



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Zwemvaardigheid 2

Kledingseisen

T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen

Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)

Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan, schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

In kleding

1. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), watertrappend van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
2. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong 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 (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.
3. 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

1. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 175 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt uit de wedstrijdstart wordt gemaakt.
2. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 50 meter samengestelde rugslag zwemmen.
3. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 50 meter borstcrawl zwemmen.
4. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 50 meter rugcrawl zwemmen.
5. Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 10 meter vlinderslag.
6. Van de bassinrand of een startblok 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 op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
7. In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten, aansluitend een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en een gehurkte draai (360°) linksom maken.
8. Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen met bal.
9. 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en op signaal 3 keer omhoog komen.