de armen en benen
- 50m crawl zwemmen in een correcte stijl
- 50m rugcrawl zwemmen in een correcte stijl (kleine vinger eerst in het water en beenslag met gestrekte benen)
- 50m schoolslag zwemmen in een correcte stijl (coördinatie van de armen en benen)
- 150m kunnen zwemmen in een discipline naar keuze zonder onderbreking
- Het aanleren van de keerpunten in de verschillende zwemstijlen.
- Het aanleren van de start van op de startblok in de verschillende zwemstijlen.

Groep 5: De Dolfijnen

- 50m vlinderslag zwemmen met ademhaling "2 tijden" en dit in een correcte stijl
- 100m crawl zwemmen met ademhaling "3 tijden"
- 100m rugslag zwemmen (zonder pauzes, met gestrekte benen)
- 100m schoolslag zwemmen (coördinatie van de armen en benen)
- Het aanleren van de keerpunten in wisselslag. (vlinderslag, rugslag, schoolslag, crawl)
- 200m kunnen zwemmen in een vrij gekozen stijl

Groep 6: De Haaien

- 400m zwemmen in een discipline naar keuze, met correcte start en correcte keerpunten
- 200m wisselslag zwemmen met start en keerpunten.
- 800m crawl zwemmen met ademhaling "3 tijden", met correcte keerpunten.

Na het voldoen aan de doelstellingen van groep 6 worden de zwemmers toegelaten tot de competitiegroep.