

Uitvoeringseisen ZWEMVAARDIG 1

Gekleed in zwemkleding, T-shirt en lange broek

1. Ga met een hurksprong in het water.
2. Maak een hoekduik vanaf de oppervlakte van het water en haal een voorwerp van de bodem.
3. Start vanuit het water en zwem 5 meter onder water op de rug.
4. Neem de help-drijfhouding aan voor 15 seconden.
5. Spring van de kant en zwem 10 meter onder water.

Gekleed in zwemkleding

6. Ga watertrappen, duik daarna onder water en maak 2 koprollen achter elkaar.
7. Zwem 25 meter met de borstcrawl.
8. Maak een wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter borstcrawl.
9. Maak tweemaal een borstcrawl-keerpunt.
10. Zwem 50 meter met de schoolslag, 50 meter met de rugcrawl en 50 meter met de samengestelde rugslag. Voer iedere slag uit met de voorgeschreven keerpunten.