



„Neptunus“

ZWEMVERENIGING  
WATERVRIENDEN - BORN

## Zwemvaardigheid II

---

### Gekleed zwemmen:

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan); na het boven water komen aansluitend
- al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven; aansluitend
- proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven water te komen)
- 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; daarna
- 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door een koprol voorover en een koprol achterover, daarna
- 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.
- 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:

- 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.
- Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 50 meter borstcrawl.
- Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart, gevolgd door 50 meter rugcrawl.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 10 meter vlinderslag.
- 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.
- 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, uit strekken en aansluitend een draai (360°) linksom.
- In het water, met tweetallen, 4 x de bal werpen.

- Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl
- 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, op signaal 3 keer omhoog komen.

### **Kledingeisen diploma zwemvaardigheid II.**

- Badkleding
- Shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Jas met lange mouwen
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

