

# Zwemvaardigheid 2



## Gekleed

Te water gaan (helemaal onder water gaan),  
watertrappend van een plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee  
1 minuut blijven drijven,

proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Te water gaan met een kopsprong en

onder water zwemmen door het gat op 9 meter van de kant bevindt, vervolgens  
zonder boven water te komen, een pylon op 12 meter (van de startkant) aantikken,  
hierna schoolslag doorzwemmen tot 25 meter,

gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag,

1 keer onderbroken door een koprol voorover en een koprol achterover, aansluitend  
50 meter schoolslag, waarbij

1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen: deelnemer A en B  
zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van  
deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt.

Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door,

proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

## In tweetallen.

Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in  
de hand, vervolgens

de kant vastpakken,

flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die in het water ligt en  
deze naar de kant trekken.

## In badkleding.

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

50 meter samengestelde rugslag zwemmen.

te water gaan met een startsprong en

50 meter borstcrawl zwemmen.

Starten in het water met een wedstrijdstart en

50 meter rugcrawl zwemmen.

te water gaan met een startsprong en

10 meter vlinderslag.

te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens

een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens

een hoekduik maken en aansluitend

onder water door 2 staande hoepels zwemmen, die 2 meter uit elkaar en minimaal  
1,5 meter diep staan.

In het water in rugligging 5 meter wrikken in de richting van de voeten, aansluitend  
een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en

een gehurkte draai (360°) linksom maken.

Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen met bal.

30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en

op signaal 3 keer omhoog komen.

## Kleding-eisen:

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels. Lange broeken die naadloc 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