

## Uitvoeringseisen ZWEMVAARDIG 2

### **Gekleed in zwemkleding, T-shirt, lange broek en schoenen**

1. Start vanuit het water en zwem 7 meter onder water op de buik.
2. Start vanuit het water en zwem 7 meter onder water op de rug.
3. Duik tweemaal vanaf het wateroppervlak; eenmaal met het hoofd naar beneden en eenmaal met de voeten naar beneden en pak een voorwerp van de bodem op minimaal 2 meter diepte.

### **Gekleed in zwemkleding**

4. Spring met een hele draai om de lengte-as in het water en ga aansluitend 30 seconden watertrappen.
5. Zwem 25 meter vlinderslag.
6. Maak tweemaal een wedstrijdstart gevolgd door 2 a 3 slagen vlinderslag.
7. Maak tweemaal een vlinderslag-keerpunt.
8. Zwem 50 meter schoolslag, dan 50 meter met de borstcrawl, 50 meter rugcrawl en 50 meter samengestelde rugslag. Voer iedere slag uit met de voorgeschreven keerpunten.