

# ZWAARDVIS SERIE

## Doel / intentie:

Kennis making met diverse zwem en wedstrijd vormen.

## Bijzonderheden:

1. Voor de zwaardvis-serie is de minimale waterdiepte is 2 meter.

## ZWAARDVIS BRONS richtlijnen en eisen:

### Kledingeisen:

Lange broek, blouse of T-shirt en trui.

### Met extra kleding:

1. Ga met een hurksprong in het water. Duik dan vanaf de oppervlakte van het water en haal een voorwerp van de bodem (voorwerp ligt op minimaal 2 meter diepte).
2. Start vanuit het water en zwem 5 meter onder water op de rug.
3. Neem de Paddestoel-drijfhouding aan gedurende 15 seconden.
4. Spring van de kant en zwem 10 meter onder water.

### Met zwemkleding:

5. Ga watertrappen, duik daarna onder water en maak 2 koprollen.
6. Zwem 25 meter met de borstcrawl.
7. Maak tweemaal een wedstrijdstart,gevolgd door 2 á 3 slagen borstcrawl.
8. Maak tweemaal een borstcrawl-keerpunt.
9. Zwem 50 meter met de schoolslag, 50 meter met de rugcrawl en 50 meter met de samengestelde rugslag. Voer iedere slag uit met het voorgeschreven keerpunten.

## **ZWAARDVIS ZILVER richtlijnen en eisen :**

### **Kledingseisen:**

Lange broek, blouse of T-shirt en schoenen.

### **Met extra kleding:**

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; éénmaal met het hoofd en éénmaal met de voeten naar beneden en pak een voorwerp van de bodem op.

### **Met zwemkleding:**

4. Spring met een hele draai om de lengte-as in het water en ga aansluitend 30 seconden water-trappen.
5. Zwem 25 meter vlinderslag.
6. Maak tweemaal een wedstrijdstart gevolgd door 2 à 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 het voorgeschreven keerpunten.

## **ZWAARDVIS GOUD richtlijnen en eisen :**

### **Kledingseisen:**

Lange broek, blouse of T-shirt, trui en schoenen.

### **Met extra kleding:**

1. Neem een aanloop en spring met een reddingsprong in het water en zwem zo snel mogelijk naar een medekandidaat die op 10 meter van de kant ligt. Haal de medekandidaat boven water en breng hem/haar zo snel mogelijk naar de kant (over een afstand van minimaal 10 meter). Gebruik hiervoor één van de voorgeschreven vervoersgrepen.
2. Duik een pop op die op minimaal 2 meter diepte ligt. Vervoer vervolgens een medekandidaat over een afstand van 50 meter naar de kant. Wissel tijdens dit vervoer driemaal van vervoersgreep op de voorgeschreven manier.

### **Met zwemkleding:**

3. Spring van de kant en zwem direct 15 meter onder water op de buik.
4. Zwem 175 wisselslag (25 meter vlinderslag, 50 meter rugcrawl, 50 meter schoolslag en 50 meter borstcrawl). Gebruik hierbij de voorgeschreven keerpunten.
5. Maak voor elk van de hiervoor genoemde slagen een "wedstrijdstart", gevolgd door 2 à 3 slagen.
6. Vang en werp, in het water, een polobal met één hand van en naar een medekandidaat. Doe dit 5 keer. De medekandidaat bevindt zich op ongeveer 2 meter afstand.