

## Exameneisen Zwemvaardigheid 1



### In badkleding

1. Te water gaan van het startblok met een startduik, onmiddellijk gevolgd door 150 meter schoolslag, waarbij een correct keerpunt wordt gemaakt (met beide handen aantikken, afzetten met beide voeten, in borstligging).
2. Starten in het water (handen aan stang van startblok), gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag.
3. Te water gaan van het startblok met een startduik, gevolgd door 25 meter borstcrawl.
4. Starten in het water met wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter rugcrawl.
5. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startduik, gevolgd door 8 meter (beginners)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 het aantikken van drie pionnen, die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
7. In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, proef afronden met een gehurkte draai (360°).
8. In het water, tweetallen, 4 x de bal werpen (vangen geniet de voorkeur, afstand is minimaal 2 meter).
9. Starten in het water, 10 meter polocrawl zwemmen (zonder bal).
10. 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen.

### 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), aansluitend
    - 1.2 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen (geen trap gebruiken).
  - 2 Te water gaan van de bassinrand of een 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; vervolgens schoolslag tot 25 meter, daarna
    - 2.2 50 meter enkelvoudige rugslag, 2 keer onderbroken door een koprol achterover,
    - 2.3 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door:
      - 2.3.1 onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen
      - 2.3.2 vervolgens er op klimmen en aan de tegenoverliggende kant er af gaan
      - 2.3.3 wederom onder het vlot door zwemmen
      - 2.3.4 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen (geen trap gebruiken).
  - 3 Tweetallen. Een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant trekken. De proef wordt afgerond met een handreiking.
-