

ZWEMVAARDIGHEID II (1-1-2012)

Gekleed zwemmen

- ZVII. 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan), na het boven komen aansluitend
- ZVII. 1.2 al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven (benen passief), aansluitend
- ZVII. 1.3 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- ZVII. 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- ZVII. 2.2 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 pilon op 12 meter (van de startkant) wordt aangetikt, na het bovenkomen de baan afzwemmen met schoolslag, aansluitend
- ZVII. 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door:
ZVII. 2.3.1 achtereenvolgens een koprol voorover en een koprol achterover.
- ZVII. 2.4 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen:
- ZVII. 2.4.1 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
- ZVII. 2.5 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- ZVII. 3.1 Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, deelnemer B springt vanaf de kant met een hurksprong te water met een flexibeam of lesplankje in de hand, pakt vervolgens de kant vast, strekt de flexibeam of lesplankje uit naar deelnemer A en trekt deelnemer A naar de kant.

In badkleding

- ZVII. 4.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 175 meter schoolslag, waarbij minimaal 2 keer 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).
- ZVII. 5.1 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag.
- ZVII. 6.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 50 meter borstcrawl (aantikken, keren en verder gaan).
- ZVII. 7.1 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), met wedstrijdstart, gevolgd door 50 meter rugcrawl (aantikken, keren en afzetten op de rug).
- ZVII. 8.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 10 meter vlinderslag (bij voorkeur dolfijslag).
- ZVII. 9.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en onder water door 2 staande hoepels zwemmen die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
- ZVII. 10.1 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.
- ZVII. 11.1 In het water, tweetallen 4 keer de bal werpen (vangen hoeft niet, afstand is minimaal 4 meter).

ZVII. 12.1 Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl.

ZVII. 13.1 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen, op signaal 3 keer omhoog komen.

Kleding-eisen bij zwemvaardigheidsdiploma:

De kleding moet tenminste bestaan uit:

- zwemkleding
- T-shirt (of hemd of blouse) met lange mouwen
- bovenbroek (lang, geen legging, regenbroek of pyjamabroek)
- schoenen (hoeft geen leren schoeisel te zijn)

