



Handboek Topsport Schoonspringen

Seizoen 2020-2021

KNZB Opleidingscentrum & High Performance Centrum

Eindhoven

passie voor water

Voorwoord

Voor je ligt het handboek topsport schoonspringen van de KNZB. Dit handboek voorziet in alle belangrijke informatie omtrent het programma van het OC en HPC in Eindhoven. Wij verwachten je door middel van deze informatie op de hoogte te brengen van de doelstellingen, de mogelijkheden, het inhoudelijke programma en de kosten die het programma van je vragen.

Het OC & HPC schoonspringen van de KNZB zijn gevestigd in Eindhoven. De opleiding kent een centrale visie vanuit de KNZB en de begeleidende staf geeft hier invulling aan.

Het handboek topsport schoonspringen zal aan het begin van ieder seizoen worden bijgesteld en verstrekt. Naast dit handboek kan de verantwoordelijke coach je ook rechtstreeks informeren over relevante zaken tijdens het seizoen. De coach is de spil in de ontwikkeling van jou bij het OC & HPC. Bij vragen kun je altijd bij je coach terecht. Tevens vind je informatie op de [website van de KNZB](#).

De weg naar de top is per definitie een lange weg waarin tegenslagen en teleurstellingen zitten. Maar het is ook een weg van sportieve en persoonlijke ontwikkeling. Wat de uitkomst ook is van het doorlopen van de opleiding, het proces is zeer waardevol voor elke schoonspringer: de voldoening die het harde werken oplevert, leren verantwoordelijkheid te nemen, leren samenwerken, vrienden maken en het leren omgaan met succes en tegenslag.

Mede namens de OC coach Ramon de Meijer en HPC coach Edwin Jongejans,

Nancy Roza
Programmamanager schoonspringen

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
1. Opleidingscentrum & High Performance Centrum	4
a. Doelstelling & Output	4
b. Gegevens begeleiding	4
c. Trainingsaccommodaties & Faciliteiten	5
d. Status & sporters	6
e. Sporters OC & HPC 2019-2020	6
2. Stroombeleid	7
a. Instroom	7
b. Ontwikkeling	7
c. Doorstroom	8
d. Uitstroom	8
e. Overige	8
f. Begeleidingsmogelijkheden na uitstroom KNZB structuur	8
g. KNZB stroombeleid in tabelvorm	9
h. Niveauroute	9
3. Centrum voor Topsport & Onderwijs	11
a. Missie, visie & basisprincipes	11
b. Intakeprocedure	12
c. Leerlijnen binnen CTO	12
4. Programma	16
a. Kalender seizoen 2019-2020	16
b. Weekoverzicht	16
c. Invulling programma onderdelen	18
5. Kosten	21
a. Kleding	21
b. Zorgverzekering	21
c. Kinderbijslag	21
6. Rechten en plichten	22
a. Calamiteitenformulier	22
b. Medische status	22
c. Anti-doping beleid	22
d. Reizen	22
e. Verzekeringen	23
f. Topsportattitude	23
g. Kleding en materialen	24
h. Activiteiten OC/HPC	24
i. Ploegbegeleiding Nationale selecties	25
Bijlagen	26
a. Limietentabel jeugd 2020	26
b. Limietentabel senioren 2020	27
c. Kledingprotocol Arena	28
d. Kwalificatietabel 2019-2020	29

1. Opleidingscentrum & High Performance Centrum

a. Doelstelling & Output

Het Opleidingscentrum (OC) schoonspringen begeleidt, steunt, faciliteert en leidt jonge talentvolle schoonspringers op tot zelfstandige en zelfbewuste sporters die toegerust zijn om invulling te geven aan het vak van topsport. Het gaat niet alleen om de ontwikkeling als schoonspringer, maar ook als mens in al zijn facetten.

Opleiden dient te gebeuren in een sfeer van veiligheid. De sporters moeten het naar hun zin hebben. Bij een complete opleiding tot topsporter mogen de mentale aspecten, naast de schoonspringtechnische en fysieke aspecten, niet vergeten worden. Als de sporter zich goed genoeg heeft ontwikkeld kan hij/zij doorstromen naar het High Performance Centrum (HPC). In Nederland zijn beide centra gevestigd in Eindhoven.

Schoonspringers die doorstromen van een OC naar een HPC kenmerken zich door een voldoende belastbaarheid en vaardigheid in het water en in de droog, kennis van persoonlijke verzorging, waaronder voeding, en het belang van rust. Bovendien zijn ze ambitieus en hebben voldoende zelfverantwoordelijkheid en zelfinzicht.

b. Gegevens begeleiding

Algemeen

Directeur topsport	André Cats E: andre.cats@knzb.nl T: 06-53412831
Programmamanager	Nancy Roza E: nancy.roza@knzb.nl T: 06-46375011
Projectleider	Alicia Cancedda E: alicia.cancedda@knzb.nl T: 06-14869605
Bondscoach HPC	Edwin Jongejans E: edwin.jongejans@knzb.nl T: 06-11396905
Bondscoach OC	Ramon de Meijer E: ramon.de.meijer@knzb.nl T: 06-51349132
<u>CTO-Zuid</u> Arts	Sander Bouts E: sander.bouts@knzb.nl T: 06-43867183

Fysiotherapie	Guus Gilsing E: guusgilsing@msn.com
Strength & Conditioning	Nathalie Jeras E: nathalie@cto Zuid.nl
Prestatiegedrag	Joyce Janssen E: info@joycejanssen.com
Topsportleefstijl	Bregje den Ambtman-Swinkels E: bregje@cto Zuid.nl
Voeding	Rob van der Werf E: info@robvanderwerf.nl
Manager CTO Zuid	Nienke Nijenhuis E: nienke@cto Zuid.nl
CTO Huisvesting	Tom Lumens E: administratie@topsportbrabant.nl

c. Trainingsaccommodaties & Faciliteiten

Bondsbureau KNZB

Adres: Coltbaan 1-19
3439 NG Nieuwegein
Postbus 7217
3430 JE Nieuwegein
Telefoon: 088 1348600
Website: www.knzb.nl

Opleidingscentrum & High Performance Centrum

Trainingsfaciliteiten (zwembaden, droogtraining, krachttraining)
Paramedische begeleiding
Kantoorruimtes KNZB Eindhoven

Adres: Antoon Coolenlaan 1
5644 RX Eindhoven

Centrum voor Topsport & Onderwijs Zuid

Adres: Antoon Coolenlaan 1
5644 RX Eindhoven
Postadres: Torenallee 3
5617 BA Eindhoven
Telefoon: 040 238 1180
Website: www.cto Zuid.nl

d. Status & sporters

Onderstaand overzicht is een beschrijving van de statussen voor het seizoen 2020-2021. De tabel geeft meer inzicht in de leeftijden, het gestelde niveau en de eisen die gesteld zijn aan het uit te voeren programma.

Statussen schoonspringen 2020-2021			
Groep	Leeftijdsprofiel	Prestatieprofiel	Programmaprofiel
A-status	<ul style="list-style-type: none"> Geen leeftijd 	<ul style="list-style-type: none"> EK: medaille individueel of synchroon op Olympische onderdelen WK: top 8 individueel of synchroon op Olympische onderdelen OS: top 8 individueel of synchroon 	<ul style="list-style-type: none"> Tenminste 20 uur training per week verdeeld over watertraining en droog-of krachttraining
Selectie status	<ul style="list-style-type: none"> Geen leeftijd 	<ul style="list-style-type: none"> Finaleplaats EK, WK Kans op top 8 wereldniveau Op voordracht van bond toegekend door NOC*NSF (programma 2024 of 2028) 	<ul style="list-style-type: none"> Tenminste 20 uur training per week verdeeld over watertraining en droog-of krachttraining
Internationaal talent	<ul style="list-style-type: none"> Senioren 3 jaar uitloop (18-21 jaar) 	<ul style="list-style-type: none"> Behorend tot de nationale selectie Behalen van 100% limieten Deelname EK, WK wedstrijden Niet in bezit van Selectie- of A-status 	<ul style="list-style-type: none"> Tenminste 20 uur training per week verdeeld over watertraining en droog-of krachttraining
	<ul style="list-style-type: none"> Junioren A en B categorie (14-18 jaar) 	<ul style="list-style-type: none"> Behorend tot de nationale selectie van betreffende leeftijdscategorie Behalen van 100% limieten Deelname EJK, WJK 	<ul style="list-style-type: none"> A-selectie: tenminste 16 uur training per week verdeeld over watertraining en droog-of krachttraining. B-selectie: Tenminste 12 uur training per week verdeeld over watertraining en droog-of krachttraining
Nationaal talent	<ul style="list-style-type: none"> Senioren 3 jaar uitloop (18-21 jaar) en Junioren A, B en C (12-18 jaar) 	<ul style="list-style-type: none"> Behalen van 95% limieten voor B-groep en A-groep Deelname internationale wedstrijden nationale selectie (niet zijnde E(J)K, W(J)K) Voor C-groep geldt op uitnodiging van bondscoach meetrainen in het Opleidingscentrum Eindhoven en/of uitgenodigd worden voor internationale wedstrijden met het OC 	<ul style="list-style-type: none"> Senioren: Tenminste 20 uur training per week verdeeld over watertraining en droog-of krachttraining A-selectie: tenminste 16 uur training per week verdeeld over watertraining en droog-of krachttraining. B-selectie: Tenminste 12 uur training per week verdeeld over watertraining en droog-of krachttraining C-selectie: Tenminste 10 uur training per week verdeeld over watertraining en droog-of krachttraining
Belofte	<ul style="list-style-type: none"> Junioren A, B, C, D categorie (11-18 jaar) 	<ul style="list-style-type: none"> Behalen van 92% limieten (alleen eerstejaars B en eerstejaars A) Voor D-groep en C-groep geldt op uitnodiging van bondscoach meetrainen in het Opleidingscentrum Eindhoven 	<ul style="list-style-type: none"> 10 tot 16 uur training per week afhankelijk van leeftijdscategorie verdeeld over watertraining en droog-of krachttraining. (D – minimaal 10 uur) (C – minimaal 10 uur) (B – minimaal 12 uur) (A – minimaal 16 uur)

Noot: alle leden van een OC verkrijgen tenminste een Belofte status, ook indien zij niet voldoen aan het gestelde prestatieprofiel. In dit soort situaties wordt een Belofte status verleend vanwege de noodzaak gericht op onder andere onderwijs.

*Noot: Selectie- en A-status prestatieprofiel is onder voorbehoud van goedkeuring NOC*NSF.*

e. Sporters OC & HPC 2020-2021

De schoonspringers die in seizoen 2020-2021 deelnemen aan het OC & HPC staan genoemd op de [KNZB website](#).

2. Stroombeleid

a. Instroom

Instroom via kwalificatie

Kwalificatie-eisen voor instroom in het OC en HPC:

- Behalen van een 95% score op een individueel onderdeel tijdens een van de aangewezen kwalificatiewedstrijden in het seizoen (*zie kwalificatietabel*).
- Voor 1^e jaars B-groep, 1^e jaars A groep en eerste twee jaar bij de senioren geldt op de Eindhoven Diving Cup en de Amsterdam Diving Cup een limiet van minimaal 92% op een individueel onderdeel voor instroom in het OC of HPC (*zie stroomtabel op blz. 9*)
- Synchrononderdelen: bij behalen van 100% score op een synchrononderdeel komen beide springers in aanmerking voor toetreding in het OC of HPC, echter vindt er altijd een gesprek plaats met de bondscoaches en programmamanager en neemt de directeur topsport op advies van bondscoaches en programmamanager een definitief besluit over toelating tot het OC of HPC.

Instroom zonder kwalificatie

Als een sporter in het OC of HPC zou willen gaan trainen, neemt hij/zij via zijn/haar clubtrainer contact op met de bondscoach van het OC/HPC. Richtlijn hiervoor zijn de limieten voor de Nationale Selectie 2020-2021 (*zie bijlage*). Daarnaast kunnen de bondscoaches sporters scouten en benaderen via de vereniging en uitnodigen om te komen trainen bij het OC of HPC.

Een potentiële OC/HPC sporter wordt gevraagd om een aantal keren mee te trainen om op deze manier de sporter (techniek, mentaal, fysiek, attitude) en afhankelijk van leeftijd sporter ook de ouders al beter te leren kennen. De sporter wordt gevraagd om gedurende een aantal weken wekelijks een logboek in te sturen. De OC/HPC coach zal de sporter volgen en krijgt op deze manier een beter beeld van de sporter en de manier van trainen en kan daar eventueel advies op geven. De sporter wordt op deze manier voorbereid en krijgt meer zicht op het programma van het OC/HPC. De sporter wordt vervolgens getest op fysieke en technische vaardigheden waarna op advies van de OC & HPC coach een definitief besluit genomen wordt door de programmamanager om de sporter al dan niet toe te laten tot het OC/HPC. Als beide partijen akkoord zijn, zal een intake gesprek plaatsvinden tussen de sporter (met zijn/haar ouders in geval van jeugd), de clubcoach en de OC & HPC coach en een intakeprocedure gestart worden binnen CTO-Zuid.

b. Ontwikkeling

Om een sporter goed te volgen en zelfinzicht te geven, werken we binnen het OC & HPC met een volgsysteem. Het volgsysteem is een ondersteuning voor interactie tussen sporters en hun begeleiding. Door middel van het volgsysteem wordt de ontwikkeling van de sporter in kaart gebracht en het heeft als doel om een vergroting van de bewustwording van de eigen verantwoordelijkheid van de schoonspringer voor zijn prestatie en ontwikkeling. De schoonspringer is in feite de 'proceseigenaar' van zijn/haar opleiding, van zijn/haar ontwikkeling, en heeft, hoe jong dan ook, de verantwoordelijkheid over zijn/haar doen en laten.

Als voorbereiding op een individueel gesprek vult de sporter een Persoonlijk Ontwikkel Plan (POP) formulier in. Het gesprek wordt begin van het seizoen (september/oktober) of bij aanvang in het OC of HPC gevoerd tussen de bondscoaches en de sporter. Indien de sporter een parttime lidmaatschap heeft en/of minderjarig is, wordt de clubtrainer en/of de ouders uitgenodigd voor het gesprek.

Na de 1^e reeks kwalificatiemomenten vindt halverwege het seizoen (uiterlijk in maart) een beoordeling plaats. Afhankelijk van het eerste gesprek begin van het seizoen is dit een tussenbeoordeling of een eindbeoordeling. Een tussenbeoordeling vormt de basis voor de aandachtspunten voor de daarop volgende periode. De eindbeoordeling bepaalt de richting voor de te maken keuze ten aanzien van uitstroom OC/HPC, verblijf OC/HPC of doorstroom naar een HPC. Indien het gesprek in maart een tussenbeoordeling is, volgt in juni/juli van een seizoen een eindbeoordeling plaats.

De schoonspringer vult gedurende het seizoen een aantal keren een vragenlijst in waaruit duidelijk wordt hoe de sporter zichzelf beoordeelt op de onderdelen mentale weerbaarheid, topsportleefstijl en wedstrijdbeleving.

c. Doorstroom

De schoonspringer is kandidaat HPC-sporter als hij/zij tijdens de kwalificatieperiode een EK/WK/OS limiet haalt (zie kwalificatietabel en limientabel). Naast harde limieten kijkt het begeleidingsteam naar ontwikkeling techniek, mentaal, fysiek, attitude en sociale context. Ook moet een schoonspringer voldoende belast kunnen worden om het programma te kunnen volgen. Overleg tussen directeur topsport (DT), programmamanager (PM) en bondscoaches OC/HPC bepaalt welke sporters doorstromen naar het HPC.

d. Uitstroom

Het kan zijn dat de vorderingen niet lopen zoals verwacht. In dat geval is het mogelijk dat een sporter het OC/HPC moet verlaten. Voor de uitstroom is het missen van de benodigde puntenlimieten bepalend en vindt een eindbeoordeling plaats door de directeur topsport op advies van de programmamanager en bondscoaches OC/HPC.

e. Overige

De directeur topsport (DT) heeft de laatste stem betreffende in-/door-/uitstroom en verblijf structuur (OC/HPC) in overleg met de programmamanager (PM) en op advies van de bondscoach OC & HPC.

Het is de primaire taak van OC/HPC bondscoaches om het stroombeleid helder te communiceren. Alleen in overleg met de DT en PM kan worden afgeweken van uitgangspunten. In het schema is het te allen tijde mogelijk dat er wijzigingen in het stroombeleid worden gemaakt of dat er afspraken kunnen worden aangepast indien noodzakelijk.

f. Begeleidingsmogelijkheden na uitstroom KNZB structuur

Op het moment dat een sporter uit de KNZB structuur stroomt, levert de KNZB een bijdrage aan de nazorg van de sporter. De volgende mogelijkheden maken onderdeel uit van de begeleiding:

- Tenminste één gesprek met de topsportleefstijlcoach van het betreffende programma. Deze bespreekt de mogelijkheden en invulling van een vervolgtraject individueel met de sporter;
- Tenminste één gesprek met de KNZB transitiebegeleider;
- Advies met betrekking tot aftrainen door de OC/HPC bondscoach. De OC/HPC bondscoach is na het moment van uitstroom niet meer de

verantwoordelijke trainer. De sporter traint dan ook niet meer in het OC/HPC programma;

- In overleg met school bepalen welke mogelijkheden er zijn om het LOOT/CTO onderwijs te blijven volgen voor een vastgestelde periode;
- Informatie over mogelijkheid om een coullance regeling te treffen m.b.t. de status. Er bestaan mogelijkheden om de status voor één beperkte periode te verlengen ten gunste van onderwijs;

g. KNZB stroombeleid in tabelvorm

Fase	Criterium	Uit structuur	Verblijf OC/HPC	Naar HPC
Op uitnodiging	Beloftevol jonge sporter	Geen progressie	Parttime → Fulltime Halen van vooraf geformuleerde doelen	
1^e jaars B-categorie	Tijdens EDC en ADC 92% op individueel onderdeel, N(J)K 95%	Bij niet behalen criterium OF Iom DT & PM	OC	
B-categorie	95% op individueel onderdeel	Bij niet behalen criterium OF Iom DT & PM	OC	
1^e jaars A-categorie	Tijdens EDC en ADC 92% op individueel onderdeel, N(J)K 95%	Bij niet behalen criterium OF Iom DT & PM	OC	
A-categorie	95% op individueel onderdeel	Bij niet behalen criterium OF Iom DT & PM	OC	Minimaal EK niveau
1^e en 2^e jaars Senioren	Tijdens EDC en ADC 92% op individueel onderdeel, N(J)K 95%	Bij niet behalen criterium OF Iom DT & PM	OC	Minimaal EK niveau
Senioren	95% op individueel onderdeel	Bij niet behalen criterium OF Iom DT & PM	OC	Minimaal EK niveau
Senioren	100% op individueel onderdeel	Bij niet behalen 95% criterium OF Iom DT & PM	HPC	

Criterium is conform op toegewezen wedstrijden uit de kwalificatietabel

h. Niveauroute

De KNZB werkt met percentages van top limieten¹. De top limieten zijn het gemiddelde van plaats 6 t/m 10 van de laatste 3 edities van de Europese Jeugd Kampioenschappen (jeugdlimieten) en Europese Kampioenschappen (senioren limieten). De percentages zijn afgeleiden van deze top limieten, waarmee we jeugdsporters een jaar de kans geven op aansluiting bij de overstap van de C- en B- naar respectievelijk de B- en A-categorie en twee jaar de kans bij de overstap van de A-categorie naar de senioren. Immers, na deelname aan de Europese Jeugd Kampioenschappen is de sprong naar senioreniveau groot en kansen op deelname aan internationale toernooien erg klein. In onze optiek staat dat een optimale ontwikkeling van deze sporters in de weg vandaar een overgangperiode van twee jaar.

¹ Jeugd en Senioren limieten als bijlage

Sporters die de gestelde limieten voor hun eigen leeftijdscategorie halen tijdens vastgestelde kwalificatiemomenten (*zie kwalificatietabel²*), krijgen de mogelijkheid deel te nemen aan de Europese (Jeugd) Kampioenschappen en Wereld (Jeugd) Kampioenschappen mits zij bij de beste twee sporters op een individueel onderdeel behoren in Nederland of een synchroonpaar vormen met een reële kans op een aantoonbare ranking.

² Voor kwalificatietabel zie bijlage

3. Centrum voor Topsport & Onderwijs

a. Missie, visie & basisprincipes

Missie & visie

CTO Zuid zet zich in voor programma's en erkende talenten in de gehele regio Zuid, van talent-identificatie tot een carrière na de topsport. Hiermee zet CTO Zuid in op een 12 jarige opleiding met als stip op de horizon de Olympische Spelen in 2028. Deze 12 jarige opleiding is vertaald naar een Dutch Model South 2028.



Basisprincipes

Het CTO centraliseert fulltime programma's met de beste faciliteiten op basis van de internationale standaard. Het principe van het CTO is kunnen trainen, wonen en studeren op één plek. Als topsporter kun je daardoor helemaal bezig zijn met topsport en onderwijs en verspil je niet onnodig veel tijd en energie aan reizen tussen verschillende locaties voor je sport, onderwijs en begeleiding.

Het CTO programma wordt coach gestuurd ingevuld en de KNZB is eigenaar van het programma. CTO biedt faciliteiten en ondersteunt de KNZB.

De faciliteiten zijn in lijn met 6 leerlijnen die vanuit NOC*NSF ondersteund worden:

- Medisch (sportarts, fysiotherapie)
- Strength & conditioning
- Prestatiegedrag (inclusief topsportleefstijl coaching)
- Voeding
- Anti-doping
- Voorzieningen in onderwijs, huisvesting, maaltijden en vervoer

b. Intakeprocedure

Het doel van de intakeprocedure is het vaststellen van een beginsituatie van de (aankomende) topsporter, gekoppeld aan een gedegen en professioneel advies voor zijn/haar topsportcarrière in samenwerking met de CTO experts, gedragen door de bond en de coach van het OC/HPC.

De intakeprocedure start een half jaar voor de mogelijke (fulltime) instroom ten behoeve van een goede afstemming van onderwijs, huisvesting en ondersteuning. Gestart wordt met het invullen van het CTO-registratieformulier. Het ingevulde registratieformulier geeft inzicht in de achtergrond en wensen van de potentiële instromer. Een sporter die aangeeft in te willen stromen in het OC en het registratieformulier ingevuld heeft, ontvangt vervolgens een uitnodiging voor een gesprek met de OC/HPC bondscoach en de programmamanager om de intake te bespreken.

c. Leerlijnen binnen CTO

Medisch

Het CTO faciliteert door middel van de samenwerking met TopSupport dagelijkse begeleiding op medisch en paramedisch vlak. TopSupport is het medisch sportgezondheidscentrum van de St. Anna Zorggroep. Niet alle momenten zal er fysiek een arts en/of therapeut aanwezig zijn, maar contact met de arts is 24/7 mogelijk.

Medische klachten communiceert de sporter allereerst met de coach. Vervolgens worden eventuele vervolg stappen in overleg met de medische en/of paramedische staf besproken.

Wij vragen de sporter om alle fysieke klachten met de medische staf te communiceren. Ook kleine klachten (bijv. (neus)verkoudheid) moeten gemeld worden. Het is belangrijk dat de staf tijdig op de hoogte is, zodat de staf adequaat kan handelen en een snel advies en/of behandeling kan geven gericht op een snel en volledig herstel. Tijdige communicatie voorkomt ook een mogelijke overdraging naar teamgenoten en daarbij leren we de sporter zorgvuldig om te gaan met de eigen gezondheid en hygiëne.

Het is belangrijk dat alle medicijnen die de sporter gebruikt of voorgeschreven krijgt wordt overlegd met de arts. Dit omdat er gecheckt moet worden of deze medicatie op de dopinglijst staat. Tijdens de medische keuring 1x per jaar wordt met de sporter de medicatie doorgelopen om weer een actueel overzicht te hebben. Ook gedurende het seizoen is het belangrijk dat de sporter de arts op de hoogte houdt.

De behandeling door de medische en/of paramedische staf wordt teruggekoppeld naar de coach. Uitslagen van medische onderzoeken en het nemen van eventuele vervolgstappen communiceert de medische en/of paramedische staf bij sporters jonger dan 18 jaar ook met de ouders/verzorgers. Communicatie op het gebied van paramedische behandeling verloopt via de sporter. Ouders/verzorgers kunnen te allen tijde vragen stellen over de inhoud van de behandeling en ook aanwezig zijn bij een behandeling/gesprek op het moment dat de sporter daar toestemming voor geeft.

De gezondheid en het welzijn van de sporters neemt binnen de KNZB een hoge positie in. Niets is zo vervelend als het niet meer kunnen trainen en wedstrijden springen vanwege een blessure of ziekte. Door middel van de medische keuring krijgt het begeleidingsteam een beter inzicht in de fysieke mogelijkheden en onmogelijkheden van de sporter. Het is belangrijk een aantal beperkingen uit te kunnen sluiten en te weten of de sporter belast kan worden op de manier zoals we deze binnen de OC/HPC hanteren. Bij het ontdekken van eventuele onmogelijkheden kan er besloten worden over te gaan tot vervolgonderzoeken. Eén keer per jaar vindt verplicht voor alle OC en HPC leden een sportmedisch onderzoek plaats met een uitgebreid bloedonderzoek, waarbij het ene jaar een groot sportmedisch onderzoek inclusief inspanningstest plaatsvindt en het andere jaar een basis+ sportmedisch onderzoek. Dit onderzoek moet de sporter zelf bij Topsupport (bij toegewezen sportarts voor sportprogramma) inplannen.

Wanneer de sporter fulltime in het OC/HPC traint wordt geadviseerd een huisarts in Eindhoven te nemen. Dit vergemakkelijkt de samenwerking met Topsupport. De KNZB kan adviseren in de keuze voor een huisartsenpraktijk.

Voor de algehele gezondheid is het belangrijk dat ook het gebit gezond is en geen beperking vormt voor de ontwikkeling van de sporter. Het dringende advies aan alle sporters is om 2x per jaar een controle bij de tandarts te laten uitvoeren. Indien gewenst is het mogelijk in overleg met de arts te kiezen voor controle/behandeling bij een tandarts die bekend is bij de KNZB.

Strength & conditioning

Het onderdeel strength & conditioning speelt een overkoepelende rol in de fysieke ontwikkeling van alle sporters binnen hun sport. Strength & conditioning wordt gezien als een meervoudige discipline die zich richt op een ontwikkeling van de fysieke capaciteiten van de sporter die nodig zijn om succesvol te zijn binnen de individuele sport. Rompstabiliteit, kracht, snelheid en power, flexibiliteit en uithoudingsvermogen maken onderdeel uit van het strength & conditioning programma.

De doelen vanuit NOC*NSF gericht op het onderdeel strength & conditioning zijn:

1. Het aanleren en perfect uitvoeren van krachtoefeningen en olympische vormen.
2. Het ontwikkelen en implementeren van een internationaal topprogramma in alle Olympische sporten.
3. Het aanbieden van de beste ondersteuning door:
 - a. gebruik van huidige technologieën;
 - b. bewezen wetenschappelijke principes;
 - c. strength & conditioning optimaal inpassen binnen de desbetreffende sport.
4. Het opstellen van een fysiek ontwikkelplan voor sporters die instromen in een NOC*NSF programma.
5. Een programma opstellen dat gericht is op de sterke en zwakke punten

- van sporters om ze optimaal voor te bereiden op internationaal succes.
6. Blessure preventie en revalidatie

Prestatiegedrag (inclusief topsportleefstijl coaching)

Binnen het OC/HPC wordt aandacht geschonken aan het mentale aspect van de sportprestatie. Dit gebeurt vooral in de vorm van individuele gesprekken o.l.v. de expert prestatiegedrag waarin iedere keer een specifiek thema centraal staat. Uiteraard hoort bij ieder thema een gedeelte theorie, maar er is ook ruimte om alleen of in groepjes te ondervinden wat je hier zelf mee kunt doen. Ook bespreekt de expert prestatiegedrag samen met de coach hoe deze verschillende vaardigheden in de trainingen en wedstrijdvoorbereiding kunnen worden ingezet. Enkele thema's die in de loop van de OC/HPC-tijd voorbij gaan komen zijn: doelen stellen, omgaan met wedstrijdspanning, gedachtencontrole, visualiseren en het opstellen van een persoonlijke wedstrijdvoorbereiding.

De leerlijn topsportleefstijl richt zich op de vaardigheden en eigenschappen die nodig zijn om je leven als topsporter in te richten. Hierbij kan gedacht worden aan zelfregulatie, zelfredzaamheid, plannen en persoonlijk leiderschap. De sporter van het OC/HPC wordt hierop gecoacht door middel van individuele gesprekken. Bij de individuele coaching bepaalt de sporter veelal zelf waarover gesproken en waaraan gewerkt wordt.

Sporters die op de campus wonen krijgen standaard begeleiding aangeboden gericht op topsportleefstijl. De intensiteit van deze begeleiding wordt afgestemd op de mate van ontwikkeling van de sporter.

Voeding

De OC/HPC sporter krijgt op verschillende manieren begeleiding van een expert Voeding. Er worden groepsbijeenkomsten georganiseerd over onder andere basissportvoeding, sportdranken en wedstrijdvoorbereiding. De sporter krijgt kennis aangereikt en er wordt een praktische vertaalslag gemaakt. Als de sporter (evt. ouders) of coach een concrete hulpvraag heeft met betrekking tot voeding, kan een individueel traject worden opgestart. De sporter krijgt dan een persoonlijk plan. Ter monitoring van gezondheid, fitheid en lichaamssamenstelling voert de expert Voeding 2 keer per jaar een huidplooiemeting uit. Om groei te monitoren wordt elke maand een lengtemeting gedaan.

Anti-doping

De KNZB zet zich in voor een dopingvrije sport en heeft verklaard de bepalingen van de FINA en de World Anti-Doping Code na te zullen leven. De KNZB geeft de sporter gevraagd en ongevraagd hulp, assistentie en advies over alle aspecten van de antidopingregels. De sporter kan hiervoor tevens terecht bij de Anti Doping Autoriteit Nederland (www.dopingautoriteit.nl).

9 tips voor een schone sport

1. *Download de Dopingwaaier App*
Of gebruik de App via www.dopingwaaier.nl
2. *Doe de e-learning brons en zilver*
Hoe zit het nou precies met de dopingregels? Zorg dat je goed op de hoogte bent door de e-learning brons en zilver te maken via www.dopingautoriteit.nl/elearning. Zo voorkom je verrassingen
3. *Controleer al je geneesmiddelen*
Controleer je geneesmiddelen via de Dopingwaaier App: klik op Geneesmiddelen controleren.
4. *Geef dispensaties (TUE's) door*
Heb jij middelen van de dopinglijst nodig voor medisch gebruik? Zorg tijdig voor een medische dispensatie en neem contact op met de sportarts
5. *Controleer al je voedingssupplementen*
Voedingssupplementen kunnen vervuild zijn met dopingstoffen. Gebruik daarom alleen NZVT-goedgekeurde voedingssupplementen. Vind ze in de Dopingwaaier App: klik op NZVT-Voedingssupplementen. Let ook op het batchnummer!
6. *Gebruik geen drugs*
Drugs zoals cannabis, XTC en cocaïne staan op de dopinglijst. Gebruik kan weken later nog leiden tot een positieve dopingtest
7. *Bekijk de dopingcontrolevideo's*
Weet wat je rechten en plichten zijn bij een dopingcontrole. Wist je al dat je een dopingcontrole nooit mag weigeren? En dat je altijd een begeleider mag meenemen? Bekijk de video's in de Dopingwaaier App: klik op Dopingcontrole.
8. *Vul je whereabouts goed in*
Heb jij een whereabouts verplichting? Zorg er voor dat je gegevens altijd up-to-date zijn.
9. *Wordt supporter van schone sport*
Jij bent essentieel voor schone sport. Sluit je daarom via www.suportschonesport.nl aan bij BE PROUD en wordt onderdeel van een groot en krachtig team. Trotse supporters van schone sport!

Voorzieningen in onderwijs, huisvesting, maaltijden en vervoer

Eén van de doelen van de totale opleiding tot topsporter is de sporter begeleiden in de richting van zelfstandig wonen.

Het CTO biedt drie mogelijkheden met betrekking tot huisvesting:

1. Zonder begeleiding wonen (thuis blijven wonen)
2. Begeleid wonen op de CTO Sportcampus
3. Zelfstandig wonen op Kortonjo (sportersflat) of in een sportershuis

Bij instroom in het OC start de sporter in principe met huisvesting op de CTO Sportcampus. De maaltijdvoorziening stemt de expert voeding af met de cateraar van de CTO Sportcampus. Sporters die zelfstandig wonen op de Kortonjo voorzien in principe in hun eigen maaltijden. Het is echter mogelijk om incidenteel (max 2x/week) tegen betaling per avondmaaltijd gebruik te maken van de CTO maaltijdvoorziening op de Sportcampus. Vooraf inschrijven is verplicht.

Onderwijs maakt een belangrijk deel uit van de opleiding tot topsporter. De KNZB adviseert ten eerste aan sporters een opleiding na het middelbaar onderwijs te volgen naast de topsportcarrière. In overleg en met een goede planning is de ervaring dat het onderwijs goede medewerking verleent rondom het topsport programma. Het CTO speelt een rol in het overleg over de afstemming en communicatie tussen de onderwijsinstelling en het OC/HPC. Na afloop van iedere onderwijsperiode vindt een onderwijsoverleg tussen het CTO, onderwijs en het OC/HPC plaats. Tijdens het onderwijsoverleg worden studie resultaten en voortgang van de individuele sporters besproken. Eventuele actiepunten worden uitgezet. Indien nodig is er gedurende het schooljaar rechtstreeks contact tussen de OC/HPC coach en de topsportcoördinatoren in het onderwijs.

4. Programma

a. Kalender seizoen 2020-2021

De kalender staat gepubliceerd op de KNZB website. De kalender zal aan het begin van ieder nieuw seizoen zo compleet mogelijk worden aangeleverd voor het gehele seizoen. Het is echter mogelijk dat er gedurende het seizoen activiteiten wijzigen of worden toegevoegd.

De wedstrijden waaraan de OC en HPC selecties deelnemen en waar springers zich voor kunnen kwalificeren worden vastgelegd in de kwalificatietabel die opgenomen wordt in de bijlage van dit document.

b. Weekoverzicht

Deelname aan trainingsmomenten worden individueel met iedere sporter afgestemd. Het aantal trainingsuren is afhankelijk van factoren zoals, leeftijd, belastbaarheid en trainingshistorie. Het algemene weekoverzicht ziet er als volgt uit:

Opleidingscentrum (OC)

Maandag	AM	07.30 – 08.00 uur	Krachtraining
		08.00 – 09.30 uur	Watertraining springbad
	PM	15.00 – 16.00 uur	Droogspring training
		16.00 – 17.30 uur	Watertraining springbad
Dinsdag	AM	08.00 – 09.00 uur	Droogspring training
		09.00 – 10.30 uur	Watertraining springbad
	PM	15.00 – 15.30 uur	Droogspring training
		15.30 – 17.00 uur	Watertraining springbad

Woensdag	AM	07.30 – 08.30 uur	Droogspring training
		08.30 – 10.00 uur	Watertraining springbad
Donderdag	AM	07.30 – 08.30 uur	Droogspring training
		08.30 – 09.30 uur	Watertraining springbad
		14.30 – 15.30 uur	Droogspring training
		15.30 – 17.00 uur	Watertraining springbad
Vrijdag	PM	14.30 – 16.00 uur	Krachtraining
		16.00 – 17.00 uur	Watertraining springbad
Zaterdag	AM	08.00 – 09.30 uur	Krachtraining
		09.30 – 11.00 uur	Watertraining springbad

High Performance Centrum (HPC)

Maandag	AM	07.30 – 08.00 uur	Krachtraining
		08.00 – 09.30 uur	Watertraining springbad
	PM	15.00 – 16.00 uur	Droogspring training
		16.00 – 17.30 uur	Watertraining springbad
Dinsdag	AM	08.00 – 09.00 uur	Droogspring training
		09.00 – 10.30 uur	Watertraining springbad
	PM	14.30 – 15.30 uur	Droogspring training
		15.30 – 17.00 uur	Watertraining springbad
Woensdag	AM	07.30 – 08.30 uur	Krachtraining
		08.30 – 10.00 uur	Watertraining springbad
Donderdag	AM	08.30 – 09.30 uur	Droogspring training
		09.30 – 10.30 uur	Watertraining springbad
	PM	14.30 – 15.30 uur	Droogspring training
		15.30 – 17.00 uur	Watertraining springbad
Vrijdag	AM	07.30 – 08.30 uur	Droogspring training
		08.30 – 10.00 uur	Watertraining springbad
	PM	14.30 – 16.00 uur	Krachtraining
		16.00 – 17.00 uur	Watertraining springbad
Zaterdag	AM	08.00 – 09.30 uur	Krachtraining
		09.30 – 11.00 uur	Watertraining springbad

c. Invulling programma onderdelen

Watertraining

Tijdens de watertrainingen staat de technische ontwikkeling van de sporter centraal. De ontwikkeling heeft als doel te komen tot een individuele prestatieverbetering en opleiding naar internationaal top 8 prestatieniveau.

De invulling van de watertrainingen kennen zowel een algemeen als een individueel karakter. Per onderdeel kijkt de OC/HPC coach naar de specifieke behoeften om het individuele doel te kunnen verwezenlijken. Om de technische vaardigheden te verbeteren wordt gewerkt met video opnames, individuele techniekvormen en algemene coördinatie vormen om het motorisch leervermogen te vergroten. De technische aspecten richten zich op de ontwikkeling van de aanloop, afzet, lichaamshouding in de lucht en landing.

De basis voor de invulling van het schoonspringprogramma is een jaarplanning en individuele weekplanning. De weekplanning richt zich op de verdeling van trainingen droog of in het water.

Parttime deelnemers

Als een sporter parttime deelneemt aan het OC-programma is de jaar- en weekplanning van het OC/HPC leidend. De OC/HPC coach zal contact onderhouden met de clubcoach en tijdig communiceren over het programma. De voedingsbodem bij een club dient voldoende te zijn om samen met de OC/HPC trainingen de optimale ontwikkeling van de sporter te garanderen.

Droogtraining

De droogtraining vormt een belangrijk onderdeel van het opleidingstraject binnen de KNZB. Deze trainingen zijn bedoeld ter voorkoming van blessures en ter ondersteuning van de motorische ontwikkeling van de sporter. Middels een dagelijks programma, welke zowel algemeen als individueel door de gehele groep wordt uitgevoerd voor of na de watertraining, worden verschillende onderdelen geoefend/uitgevoerd met als doel het lichaam optimaal voor te bereiden op de sprongen die gemaakt worden in het water.

De hoofdonderdelen binnen de droogtraining zijn (core)stabiliteit en coördinatie. Deze onderdelen zijn gericht om de sporter klaar te maken voor de sprongen in het water. Daarnaast wordt er gewerkt aan mobiliteit en flexibiliteit. Beide onderdelen dienen om invloed uit te oefenen op de diverse bewegingsuitslagen van gewrichten en richten zich tevens op lengte van spieren en spierketens.

Krachttraining

De krachttraining vormt naast de water- en droogtraining een essentieel onderdeel van het OC&HPC programma. Onder het kopje 'Strenght & conditioning' (pagina 12) staat vermeld waaraan wordt gewerkt tijdens de krachttraining.

Wedstrijden

In de kalender wordt specifiek aangegeven welke wedstrijden er op het programma staan. De wedstrijden zijn verdeeld in categorieën met daarbij horende afspraken:

1. Categorie 1 "Verenigingswedstrijden"

Bij deelname aan deze wedstrijden komt de sporter uit voor de vereniging en geldt het volgende:

- De OC/HPC coach bepaalt of er mee gedaan wordt met de wedstrijd
- De OC/HPC coach communiceert met sporter en trainer van de vereniging het besluit over de deelname en onderdelen
- De vereniging schrijft de sporter in
- Indien de sporter fulltime in een OC/HPC traint, wordt de sporter begeleid door de OC/HPC coach tijdens de wedstrijd
- Indien de sporter parttime in een OC/HPC traint, is er afstemming tussen de OC/HPC coach en trainer van de vereniging wie de sporter begeleid tijdens de wedstrijd
- De sporter draagt kleding van de vereniging
- De kosten voor inschrijving zijn voor rekening van de sporter/vereniging

2. Categorie 2 "Kwalificatiewedstrijden NK" en "Nationale kampioenschappen"

Bij deelname aan deze wedstrijden komt de sporter uit voor de vereniging en geldt het volgende:

- De OC/HPC coach bepaalt de deelname en onderdelen.
- De OC/HPC coach communiceert met sporter en trainer van de vereniging het besluit over de deelname en onderdelen
- De vereniging schrijft de sporter in
- Indien de sporter fulltime in een OC/HPC traint, wordt de sporter begeleid door de OC/HPC coach tijdens de wedstrijd
- Indien de sporter parttime in een OC/HPC traint, is er afstemming tussen de OC/HPC coach en trainer van de vereniging wie de sporter begeleid tijdens de wedstrijd
- De sporter draagt kleding van de vereniging
- De kosten voor inschrijving zijn voor rekening van de sporter/vereniging

3. Categorie 3 "Internationale (Kwalificatie) wedstrijden"

Zodra de (internationale) wedstrijdkalender bekend is worden de kwalificatiewedstrijden door de programmamanager in overleg met bondscoaches OC/HPC definitief vastgesteld en bekend gemaakt en worden de kwalificatie-eisen in de kwalificatietabel³ vastgelegd

Voor de vooraf vastgestelde en aangewezen kwalificatiewedstrijden in de seizoensplanning binnen het OC/HPC, geldt het volgende:

- De OC/HPC coach bepaalt de deelname en onderdelen
- De KNZB schrijft de sporter in
- Indien de wedstrijd in Nederland plaatsvindt is er afstemming tussen de OC/HPC coach en trainer van de vereniging wie de sporter begeleidt tijdens de wedstrijd
- Indien de wedstrijd in het buitenland plaatsvindt wordt de sporter begeleid door de OC/HPC coach tijdens de wedstrijd
- De sporter draagt verplicht Arena kleding uit het KNZB kledingpakket

³ Zie bijlage voor de kwalificatietabel

- De kosten voor inschrijving zijn voor rekening van de KNZB
- Indien de wedstrijd in het buitenland is, geldt; vervoer (vanaf verzamelpunt) en overnachtingen (fullboard) zijn voor rekening van de KNZB
- De directeur topsport kan wegens bijzondere omstandigheden te allen tijde op advies van bondscoaches en programmamanager besluiten een sporter zonder de vereiste kwalificatie toch te laten deelnemen in het belang van de ontwikkeling van de sporter

Voor wedstrijden die NIET vastgesteld zijn als kwalificatiewedstrijd en NIET zijn opgenomen in de seizoensplanning van het OC/HPC, kan de sporter in overleg met OC/HPC coach besluiten met de vereniging deel te nemen aan de wedstrijd. Hierbij geldt het volgende:

- De OC/HPC coach bepaalt de deelname en onderdelen.
- De OC/HPC coach communiceert met sporter en trainer van de vereniging het besluit over de deelname en onderdelen
- De vereniging schrijft de sporter in
- De sporter wordt begeleid door de trainer van de vereniging
- De sporter draagt kleding van de vereniging
- De kosten voor inschrijving zijn voor rekening van de sporter/vereniging
- Indien de wedstrijd in het buitenland is, geldt; alle kosten zijn voor de sporter/vereniging zelf

4. Categorie 4 "Eindtoernooien"

Zodra de (internationale) wedstrijdkalender bekend is worden de internationale wedstrijden door de programmamanager in overleg met bondscoaches OC/HPC definitief vastgesteld en bekend gemaakt en worden alle kwalificatie-eisen voor internationale wedstrijden en eindtoernooien in de kwalificatietabel vastgelegd

Voor de eindtoernooien (EJK/WJK/YOG/EK/WK/OS) waar de OC en HPC selecties namens de KNZB aan deelnemen, geldt het volgende:

- KNZB (NOC*NSF) wedstrijd
- De OC/HPC coach bepaalt de deelname en onderdelen
- De KNZB schrijft de sporter in
- De sporter wordt begeleid door de OC/HPC coach tijdens de wedstrijd
- De sporter draagt Arena kleding uit het KNZB kledingpakket
- De kosten voor inschrijving zijn voor rekening van de KNZB
- Vervoer (vanaf verzamelpunt) en overnachtingen (fullboard) zijn voor rekening van de KNZB
- De directeur topsport kan wegens bijzondere omstandigheden te allen tijde op advies van bondscoaches en programmamanager besluiten een sporter zonder de vereiste kwalificatie toch te laten deelnemen in het belang van de ontwikkeling van de sporter

5. Kosten

a. Kleding

De OC/HPC sporter wordt door de KNZB voorzien van Arena (trainings)kledingpakket. De sporter is verplicht om zorgvuldig met de kleding om te gaan. Bij onzorgvuldig gebruik of verlies kan de sporter verantwoordelijk worden gehouden voor de kosten. De sporter is verplicht zich aan het kledingprotocol te houden (zie bijlage). Daar waar de KNZB niet in voorziet, wordt de sporter voor KNZB activiteiten wel gevraagd om Arena (of merkloze) kleding te dragen.

b. Zorgverzekering

Gezien de intensiteit van de topsportprogramma's is een goede en complete zorgverzekering essentieel. Wees je bewust dat kosten die niet vergoed worden door de zorgverzekeraar, KNZB-verzekering of CTO vaak voor eigen rekening van de sporter zijn. Het volgende wordt geadviseerd:

Sporters tot 18 jaar

- kies voor een ziektekostenverzekering met een goed aanvullend pakket inclusief tandarts
- let op de voorwaarden rondom de topsport medische keuring

Sporters vanaf 18 jaar

- kies voor een ziektekostenverzekering met een goed aanvullend pakket inclusief tandarts
- een aanvullende zorgverzekering voor fysiotherapie is nodig om fysiotherapeutisch behandeling te krijgen. Kies een aanvullend pakket dat voldoende behandelingen vergoed
- Let op de voorwaarden rondom de topsport medische keuring
- Houd je eigen risico laag!

Sporters met een A- of selectie status

- Kies voor de topsportpolis van Zilveren Kruis
- Houd je eigen risico laag!

c. Kinderbijslag

Er zijn mogelijkheden extra kinderbijslag aan te vragen voor een sporter onder de 18 jaar die zelfstandig woont. Wil je hierover advies, kun je contact opnemen met het CTO. Uitkeringen worden per kwartaal uitbetaald door de SVB (sociale verzekeringsbank), dus het is belangrijk om tijdig een aanvraag in te dienen.

6. Rechten en plichten

In een OC/HPC trainen brengt een aantal rechten en plichten met zich mee, die in hoofdlijnen hieronder zijn verwoord.

a. Calamiteitenformulier

De KNZB wil van alle sporters in het OC/HPC relevante informatie beschikbaar hebben die belangrijk kan zijn in contacten met sporters en hun thuisfront, bijvoorbeeld ten behoeve van correspondentie, het boeken van reizen, maar ook in het geval van calamiteiten. Om die reden is het verplicht het calamiteitenformulier volledig ingevuld en voorzien van een digitale pasfoto en een kopie van een geldig paspoort/ID-kaart (Let op: BSN nummer verbergen op kopie!) meteen na selectie aan te leveren bij de projectleider. Bij een tussentijdse wijziging dient de sporter dit direct kenbaar te maken. De gegevens worden conform AVG-regels behandeld en bewaard.

b. Medische status

- Alle sporters die trainen in het OC/HPC dienen te voldoen aan de frequentie van de medische keuringen zoals beschreven in hoofdstuk 3.
- Wanneer de sporter nieuw is in het OC/HPC dient de sporter binnen 3 maanden een medische keuring te doen, doch voordat de sporter uitgezonden wordt voor een stage en/of wedstrijd namens de KNZB.
- Indien er binnen 10 dagen voor een KNZB activiteit belangrijke wijzigingen (bv. ziekte of blessure) op medisch gebied plaatsvinden dient de sporter de sportarts en de OC/HPC coach daarvan op de hoogte te stellen.
- Een acute blessure voor of tijdens een OC/HPC activiteit dient onmiddellijk gemeld te worden bij de sportarts en de OC/HPC coach. In onderling overleg worden verdere stappen afgesproken.
- Als een sporter niet meldt dat hij/zij niet inzetbaar is voor een activiteit van de OC/HPC en toch meereist, dan wordt een disciplinaire maatregel opgelegd.
- Bij het niet tijdig doorgeven van een ziekte of blessure komen eventueel gemaakte kosten voor een stage of wedstrijd op kosten van de sporter.

c. Anti-doping beleid

Alle sporters die een topsportstatus hebben zijn door NOC*NSF aangemeld bij de Dopingautoriteit. Deze sporters kunnen regelmatig getest worden. Alle sporters in het OC/HPC dienen het dopingreglement van de KNZB en van de FINA te respecteren en kunnen gecontroleerd worden.

d. Reizen

- Bij reizen met de OC/HPC dien je op het in de uitnodiging aangegeven tijdstip en verzamelpunt aanwezig te zijn. Kom niet te laat, dit vertraagt het vertrek van de ploeg. Bij te laat komen zijn de evt. daaruit voortvloeiende kosten voor de deelnemer.
- Bij vliegreizen geldt een maximum gewicht voor bagage. De kosten voor overbagage zijn voor rekening van de deelnemer.
- Specifieke onderwerpen betreffende reis en verblijf worden door de KNZB ruim voor vertrek met de selectie gecommuniceerd.

- KNZB ploegen reizen volgens het principe "samen uit, samen thuis". Indien een sporter wegens een dringende reden niet gezamenlijk met de ploeg kan reizen, dan moet hij/zij uiterlijk 4 weken van tevoren bij de OC/HPC coach en programmamanager toestemming vragen voor een ander reisplan.
- De KNZB regelt GEEN reizen voor ouders/supporters van sporters. Ouders/supporters van sporters worden vriendelijk, doch dringend verzocht niet in hetzelfde hotel te verblijven als het OC/HPC team.

e. Verzekeringen

- Tijdens reis en verblijf ten behoeve van KNZB activiteiten zijn de OC/HPC sporters verzekerd.
- Wij attenderen alle sporters erop dat de KNZB reisverzekering een aanvullende verzekering is. Deze kan worden aangesproken als de eigen verzekering niet tot (volledige) uitbetaling over gaat. De zogenaamde 'eigen risico' bijdrage van de eigen verzekering komt NIET in aanmerking voor vergoeding.
- Bij het meenemen van kostbare apparatuur wordt aanbevolen deze apparatuur zelf extra te verzekeren.
- Bij verlies of diefstal van goederen dient ter plaatse aangifte te worden gedaan bij de politie. Een afschrift van het proces verbaal dient te worden ingezonden naar de verzekering.

f. Topsportattitude

Aan de deelname aan het OC/HPC programma zijn, naast het voldoen aan de prestatiecriteria, nog een aantal voorwaarden, afspraken en regels verbonden. Onderstaand tref je een aantal belangrijke voorwaarden aan.

- De sporter wordt geacht de sportersovereenkomst tussen KNZB en sporter ⁴gelezen en getekend te hebben.
- Van de sporter wordt een attitude verwacht die een positieve bijdrage levert aan de goede naam van het schoonspringen in Nederland, de OC & HPC en de KNZB.
- De sporter heeft de inspanningsverplichting om het maximale rendement uit het betreffende programma te halen.
- De sporter wordt geacht zich te houden aan de aanwijzingen van de ploegbegeleiding.
- 100% aanwezigheid; afwezigheid alleen geoorloofd om reden van overmacht. (Vakantieverplichtingen vallen hier niet onder. Als je een keer niet aanwezig kunt zijn, neem je zo snel mogelijk contact op met de OC/HPC coach)
- Code blauw; ZwemSportief! Met code blauw laat je zien dat je gaat voor een sportief en veilig zwemklimaat. Code blauw staat voor respect, sportiviteit, veiligheid en plezier.

Gedrag dat niet in overeenstemming is met voornoemde uitgangspunten kan leiden tot sancties.

⁴ Begin seizoen 2020-2021 volgt een vernieuwde versie van de overeenkomst die door alle huidige en nieuwe OC en HPC leden dient te worden ondertekend

g. Kleding en materialen

Het OC/HPC is het onderdeel van de schoonsportsport dat veel in de belangstelling staat. Daarmee vormen zij een uithangbord van de KNZB. Dat is een stevige verantwoordelijkheid! Je bepaalt daarmee ook als sporter het beeld dat de mensen van de KNZB, OC/HPC en de schoonsportsport in het algemeen hebben. Het zal duidelijk zijn dat een positief beeld voor alle partijen belangrijk is! Het opent vele deuren, wakkert de media belangstelling en interesse van bedrijven aan. De KNZB investeert veel in haar topsporters en talenten. Zoals in alle sporten is dit alleen mogelijk met de ondersteuning van diverse organisaties en bedrijven.

Om te zorgen dat die organisaties en bedrijven jou als sporter, de KNZB als sportbond en de schoonsportsport in het algemeen als een waardevol aandachtspunt zien, hebben we hierover een aantal afspraken gemaakt.

- Vanaf het moment dat het Arena kledingpakket is ontvangen dient de betreffende kleding volgens het kledingprotocol⁵ en op aanwijzing van de ploegbegeleiding gedragen te worden.
- Het in de uitnodiging vermelde kledingpakket dient volledig en in goede staat meegenomen te worden.
- De kleding mag uitsluitend tijdens KNZB activiteiten worden gedragen.
- Het kledingpakket wordt eenmalig beschikbaar gesteld voor gebruik gedurende een periode van maximaal 5 jaar (2017 t/m 2021).
- De kleding dient op normale wijze en volgens de ingesloten adviezen te worden onderhouden. Vroegtijdig versleten, slecht onderhouden of verloren kleding dient door de sporter zelf, via de KNZB, te worden vervangen en betaald.
- Alle collectieve afspraken met en aanwijzingen van de ploegbegeleiding over (uniformiteit van) te dragen kleding dienen te allen tijde worden nagekomen.
- Het ruilen van de kleding is absoluut NIET toegestaan, het blijft eigendom van de KNZB.
- Bij eenmalige deelname aan een KNZB activiteit bestaat de mogelijkheid dat het beschikbaar gestelde KNZB kledingpakket weer ingeleverd moet worden in de staat zoals het ontvangen is.
- Tijdens KNZB activiteiten mag alleen Arena kleding uit het kledingpakket gedragen worden, aangevuld met artikelen die niet in het pakket zitten, mits het van Arena is of merkloos (bijv. slippers, sokken etc.)

Voor de kleding in het Arena pakket geldt de volgende afspraak:

Individuele sponsoring: Tijdens KNZB activiteiten kunnen geen individuele sponsoruitingen of activiteiten ten behoeve van individuele sponsoren worden verricht, tenzij hiervoor vooraf uitdrukkelijk schriftelijke toestemming van de DT van de KNZB is verkregen.

h. Activiteiten OC/HPC

Het activiteitenaanbod voor de OC/HPC sporter wordt door de KNZB vastgesteld. Aan het aangeboden programma dient volledig te worden deelgenomen en de activiteiten uit het programma dienen over de volledige duur te worden bijgewoond.

⁵ Kledingprotocol als bijlage

Deelname aan activiteiten waarvoor de sporter zich kan kwalificeren is niet een vanzelfsprekend gevolg van het volgen van het aangeboden programma. Voor deelname aan activiteiten geldt dat de sporter de volledige, in de uitnodiging vermelde, periode deel uitmaakt van de betreffende ploeg en aldus beschikbaar is voor het evenement.

Afwijken van deze regel kan alleen in hoge uitzondering en na schriftelijk verzoek aan, en met toestemming van de programmamanager.

i. Ploegbegeleiding Nationale selecties

De ploegbegeleiding voor KNZB activiteiten wordt samengesteld door de directeur topsport in samenspraak met de OC/HPC coach en de programmamanager.

Bijlagen

a. Limietentabel jeugd 2021

Categorie	Toplimiet EJK (100%)	95% Limiet	92% limiet
Meisjes B			
1 meter plank	295,00	280,25	271,40
3 meter plank	316,00	300,20	290,72
Toren	275,00	261,25	253,00
Jongens B			
1 meter plank	340,00	323,00	312,80
3 meter plank	376,00	357,20	345,92
Toren	330,00	313,50	303,60
Meisjes A			
1 meter plank	350,00	332,50	322,00
3 meter plank	370,00	351,50	340,40
Toren	325,00	308,75	299,00
Jongens A			
1 meter plank	425,00	403,75	391,00
3 meter plank	470,00	446,50	432,40
Toren	420,00	399,00	386,40
Meisjes A & B			
3m Synchron	235,00		
Jongens A & B			
3m Synchron	270,00		
Meisjes A & B			
Toren Synchron	240,00		
Jongens A & B			
Toren Synchron	260,00		

b. Limietentabel senioren 2021

Categorie	EK limiet (100%) ⁶	95% Limiet	92% Limiet	World Cup limiet
Dames				
1 meter plank	235,00 ⁷	223,25	216,20	
3 meter plank	270,00	256,50	248,40	290,00
Toren	260,00	247,00	239,20	300,00
Heren				
1 meter plank	335,00 ⁷	318,25	308,20	
3 meter plank	360,00	342,00	331,20	390,00
Toren	360,00	342,00	331,20	405,00
Dames				
3 meter Synchron	260,00	247,00	239,20	275,00
Toren Synchron	260,00	247,00	239,20	280,00
Heren				
3 meter Synchron	355,00	337,25	326,60	370,00
Toren Synchron	370,00	351,50	340,40	385,00
Mixed				
3 meter Synchron	280,00	266,00	257,60	
Toren Synchron	280,00	266,00	257,60	

⁶ Kwalificatie kan alleen afgedwongen worden in de voorrondes van de aangewezen wedstrijden (zie kwalificatietabel)

⁷ Voor 1m deelname EK dient 2x de EK limiet behaald te worden op vooraf aangewezen wedstrijden (zie kwalificatietabel)

c. Kledingprotocol Arena

Reizen

<p><i>Sporters:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwarte joggingbroek of zwarte korte broek • Oranje polo (geen T-shirt!) • Oranje vest • Parka jas of windstopper (indien nodig) 	<p><i>Begeleiding:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwarte joggingbroek of beige bermuda (niet de zwarte korte broek) • Oranje polo (geen T-shirt!) • Oranje vest • Parka jas of windstopper (indien nodig)
--	---

Wedstrijden (inclusief directe voorbereiding ter plaatse)

<p><i>Sporters:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwarte korte broek of Blauwe trainingsbroek • Blauwe/Witte T-shirt of Witte/Oranje polo (collectief afspreken!) • Oranje trainingsjack • Parka jas of windstopper (indien nodig) • KNZB Arena handdoek 	<p><i>Begeleiders:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beige bermuda (niet de zwarte korte broek!) of Blauwe trainingsbroek • Blauwe/Witte T-shirt of Witte/Oranje polo (collectief afspreken!) • Oranje trainingsjack • Parka jas of windstopper (indien nodig) • KNZB Arena handdoek
--	--

Officiële events (persconferenties/sponsorbijeenkomsten)

<p><i>Sporters:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwarte korte broek of Blauwe trainingsbroek • Witte Polo • Oranje trainingsjack • Parka jas of windstopper (indien nodig) 	<p><i>Begeleiders:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beige bermuda (niet de zwarte korte broek!) of Blauwe trainingsbroek • Witte polo • Oranje trainingsjack • Parka jas of windstopper (indien nodig)
--	--

Trainingsstages

<p><i>Sporters:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Collectieve afspraken maken over kleur shirt of polo per dag voor sporters • Krachttrainingen in Oranje/zwarte tanktop/sleeveless • Rest van de kleding is vrij 	<p><i>Begeleiders:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Collectieve afspraken maken over kleur shirt of polo per dag voor begeleiders • Rest van de kleding is vrij • Dagelijkse training thuis: vrije keuze maar wel Arena
---	--

Tassen

<p><i>Sporters:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • In trainingssituatie thuis, trainingsstage en wedstrijd altijd de rugzak van ARENA/KNZB gebruiken. 	<p><i>Begeleiders:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • In trainingssituatie thuis, trainingsstage en wedstrijd altijd de rugzak en/of coachtas van ARENA/KNZB gebruiken.
--	--

d. Kwalificatietabel 2020-2021

- Kwalificatietabel Jeugd (OC)

KNZB Activiteit ↓	Kwalificatie wedstrijd (hoe kun je kwalificeren) →	Feb	Mrt	Apr	Apr	Mei	Juni	Opmerkingen
		Eindhoven Diving Cup	Finnish Open (Finland)	Amsterdam Diving Cup	Int. Youth Meet Dresden (Duitsland)	Bergen Open (Noorwegen)	NJK	
Nationale / Internationale kwalificatie		Nat	Int	Nat	Int	Int	Nat	
Selectie OC		95%*	95%	95%*		95%	95%	
Eindhoven Diving Cup		Deelname OC/HPC						
Finnish Open (Finland)		95%						
Amsterdam Diving Cup				Deelname OC/HPC				
Int. Youth Meet Dresden Duitsland		100%	95%					
Bergen Open (Noorwegen)		95%	95%					
NJK							Deelname via vereniging	
EJK			100%		100%	100%		

* voor eerste jaars B- en A-groep geldt op deze wedstrijden 92% limiet

LET OP:

- Kwalificatie kan alleen afgedwongen worden op individuele onderdelen, voor synchronkwalificatie zie handboek
- Wedstrijden zijn onderhevig aan wijzigingen ivm COVID-19

- Kwalificatietabel Senioren (HPC)

Kwalificatietabel voor de senioren volgt zodra meer duidelijkheid is over de internationale kalender.