

ONK Open Water Zwemmen 2026

Bepalingen (v. 29.04.2026)



Foto: Bart Wijnja

De ONK Open Water Zwemmen 2026 vinden plaats op zaterdag 12 en zondag 13 september 2026 in Amsterdam. De organisatie is in handen van de KNZB in samenwerking met zwemvereniging Het Y.

1.	PROGRAMMA	2
2.	LEEFTIJDGROEPEN	2
3.	DEELNAMEVOORWAARDEN ONK OPEN WATER ZWEMMEN	3
4.	INSCHRIJVING, DEELNEMERSLIJSTEN & AFMELDINGEN	5
4.1.	INSCHRIJVINGEN	5
4.2.	ONGERECHTIGDE, ONVOLLEDIGE OF TE LATE INSCHRIJVING	6
4.3.	DEELNEMERSLIJSTEN	6
4.4.	AFMELDINGEN	6
5.	CEREMONIE EN PRIJSUITREIKING	6
6.	STARTGELD EN VERREKENING	7
7.	OVERIGE	7
7.1.	VOORSTART & BRIEFING	7
7.2.	UIT DE WEDSTRIJD NEMEN	7
7.3.	AANVULLENDE BEPALINGEN 10KM.....	7
7.4.	BRIEFINGS.....	7
8.	SLOTBEPALING	7
	VERSIEBEHEER	7

ONK Open Water Zwemmen 2026

Bepalingen (v. 29.04.2026)



1. Programma

Het zwemprogramma bestaat uit de volgende onderdelen en wordt verdeeld over de twee wedstrijddagen. Hierbij wordt het ONK programma afgewisseld met reguliere wedstrijdonderdelen. Voor de definitieve indeling van de verschillende afstanden verwijzen we naar advertenties vanuit de organisatie.

- 10.000 m vrije slag heren senioren / jongens onder 18
- 10.000 m vrije slag dames senioren / meisjes onder 18
- 5.000 m vrije slag heren senioren / jongens onder 18
- 5.000 m vrije slag dames senioren / meisjes onder 18
- 3.000 m schoolslag heren senioren / jongens onder 18
- 3.000 m schoolslag dames senioren / meisjes onder 18
- 3.000 m vrije slag heren Masters
- 3.000 m vrije slag dames Masters
- 2.000 m schoolslag heren Masters
- 2.000 m schoolslag dames Masters
- 3.000 m vrije slag jongens onder 14 en onder 16
- 3.000 m vrije slag meisjes onder 14 en onder 16
- 1.000 m schoolslag jongens onder 14 en onder 16
- 1.000 m schoolslag meisjes onder 14 en onder 16
- 4x 500m vrije slag mixed estafette (2 dames, 2 heren)

2. Leeftijdsgroepen

De ONK wordt gezwommen met de volgende leeftijdsgroepen, zowel voor meisjes/dames als jongens/heren:

Leeftijdsgroep	Geboren
Onder 14 jaar	2012, 2013, 2014
Onder 16 jaar	2010, 2011
Onder 18 jaar	2013 t/m 2008*
Senioren Open	2013 en ouder*
Masters 20+ en per 10 jaar gegroepeerd	2006 en ouder

* Dit betekent dat jongere leeftijden bij o18 en senioren open in de prijzen kunnen vallen.

ONK Open Water Zwemmen 2026

Bepalingen (v. 29.04.2026)



3. Deelnamevoorwaarden ONK Open Water Zwemmen

Deelnemers kunnen uitsluitend deelnemen wanneer men aan minimaal één van de deelnamevoorwaarden genoemd bij het betreffende wedstrijdonderdeel heeft voldaan, voorafgaande aan de datum waarop de inschrijving sluit. De kwalificatie kan in open water en in het zwembad plaatsvinden.

Afstand & slag	Open Water (in het jaar van de ONK of het voorgaande jaar)	Zwembad (vanaf 1 januari in het jaar van de ONK)
10.000m vrije slag dames/heren/o18	<ul style="list-style-type: none">• Voldaan aan de eisen voor het NK 5km met daarnaast in het jaar van het kampioenschap opgeteld 5 kilometer (dames/heren/o18) hebben volbracht.• In het jaar voorafgaande aan het kampioenschap een afstand van minimaal 5 kilometer hebben volbracht.	<ul style="list-style-type: none">• Deelname (en uitzwemmen) aan wedstrijden (of testmomenten voorgeschreven door de bondscoach) in het zwembad over afstanden van minimaal 10km.
5.000m vrije slag dames/heren/o18	<ul style="list-style-type: none">• In het lange afstand vrije slag klassement voor senioren in het jaar voorafgaande aan het kampioenschap opgeteld 6 kilometer hebben volbracht.• In het lange afstand vrije slag klassement in het jaar van het kampioenschap opgeteld 2 kilometer (dames/heren/o18) hebben volbracht.	<ul style="list-style-type: none">• 2 kilometer vrije slag in het Lange Afstand Circuit gezwommen
3.000m vrije slag jongens/meisjes o14/o16	<ul style="list-style-type: none">• In het lange afstand vrije slag klassement junioren in het jaar voorafgaande aan het kampioenschap opgeteld 4 kilometer hebben volbracht.• In het lange afstand vrije slag klassement in het jaar van het kampioenschap opgeteld 1 kilometer hebben volbracht.	<ul style="list-style-type: none">• 800 of 1500m vrije slag in het seizoen voor het ONK.

ONK Open Water Zwemmen 2026

Bepalingen (v. 29.04.2026)



Afstand & slag	Open Water (in het jaar van de ONK of het voorgaande jaar)	Zwembad (vanaf 1 januari in het jaar van de ONK)
3.000m schoolslag dames/heren/o18	<ul style="list-style-type: none">In het lange afstand schoolslag klassement van het jaar voorafgaande aan het betreffende kampioenschap opgeteld 5 kilometer hebben volbracht.In het lange afstand schoolslag klassement van het jaar van het kampioenschap opgeteld 2 kilometer hebben volbracht.	De 200m schoolslag gezwommen te hebben met een tijd die minimaal voldoet aan het G-niveau uit de KNZB MSS tabel .
1.000m schoolslag jongens/meisjes o14/o16	<ul style="list-style-type: none">In het lange afstand schoolslag klassement junioren in het jaar voorafgaande aan het kampioenschap opgeteld 2 kilometer hebben volbracht.In het lange afstand schoolslag klassement in het jaar van het kampioenschap opgeteld 1 kilometer hebben volbracht.	De 200m schoolslag gezwommen te hebben met een tijd die minimaal voldoet aan het H-niveau uit de KNZB MSS tabel .
3.000m vrije slag dames/heren masters	<ul style="list-style-type: none">Voldaan aan de eisen voor het NK 5km vrije slag (senioren).In een lange afstand klassement vrije slag Masters in het jaar voorafgaande aan het kampioenschap opgeteld minimaal 4 kilometer hebben volbrachtIn het lange afstand klassement vrije slag Masters in het jaar van het kampioenschap minimaal 1 kilometer hebben volbracht.	<ul style="list-style-type: none">800 of 1500 meter vrije slag in het seizoen voor het NK.

ONK Open Water Zwemmen 2026

Bepalingen (v. 29.04.2026)



Afstand & slag	Open Water (in het jaar van de ONK of het voorgaande jaar)	Zwembad (vanaf 1 januari in het jaar van de ONK)
2.000m schoolslag dames/heren masters	<ul style="list-style-type: none">• Voldaan aan de eisen voor het NK 3km schoolslag (senioren).• In een lange afstand klassement schoolslag Masters in het jaar voorafgaande aan het kampioenschap opgeteld minimaal 4 kilometer hebben volbracht.• In het lange afstand klassement schoolslag Masters in het jaar van het kampioenschap minimaal 1 kilometer hebben volbracht.	De 200m schoolslag gezwommen te hebben tijdens de NK Masters.
Team event (estafette of tijdtrace)	<ul style="list-style-type: none">• De deelnemers hebben in het jaar van het NK of het jaar ervoor in open water aan een wedstrijd deelgenomen en met succes de afstand volbracht.• De zwemmers zijn lid van één vereniging.• Een team bestaat uit 2 dames en 2 heren, junioren 1 en ouder.	

4. Inschrijving, deelnemerslijsten & afmeldingen

4.1. Inschrijvingen

De lokale organisatie maakt kenbaar op welke wijze er wordt ingeschreven.

- Alle zwemmers die hebben voldaan aan één van de eerder genoemde deelnamecriteria kunnen deelnemen aan de ONK Open Water Zwemmen.
- De inschrijf-, publicatie-, afmeld- en andere data worden door de organisatie opgenomen in de wedstrijdadvertentie.
- Wanneer de toegewezen wedstrijden (deels) komen te vervallen, kunnen nieuwe uiterste inschrijftijdstippen worden vastgesteld. In de regel zal de oorspronkelijke inschrijving moeten worden bevestigd.
- De 10km vereist om veiligheidsredenen een meerderjarige begeleider voor de deelnemer. De naam en leeftijd van de begeleider dient tezamen met de inschrijving van de deelnemer te worden gemeld.
- KNZB/TOWZ heeft het recht zogenaamde 'wildcards' te verstrekken. Daarnaast heeft de KNZB/TOWZ het recht eventuele inschrijvingen en deelname na grondige motivatie te weigeren.

ONK Open Water Zwemmen 2026

Bepalingen (v. 29.04.2026)



- Verenigingen ontvangen bij inschrijving geen automatische ontvangstbevestiging. Na sluiting van de inschrijfdatum zal er een bevestiging worden gestuurd wanneer deelname is geaccepteerd.

4.2. Ongerechtigde, onvolledige of te late inschrijving

- Onder ongerechtigde inschrijving wordt verstaan inschrijvingen van deelnemers die niet aan één van de gestelde deelnamevoorwaarden hebben voldaan.
- Voor ongerechtigde inschrijvingen wordt een boete in rekening gebracht conform de tarievenlijst van de KNZB (C14.1).
- Onvolledige inschrijvingen en inschrijvingen welke niet op tijd zijn ontvangen kunnen niet in behandeling worden genomen. Hierover wordt niet gecorrespondeerd.

4.3. Deelnemerslijsten

- De inschrijflijsten worden, na controle op kwalificatie-eisen door de KNZB/TOWZ, gepubliceerd op de website van de organisatie.
- Na publicatie van de inschrijflijsten kunnen correcties binnen 24 uur worden doorgegeven. Indien het bijgeschrijvingen betreft wordt een administratieve heffing in rekening gebracht.

De KNZB/TOWZ behoudt zich het recht voor correcties te weigeren indien deze lijken te zijn ingegeven door 'competitievervalsing'. Met name in het geval van bijgeschrijving op een afstand met medaillekansen zal hier kritisch naar worden gekeken.

- Uiterlijk op de woensdag vóór de ONK worden de definitieve deelnemerslijsten gepubliceerd.

4.4. Afmeldingen

- De ONK Open Water Zwemmen vormen één wedstrijd, wat inhoudt dat schriftelijke afmeldingen tenminste 24 uur voor de eerste wedstrijddag in het bezit van het de organisatie moeten zijn.
- Afmeldingen die later gedaan worden zullen overeenkomstig het gestelde in [artikel C14.5](#) worden beboet (zie [tarievenlijst](#)).

5. Ceremonie en prijsuitreiking

- De snelste drie zwemmers met de Nederlandse nationaliteit per leeftijdscategorie ontvangen een medaille.
- Alle prijswinnaars dienen zich tijdig, op aangeven van de speaker te melden bij de verzamelplaats.
- Alle prijswinnaars dienen zich in hun clubtenu met schoeisel te melden.
- Het oplopen en aflopen naar het erepodium geschiedt gezamenlijk op aangeven van de organisatie.
- Deelnemers die zich na de oproep door de speaker niet tijdig persoonlijk melden in de voorstartruimte en deelnemers die niet deelnemen aan de huldigingceremonie zullen geen medaille en kampioensdiploma ontvangen.
- We verzoeken coaches en/of ploegleiders voorafgaand aan het evenement de sporters te informeren over dit protocol.

ONK Open Water Zwemmen 2026

Bepalingen (v. 29.04.2026)



6. Startgeld en verrekening

Persoonlijke starts:	€ 24,50 per start
Team event	€ 36,70 per team
Chips	€ 4,50 (éénmalig voor het gehele weekend)

Daarnaast kan er van de deelnemers een borg van € 10,00 worden gevraagd voor hesjes en reddingmiddelen bij de 10km vrije slag.

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

7. Overige

7.1. Voorstart & briefing

Elke deelnemer dient zich direct na oproep door de speaker te melden in de voorstartruimte en daar te verblijven tot gelegenheid wordt gegeven naar de startplaats te gaan. Het zich niet tijdig melden in de voorstartruimte kan uitsluiting tot gevolg hebben.

7.2. Uit de wedstrijd nemen

De wedstrijdleiding kan besluiten een deelnemer uit de 5 en 10km wedstrijd te nemen, indien de deelnemer/deelneemster een achterstand oploopt op de kopzwemmer/zwemster van zijn eigen leeftijdsgroep van meer dan 15 minuten per 5 kilometer. Wanneer bij enig keerpunt of ander vast punt de achterstand ten opzichte van de kop van het veld zo opgelopen is dat de eindtijd de toegestane achterstand overschrijdt, heeft de scheidsrechter de bevoegdheid de zwemmer uit het water te nemen.

7.3. Aanvullende bepalingen 10km

- Bij de incheck je identificeren met een ingevulde begeleidingskaart.
- Voor de start dient je begeleider op de voedingsboot of platform aanwezig te zijn, anders kun je niet starten.
- De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor de aanwezigheid van een coach, voeding, verzorgende artikelen en eventuele veiligheidsmiddelen.
- De voedingsplaatsen zijn toegankelijk voor één coach.
- Deze dient aangemeld te zijn bij de briefing door middel van het begeleidingskaart en is meerderjarig.

7.4. Briefings

- In geval van een briefing zijn deelnemers en coaches verplicht om deze bij te wonen.
- Een briefing is tenminste een uur vóór aanvang van het betreffende programmanummer. De organisatie communiceert de definitieve tijden.
- Bij de briefing, in tegenstelling tot een 'normale voorstart' wordt het volgende gecontroleerd:
 - Aanwezigheid deelnemers + meerderjarige begeleiders
 - Registratie van coaches
 - Lengte voedingsstok (maximaal 5m)

8. Slotbepaling

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

Versiebeheer

29.04.2026 1^e publicatieversie samengesteld.