

Afzwemeisen Zwemvaardigheid 3

Gekleed zwemmen

- 1.1 - Te water gaan van de bassinrand met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan); na het boven water komen aansluitend
- 1.2 - Al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven; aansluitend
- 1.3 - Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 1.4 - 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.
- 2.1 - Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven water te komen)
- 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 water te komen) een pilon op 12 meter (van de startkant) wordt aangetikt vervolgens schoolslag tot 25 meter aansluitend
- 2.3 - 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door een koprol voorover en een koprol achterover, aansluitend
- 2.4 - 50 meter school slag, waarbij elk onderdeel 1 keer wordt uitgevoerd
- 2.5 - Kandidaat zwemt naar kaderlid toe en duwt deze even onder terwijl hij erover heen zwemt
- 2.6 - Kandidaat zwemt naar kaderlid toe en deze (kaderlid) duwt de kandidaat even onder terwijl hij erover heen zwemt
- 2.7 - proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In badkleding

- 3.1 - Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 10 meter vlinderslag
- 4.1 - Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 175 meter school slag, waarbij minimaal 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt.
- 5.1 - Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter samegestelde rugslag
- 6.1 - Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 25 meter borstcrawl
- 7.1 - Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart, gevolgd door 50 meter rugcrawl.
- 8.1 - 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 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.
- 9.1 - 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
- 10.1 In het water, met tweetallen, 4x de bal werpen over een lengte van 5 meter, aansluitend zwemt nr: 1 de 10 meter polocrawl en gooit de bal naar nr 2 die aansluitend 10 meter polocrawl zwemt
- 11.1 Vanaf de lange kant te water gaan allemaal tegelijk aansluitend 30 sec ongelijkzijdig watertrappen, op fluitsignaal 3 keer omhoog komen.