

***Nederlandse Junior Kampioenschappen  
lange baan 2026***  
Wedstrijdbepalingen



**knzb**

De Nederlandse Junior Kampioenschappen Lange Baan is één van de belangrijkste toernooien in het zwemseizoen voor deze leeftijdsgroep. Hier komen de beste zwemmers (jongens en meisjes) van O14 en O16 jaar bijeen in de strijd om de nationale junior titels.

De NJK wordt gehouden van **19 t/m 21 juni 2026** in het De Welle in Drachten. De organisatie is in handen van de KNZB in samenwerking met DZ&PC.

## Inhoudsopgave

<b>1. ALGEMEEN</b> .....	<b>3</b>
1.1. <i>Leeftijdscategorieën</i> .....	3
1.2. <i>Kwalificatie-eisen</i> .....	3
<b>2. WEDSTRIJDBEPALINGEN</b> .....	<b>4</b>
2.1. <i>Serie-indeling</i> .....	4
2.3. <i>Estafettes</i> .....	5
2.4. <i>Prijzen en Prijsuitreikingen</i> .....	5
2.5. <i>Voorstart, doping &amp; massageruimte</i> .....	6
2.6. <i>Accreditaties</i> .....	7
2.7. <i>Teamsoverleg</i> .....	7
2.8. <i>Toegangsprijzen</i> .....	7
<b>3. INSCHRIJVINGEN &amp; AFMELDINGEN</b> .....	<b>8</b>
3.1. <i>Inschrijvingen</i> .....	8
3.2. <i>Ongerechtigd, onvolledig of te laat inschrijven</i> .....	9
3.3. <i>Reserves, deelnemers- en startlijsten</i> .....	9
3.4. <i>Startgeld</i> .....	9
3.5. <i>Afmeldingen</i> .....	9
<b>4. COMMUNICATIE</b> .....	<b>10</b>
<b>5. TOT SLOT</b> .....	<b>10</b>
<b>6. PROGRAMMA</b> .....	<b>10</b>
<b>7. VERSIEBEHEER</b> .....	<b>10</b>

Vragen over de bepalingen kunnen gericht worden aan: [onder18.senioren@knzb-wedstrijdzwemmen.nl](mailto:onder18.senioren@knzb-wedstrijdzwemmen.nl)

# 1. Algemeen

## 1.1. Leeftijdscategorieën

Er wordt gezwommen in leeftijdscategorieën. Dit is van toepassing bij de programmanummers en bij de prijsuitreikingen.

<b>Jongens:</b>		<b>Meisjes:</b>	
O14	2012-2013	O14	2012-2013
O16	2010-2013	O16	2010-2013

## 1.2. Kwalificatie-eisen

Bij de NJK wordt gewerkt met [ranglijsten](#) voor zwemmers O14 (2012-2013) en [limieten](#) voor zwemmers O16 (2010-2013).

De periode waarover de ranglijsten worden samengesteld of limieten gehaald kunnen worden loopt van **1 Januari 2025 t/m 31 Mei 2026**.

### *Zwemmers O14 (2012-2013)*

In de leeftijdsgroep O14 plaatsen de beste 50 jongens en 50 meisjes uit de landelijke klassementsranglijst zich voor de NJK "Meerkamp", waarbij minimaal de 10 hoogstgeplaatste zwemmers O13 (2013) mogen starten. Er wordt geselecteerd op een klassement van 10 afstanden volgens de World Aquatics-puntentabel (25 en 50m baanlengte): 100m vrije slag, 100m rugslag, 100m schoolslag, 100m vlinderslag, 200m wisselslag, 200m rugslag, 200m vrije slag, 200m schoolslag, 400m wisselslag en 400m vrije slag.

Van elk programmanummer worden 5 series gezwommen. De top 50 mag dus sowieso starten, de top 60 mag zich inschrijven. De nummer 51 tot 60 zijn dan dus reserve. Als zwemmers dezelfde aantal punten hebben in de plaatsingslijsten dan gaat de zwemmer met de beste individuele prestatie qua WA-punten voor.

Zwemmers in de leeftijdscategorie O14 (2012-2013) kunnen ook deelnemen aan de estafettes en individuele programma's voor de leeftijdscategorie O16 (2010-2013). Bij deelname aan individuele nummers bij Onder 16 vervalt de mogelijkheid om aan de Meerkamp bij Onder 14 deel te nemen. Zwemmers die hier gebruik van maken moeten voldoen aan de limiettijd van een programmanummer.

De 800m en 1500m worden gezwommen tijdens de NK lange baan. Zie NK-bepalingen voor meer details.

### *Zwemmers O16 (2010-2013)*

Zwemmers in deze leeftijdsgroep die voldoen aan de limiettijd van een programmanummer kunnen daarvoor inschrijven (zie bijlage) en zijn verzekerd van deelname.

Men mag ook inschrijven als wordt voldaan aan de [bonusregeling](#), doch deelname is dan niet verzekerd, maar is afhankelijk van het aantal nog beschikbare banen.

De bonusregeling bestaat uit de limiettijd + een marge per afstand:

-	50m	+ 0.50 sec	200m	+ 2.00 sec	800m	+8.00 sec
-	100m	+ 1.00 sec	400m	+ 4.00 sec	1500m	+15.00 sec

### *Parazwemmers*

De parazwemmers O16 (2010-2013) zijn opgenomen in het programma van de NK lange baan.

### *Deelname buitenlanders*

Ten aanzien van deelname van buitenlanders zijn de bepalingen uit het [C reglement](#) van de KNZB van toepassing.

## 2. Wedstrijdbepalingen

### 2.1. Serie-indeling

De series worden ingedeeld op basis van de inschrijftijden.

Volgorde van indeling is als volgt:

- 50m limiet
- 25m limiet
- 50m bonuslimiet
- 25m bonuslimiet

### 2.2. Finales

Finales van de zwemmers O16 (2010-2013) worden gezwommen op 10 banen. Er worden finales gezwommen op alle 100m nummers, de 200 vrij en 200 wissel. Er wordt 1 finale serie voor meisjes en 1 finale serie voor jongens gezwommen.

Voor de finales worden per finale 2 reserves aangewezen, die tot 1 uur voor aanvang van de betreffende sessie in overleg met zwemmer en/of coach kunnen worden ingezet; de zwemmer is niet verplicht te zwemmen. Daarna worden ze niet meer opgeroepen en dienen zij zich **niet** te melden bij de voorstart als zij niet zijn opgeroepen tot 1 uur voor aanvang van de sessie waarin de betreffende finale wordt gezwommen.

De **finalisten** melden zich **uiterlijk 10 minuten** voor het in de startlijst genoemde aanvangstijdstip **van de finale bij de voorstart**, zodat zij in de juiste volgorde kunnen worden opgesteld, zich in alle rust kunnen voorbereiden en gezamenlijk naar de start zullen gaan. Meldt men zich bij de voorstart op het moment dat de betreffende finale het wedstrijdterrein op loopt, dan wordt de zwemmer uitgesloten van de race en in de uitslag met NG opgenomen en beboet. De lege baan zal niet met een reserve worden ingevuld.

Indien een zwemmer binnen 20 minuten na de finish van zijn finale zich opnieuw moet melden voor een volgende finale dan kan dispensatie verkregen worden voor de 10 minuten regel. Dit moet voorafgaand aan de sessie schriftelijk door de coach bij het jurysecretariaat op een formulier (daar verkrijgbaar) worden aangevraagd.

#### **Afmeldingen:**

Afmeldingen voor de finales kunnen alleen schriftelijk plaats vinden door de ploegleider, binnen een half uur na publicatie van de uitslag op Livetiming van het betreffende programmanummer, op een daarvoor bestemd formulier aan de jurytafel. Op een andere wijze afmelden is niet toegestaan.

Nadat alle afmeldingen van een nummer zijn verwerkt, wordt de finale-indeling zo spoedig mogelijk bekend gemaakt door middel van online publicatie.

Alle niet gediskwalificeerde deelnemers van de series komen in aanmerking voor plaatsing in de finales. Let op: door vele afmeldingen, zou het kunnen zijn dat laag geklasseerde zwemmers alsnog geplaatst worden of als reserve worden ingedeeld.

Na de afmeldtermijn van de finales worden deze aangevuld zolang er zwemmers zijn. Zwemmers en coaches worden geacht na publicatie van de finales (na de afmeldtermijn) de startlijsten te controleren, en indien zij niet willen zwemmen zich alsnog af te melden per ommekeer (deze afmelding wordt dan echter wel gezien als te late afmelding met de onderstaande gevolgen).

Afmeldingen die later worden gedaan (NG) en/of het niet gestand doen van plaatsing voor de finales (NG ZA) zullen overeenkomstig het gestelde in artikel C 14.5 worden beboet (zie [tarievenlijst](#)).

### 2.3. Estafettes

Per programmanummer kan een zwemmer slechts éénmaal in een estafetteploeg uitkomen.

Wijzigingen in namen van de deelnemers en de volgorde dienen **uiterlijk 30 minuten voor aanvang van het programma** schriftelijk bij het jurysecretariaat te worden opgegeven, met uitzondering van calamiteiten (ter beoordeling van de scheidsrechter). Het niet tijdig opgeven van de namen leidt tot uitsluiting van de betreffende estafetteploeg.

### 2.4. Prijzen en Prijsuitreikingen

Alle prijswinnaars dienen zich tijdig, in clubtenue met schoeisel, op aanwijzing van de speaker te melden bij de verzamelplaats.

Het oplopen en aflopen naar het erepodium geschiedt gezamenlijk op aangeven van de organisatie.

Zwemmers die zich na de oproep door de speaker niet tijdig persoonlijk melden bij de voorstart en zwemmers die niet deelnemen aan de huldigingceremonie zullen geen medaille en kampioensdiploma ontvangen.

Coaches en/of ploegleiders dienen voorafgaand aan het evenement de zwemmers te informeren over dit protocol. Coaches of ouders kunnen niet plaatsnemen op het zwembadperron t.b.v. nemen van foto's.

#### 2.4.1. *Zwemmers O14 (2012-2013)*

Om als zwemmers O14 (2012-2013) in aanmerking te komen voor prijzen, wordt een klassement van de "Meerkamp" bijgehouden op basis van World Aquatics punten. Hiervoor moet op alle 10 de afstanden gestart zijn. De 9 beste resultaten tellen mee voor het klassement.

Aan het eind van het toernooi worden de prijswinnaars gehuldigd:

- Nr. 1 Kampioen van Nederland      Gouden medaille
- Nr. 2                                      Zilveren medaille
- Nr. 3                                      Bronzen medaille
- Nrs. 1 t/m 8                              NJK-Diploma

Diskwalificaties hebben tot gevolg dat er geen punten worden verworven.

#### 2.4.2. *Zwemmers O16 (2010-2013)*

De prijzen worden uitgereikt per programmanummer en per leeftijdscategorie.

- Nr. 1 Kampioen van Nederland      Gouden medaille + Kampioensdiploma
- Nr. 2                                      Zilveren medaille
- Nr. 3                                      Bronzen medaille

Op de 100m nummers en 200m vrije slag en 200m wisselslag wordt een finale gezwommen en telt de **klassering in deze finale**.

Slagklassementen:

- Vrije slag (50-100-200-400m)
- Rugslag (100-200m)
- Schoolslag (100-200m)
- Vlinderslag (100-200m)
- Wisselslag (200-400m)

Voor de nummers 1,2 en 3 van deze klassementen zijn extra prijzen beschikbaar.

#### 2.4.3. Estafettes zwemmers O16 (2010-2013)

De prijzen worden uitgereikt per programmanummer.

- Nr. 1 Kampioen van Nederland      Gouden medailles + Kampioenschapsdiploma's
- Nr. 2    Zilveren medailles
- Nr. 3    Bronzen medailles

#### 2.4.4. Verenigingsprijs/Titus Mennen Bokaal

De meest complete vereniging, op basis van een plaats-puntentelling ontvangt na afloop van het toernooi de **Titus Mennen bokaal**. De nummers 1 t/m 10 van een programmanummer/categorie tellen mee voor deze verenigingsprijs (Nr. 1 krijgt 12 punten, nr. 2 10 punten, nr. 3 8 punten, nr. 4 7 punten etc.) Voor de estafettes worden dubbele punten gegeven.

## 2.5. Voorstart, doping & massageruimte

### 2.5.1. Voorstart

#### Series:

Voor het goede verloop in de voorstart worden de zwemmers bij afstanden tot 400 meter **tenminste 4 series** voor hun eigen serie en bij afstanden van 400 meter en langer **tenminste 2 series** vooraf, verwacht zich te melden bij de voorstart. Iedereen wordt nadrukkelijk verzocht zich aan dit protocol te houden, zodat iedereen tijdig en in rust tot de start kan komen. Een zwemmer die zich te laat meldt bij de voorstart, d.w.z. de betreffende serie loopt het wedstrijdterrein op, wordt uitgesloten van de race en in de uitslag met NG opgenomen en overeenkomstig beboet.

Indien een zwemmer binnen 20 minuten na de finish van zijn serie zich opnieuw moet melden in de voorstart voor een volgende afstand, dan dient hij dit te melden bij de voorstart zodra hij zich meldt voor zijn 1e afstand, zodat er rekening mee gehouden kan worden dat hij zich niet tijdig kan melden zoals genoemd onder bovengenoemde punt. Hij dient zich wel te allen tijde voorafgaand aan zijn race te melden bij de voorstart en vanuit de voorstart gezamenlijk met de rest van zijn serie het wedstrijdterrein op te gaan.

#### Finales:

Voor de **finales** worden zwemmers geacht zich **uiterlijk 10 minuten voor aanvang van hun eigen finale** te melden bij de voorstart (zie Finale-indeling).

De voorstart is uitsluitend bedoeld voor de deelnemers die hier worden verwacht. Coaches kunnen zwemmers begeleiden tot entree van de voorstart ruimte. Zodra de zwemmer zich heeft gemeld kan hij/zij niet langer worden begeleid door de coach.

Zodra de zwemmer zich heeft gemeld in de voorstart, dient hij daar te blijven totdat zijn serie het wedstrijdterrein oploopt.

Voor estafettes geldt het tijdig melden voor alle zwemmers uit het team.

### 2.5.2. Doping

Dopingcontroles zijn vastgelegd in het Nationaal dopingreglement dat de KNZB volgt. Hierin worden de dopingprocedures beschreven en deze zijn van toepassing op alle wedstrijdssporters die deelnemen aan een onder verantwoordelijkheid van de KNZB en/of één of meer van haar leden georganiseerde wedstrijd en/of lid zijn van de KNZB, dan wel van een bij de KNZB aangesloten organisatie. Meer informatie vindt u op de [website van de KNZB](#).

### 2.5.3. Massageruimte

Massages kunnen uitsluitend plaatsvinden in daartoe door de organisatie aangewezen locatie.

## 2.6. Accreditaties

Deelnemers- en ploegleiderskaarten kunnen op de wedstrijddag worden afgehaald bij de ingang van het zwembad. In de envelop met de kaarten zullen ook de startlijsten worden bijgevoegd. Het aantal startlijsten zal gelijk zijn aan het aantal aangevraagde ploegleiderskaarten.

Op vertoon van de ploegleiderskaart kan de ploegleider elke sessie één nieuwe startlijst afhalen.

Verrekening voor de startlijsten vindt plaats via een factuur.

Het aantal ploegleiderskaarten per vereniging is als volgt vastgesteld:

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| • 1 t/m 5 zwemmers    | 1 ploegleiderskaart   |
| • 6 t/m 10 zwemmers   | 2 ploegleiderskaarten |
| • 11 t/m 20 zwemmers  | 3 ploegleiderskaarten |
| • 21 t/m 30 zwemmers  | 4 ploegleiderskaarten |
| • 31 en meer zwemmers | 5 ploegleiderskaarten |

Deelnemers- en ploegleiderskaarten zijn strikt persoonlijk. Bij misbruik wordt de kaart ingenomen en zal eerst weer worden verstrekt na betaling van de passe-partout prijs voor toeschouwers. Bij verlies wordt er een nieuwe kaart verstrekt na betaling van de passe-partout prijs voor toeschouwers.

## 2.7. Teamsoverleg

In de week voorafgaand aan de wedstrijd zal op woensdag 17 juni 20.00 uur een digitaal overleg via Teams worden georganiseerd. Coaches en scheidsrechters kunnen bij deze bijeenkomst aansluiten, zodat er veel duidelijk is voor de wedstrijddag en de vragen ook al allemaal van tevoren zijn beantwoord.

## 2.8. Toegangsrijzen

De toegangsprijzen worden op een later tijdstip gepubliceerd op de site van de [kampioenschappen](#). Officials zwemmen en licentiehouders zwemmen krijgen op vertoon van hun geldige KNZB-legitimatie kaart of licentie korting op de prijs van een passe-partout. ([KNZB Webshop](#))

## 3. Inschrijvingen & afmeldingen

### 3.1. Inschrijvingen

De inschrijving sluit op dinsdag 9 juni 2026 om 23.59 uur.

Let op! Alle persoonlijke en estafette starts dienen te worden ingeschreven door het wedstrijdsecretariaat van de verenigingen. Zwemmers die zijn opgenomen op de plaatsingslijsten op de KNZB-website zijn gerechtigd om in te schrijven voor de NJK voor het onderdeel waarmee ze op de plaatsingslijsten staan. Zwemmers die niet op de plaatsingslijst voorkomen worden niet geaccepteerd, behoudens eventuele estafette-zwemmers.

U kunt uw inschrijving of andere mail sturen naar [NJKinschrijvingen@knzb.nl](mailto:NJKinschrijvingen@knzb.nl), met als onderwerp "Inschrijving NJKIb2026 + de naam van uw vereniging".

U dient het SPLASH/Lenex-gegevens bestand, alsmede de deelnemerslijst zwemmers als pdf-bestand in te sturen.

Uw inschrijving maakt u compleet met contactgegevens via Splash Team Manager, waarvoor een aparte [handleiding](#) (inschrijving NK met TM) op de KNZB-website beschikbaar is. Het aantal ploegleiderskaarten vermeldt u in de inschrijvingsmail.

De coaches die door de vereniging worden aangesteld voor de wedstrijd, dienen ook bij inschrijving opgegeven te worden. Deze kunnen in Team Manager gekoppeld worden aan het LXF-bestand. Zie hiervoor de eerdergenoemde handleiding voor het toevoegen.

Alle bestandsnamen dienen uw verenigingsnaam te bevatten volgens het volgende voorbeeld:

- 2026-06-19=Zwemvereniging- NJKIb2026-inschr.lxf
- 2026-06-19=Zwemvereniging- NJKIb2026-inschr.pdf

Na het sturen van uw inschrijving krijgt u tweemaal een ontvangstbevestiging:

- Automatisch als bevestiging dat de e-mail is aangekomen
- Persoonlijk van de organisatie of de inschrijving correct is verlopen. Alleen met deze tweede ontvangstbevestiging is uw inschrijving definitief door de organisatie ontvangen en geaccepteerd.

Alle inschrijftijden dienen op een voor de KNZB controleerbare wedstrijd te zijn gezwommen. Tijden die niet in Swimrankings of de KNZB webkalender teruggevonden kunnen worden, worden niet geaccepteerd. De inschrijftijden dienen altijd de snelst gezwommen tijd uit de limietperiode te zijn. Ter controle dient bij alle inschrijftijden de datum en plaats van de wedstrijd vermeld te worden.

### 3.2. Ongerechtigd, onvolledig of te laat inschrijven

Onder ongerechtigd inschrijven wordt verstaan:

- Inschrijvingen met tijden gezwommen op wedstrijden waarbij niet aan de reglementen van de KNZB is voldaan.
- Tijden die niet overeenkomen met de snelste tijd op het betreffende nummer in de limietperiode.
- Tijden uit onderlinge wedstrijden zonder erkende tijden (zie D-reglement D 2.1.4).
- Tijden uit een training.
- Inschrijven van zwemmers die niet op de plaatsingslijsten staan

Voor ongerechtigd inschrijven wordt een administratieve heffing in rekening gebracht (zie [tarievenlijst](#)).

Voor onvolledig of onjuist inschrijven, d.w.z. niet gecorrigeerd vóór de sluiting van de inschrijftermijn, en voor inschrijven na sluiting van de inschrijftermijn, wordt eveneens een administratieve heffing in rekening gebracht (zie [tarievenlijst](#)).

### 3.3. Reserves, deelnemers- en startlijsten

Na publicatie van de inschrijflieden op [livetiming](#) kunnen correcties en afmeldingen tot zondagavond voor de wedstrijd worden doorgegeven via [NJKinschrijvingen@knzb.nl](mailto:NJKinschrijvingen@knzb.nl).

Indien het bijschrijvingen betreft wordt een administratieve heffing in rekening gebracht. De KNZB behoudt zich het recht voor correcties te weigeren.

Zwemmers die nog niet zijn geplaatst, worden als reserve opgenomen in de inschrijflieden. Na publicatie van de definitieve deelnemerslijsten kunnen zij op livetiming zien op welke plaats zij reserve staan.

Aanvullingen zijn mogelijk tot 48 uur voor aanvang kampioenschap, daarna zullen niet geplaatste zwemmers uit de deelnemerslijsten worden verwijderd.

### 3.4. Startgeld

Inschrijfgeld voor de NJK lange baan is als volgt:

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| • Pakket Meerkamp zwemmers O14   | € 97,60                            |
| • Individuele start zwemmers O16 | € 12,20                            |
| • Estafette                      | € 24,50                            |
| • Ploegleider                    | € 10,00 (per ploegleider, per dag) |

De bovengenoemde startgelden, inclusief eventuele administratieve heffingen, zijn verschuldigd bij inschrijving en zullen na afloop van de kampioenschappen bij de verenigingen per factuur in rekening worden gebracht.

Bij ziek- en afmeldingen na sluiting van de inschrijving zijn inschrijfgelden verschuldigd. Er vindt geen restitutie plaats.

### 3.5. Afmeldingen

De NJK vormt één wedstrijd, wat inhoudt dat schriftelijke afmeldingen uiterlijk 48 uur voor aanvang van de wedstrijd in het bezit van de organisatie moeten zijn ([NJKinschrijvingen@knzb.nl](mailto:NJKinschrijvingen@knzb.nl)). Deze afmeldingen worden in de uitslag als AFGEMELD verwerkt.

Afmeldingen die later worden gedaan zullen overeenkomstig het gestelde in artikel C 14.5 worden beboet (zie [tarievenlijst](#)) en als NG in de uitslag opgenomen worden. Voor finale-afmeldingen zijn de regels vastgelegd onder punt 2.2.

Zwemmers O14 (2012-2013) kunnen alleen voor het gehele toernooi afmelden. Afzonderlijke afmeldingen worden niet geaccepteerd. Zwemmers O16 (2010-2013) kunnen ook voor een enkel programma afgemeld worden.

Niet gestart (NG) en Niet gestart zonder afmelding (NGZA) wordt per start gesanctioneerd, met uitzondering van de leeftijdscategorie O14 (2012-2013). Voor hen gelden tarieven die van toepassing zijn over het hele toernooi:

- NG voor het hele toernooi € 32,00
- NGZA voor het hele toernooi € 467,60

## 4. Communicatie

Voor eventuele communicatie door de organisatie of jury tijdens het evenement met een ploegleiding is het wenselijk dat er bij de inschrijving een mobiel telefoonnummer van een aanwezige ploegleider wordt opgegeven.

Mededelingen vanuit de organisatie en jury zullen tijdens het evenement plaats vinden via het Livetiming kanaal of via een andere methode vooraf gecommuniceerd.

## 5. Tot slot

De KNZB behoudt zich het recht van wijziging voor indien de omstandigheden dit noodzakelijk maken.

## 6. Programma

Zie bijlage.

## 7. Versiebeheer

Versie 1 – 04-03-2026