



Eisen Zwemvaardigheid 3

Gekleed

Te water gaan (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, hierna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven water komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden 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 dat zich op 9 meter van de kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pilon op 15 meter aantikken, hierna schoolslag zwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door twee koprollen voorover en twee koprollen achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door een hoekduik, onder water door een poortje zwemmen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In tweetallen.

Met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, naar deelnemer zwemmen die minimaal 10 meter vanaf de kant in het water ligt, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer en deze 10 meter in rugligging naar de kant trekken.

In badkleding.

Te water gaan met en 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een correct keerpunt wordt gemaakt. Starten in het water en 75 meter samengestelde rugslag zwemmen. Te water gaan met een startsprong en 75 meter borstcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt. Starten in het water met wedstrijdstart en 75 meter rugcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 correct keerpunt wordt gemaakt. Te water gaan met een startsprong en 15 meter vlinderslag zwemmen. Te water gaan met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water een hoepel (horizontaal liggend op de bodem, minimaal 2 meter diep) van de bodem optillen, er doorheen zwemmen en weer boven water komen.

In het water in rugligging 5 meter wrikken in de richting hoofd, aansluitend een salto achterover gehurkt maken. Starten in het water en met z'n tweeën naast elkaar 10 meter polocrawl zwemmen met bal, de bal twee keer naar elkaar overspelen.

30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en

de bal minimaal 3 keer overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.

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