



Eisen Zwemvaardigheid 1

Gekleed

Te water gaan (helemaal onder water gaan), vervolgens watertrappend, van een plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Te water gaan met een kopsprong, onder water zwemmen door het gat op 9 meter van de kant, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door: onder - over - onder een vlot door te zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Tweetallen.

Een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant trekken.

In badkleding.

Te water gaan en

150 meter schoolslag zwemmen, waarbij 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt.

Starten in het water en

25 meter samengestelde rugslag zwemmen.

Te water gaan met een startsprong en

25 meter borstcrawl zwemmen.

Starten in het water met wedstrijdstart en

25 meter rugcrawl zwemmen.

Te water gaan met een startsprong en

8 meter (beginners)vinderslag.

Te water gaan, vervolgens een

aantal slagen schoolslag zwemmen, gevolgd door een hoekduik en aansluitend

3 pilonnen aantikken, die minimaal 2 meter uit elkaar en 2 meter diep staan.

In het water in rugligging 5 meter wrikken in de richting van het hoofd, aansluitend een gehurkte draai (360°).

In het water met tweetallen 4 x de bal werpen.

Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen vervolgens 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.

Kledingeisen:

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels. Lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan.
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool (zoals surfschoentjes) zijn niet toegestaan. Bij voorkeur stevige

(sport)schoenen



Goed



Plastic sandaal



sportschoen



balletschoen

Fout



turnschoen



zwem/zeilschoen