

## Exameneisen Zwemvaardigheid 2



### Badkleding

1. Te water gaan van het startblok met een startduik, onmiddellijk gevolgd door 175 meter schoolslag, waarbij een correct keerpunt wordt gemaakt (met beide handen aantikken, afzetten onder de waterspiegel met beide voeten, gevolgd door een hele cyclus (armbeweging tot heupen, 1 beenslag) onder water).
2. Starten in het water (handen aan stang van startblok), gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag, waarbij een correct keerpunt wordt gemaakt (aantikken, op de rug draaien en met 2 voeten afzetten).
3. Te water gaan van het startblok met een startduik, gevolgd door 50 meter borstcrawl, waarbij een correct keerpunt wordt gemaakt (aantikken, keren en verder gaan).
4. Starten in het water met wedstrijdstart, gevolgd door 50 meter rugcrawl, waarbij een correct keerpunt gemaakt wordt (aantikken, keren en afzetten op de rug).
5. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startduik, gevolgd door 10 meter vlinderslag.
6. Te water gaan van de bassinrand met een hurksprong, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna onder water door 2 staande hoepels zwemmen die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
7. In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten, proef afronden met een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en aansluitend een draai (360°) linksom.
8. In het water, tweetallen, 4 x de bal werpen (vangen geniet de voorkeur, afstand is minimaal 4 meter).
9. Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl.
10. 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, op signaal 3 keer omhoog komen.

### Gekleed zwemmen

- 1 Te water gaan van een startblok met potloodsprong; na het boven komen aansluitend
  - 1.1 al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven (benen passief), aansluitend
  - 1.2 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen (geen trap gebruiken).
- 2 Te water gaan van het startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven water te komen)
  - 2.1 onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, waarna (zonder boven water te komen) een pion op 12 meter (van de startkant) wordt aangetikt; vervolgens schoolslag tot 25 meter; daarna
  - 2.2 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door een koprol voorover en een koprol achterover, daarna
  - 2.3 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen:
    - 2.3.1 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;
  - 2.4 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen (geen trap gebruiken).

- 3 Tweekanten. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met 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. De hand van de drenkeling wordt op de kant gelegd zodat hij/zij deze kan vastpakken.