

## Exameneisen Zwemvaardigheid 3



### Badkleding

1. Te water gaan van het startblok met een startduik, onmiddellijk gevolgd door 200 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 75 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 75 meter borstcrawl, waarbij een tuimelkeerpunt wordt gemaakt (voorover tuimelen en afzetten in borst- of in zijligging).
4. Starten in het water met wedstrijdstart, gevolgd door 75 meter rugcrawl, waarbij een correct keerpunt gemaakt wordt (op borst draaien, voorover tuimelen en (onder water) afzetten in rugligging).
5. Te water gaan met een startduik, gevolgd door 15 meter vlinderslag (dolfijnslag, vlinderslagbenen).
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 een hoepel van de bodem optillen (deze bevindt zich horizontaal op de bodem, minimaal 2 meter diep), er doorheen gaan (uitvoering vrij) en vervolgens weer boven komen.
7. In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een salto achterover gehurkt. Dat wil zeggen: in rugligging, beide benen gelijk optrekken, hele draai achterover om de breedte-as tot uitgangspunt, daarna uitstrekken.
8. Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl met z'n tweeën naast elkaar, de bal twee keer naar elkaar overspelen.
9. 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarbij de bal minimaal 3 keer wordt overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.

### 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 30 seconden blijven drijven (benen passief), daarna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven,
  - 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 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 te komen) een pion op 15 meter (van de startkant) wordt aangetikt; vervolgens schoolslag tot 25 meter; daarna
  - 2.2 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door twee koprollen voorover en twee koprollen achterover; daarna
  - 2.3 50 meter schoolslag, onderbroken door:
    - 2.3.1 een hoekduik, onder water door een poortje heen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen,
  - 2.4 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen (geen trap gebruiken).
- 3 Tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met flexibeam of lesplankje in de hand, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die minimaal 10 meter vanaf de kant in het water ligt en deze 10 meter in rugligging naar de kant trekken. De hand van de drenkeling wordt op de kant gelegd zodat hij/zij deze kan vastpakken.