



Selectieproeven miniemen en junioren

Proeven		
Lenigheid : Split Rechts (op het droge) Split Links (op het droge) Split Midden (op het droge)	5 5 5	15
Conditie : Miniemen : 200m crawl Junioren : 400m crawl	10	10
Techniek: Vertical position	10	10
Routine : Stukje routine van +/- 45 sec Met aantal verplichte elementen <u>Miniemen & Junioren :</u> a. Body boost met 2 armen hoog, b. eggbeat 2 armen uit water, c. Thrust, d. balletbeencombinatie, e. <u>Miniemen</u> : Vertical Bent Knee full twist f. <u>Junioren</u> : Vertical full twist continuous spin g. Snelle figuur		65
Totaal		100

Eindresultaat = 50 % van de punten staat op de resultaten figuren van wedstrijden jaar-1 en 50 % op de selectieproeven

Beoordeling van de proeven

1. Rechtse/Linkse/Midden Land Split

- Positie 30 seconden houden.
- Schouders recht boven bekken.
- Bekken recht.
- Knieën en voeten gestrekt.
- Beide benen op de lijn parallel aan de "center line".

Strafpunten :

- schouders niet boven bekken = - 0,5
- knieën niet gestrekt = - 0,5
- bekken niet recht en/of benen niet in lijn met "center line" = - 0,5

- 10** kruis op de grond & armen zijwaarts
- 9** kruis niet op de grond & armen zijwaarts
- 8** hoek > 157,50°
- 7** hoek > 135°
- 6** hoek > 112,50°
- 5** hoek > 90°
- 0** hoek < 90°

2. Conditie : 200/400 meter crawl

<u>200m crawl – miniemen</u>		<u>400 meter crawl – junioren</u>	
10	< 2m40s	10	< 5m20s
9,5	< 2m45s	9,5	< 5m25s
9	< 2m50s	9	< 5m30s
8,5	< 2m55s	8,5	< 5m35s
8	< 3m00s	8	< 5m40s
7,5	< 3m05s	7,5	< 5m45s
7	< 3m10s	7	< 5m50s
6,5	< 3m15s	6,5	< 5m55s
6	< 3m20s	6	< 6m00s
5,5	< 3m25s	5,5	< 6m05s
5	< 3m30s	5	< 6m10s
4,5	< 3m35s	4,5	< 6m15s
4	< 3m40s	4	< 6m20s
3,5	< 3m45s	3,5	< 6m25s
3	< 3m50s	3	< 6m30s
2,5	< 3m55s	2,5	< 6m35s
2	< 4m00s	2	< 6m40s
1,5	< 4m05s	1,5	< 6m45s
1	< 4m10s	1	< 6m50s
0,5	< 4m15s	0,5	< 6m55s

3. Vertical Position

- Zittend op de grond, heupen 90°.
- Knieën, enkels en tenen gestrekt.
- Markeer helft knieschijf (plooi) = **5**
- Markeer op de helft tussen plooi aan de heupen en helft knieschijf = **10**
- Verdeel deze afmeting in 5 om de overige quotaties te merken.
- Markeer enkel = **1**
- Verdeel de afmeting tussen enkel en helft knieschijf in 4 om de overige quotaties te merken.

>Positie 10 seconden houden.

Strafpunten :

- geen verticale houding = - 0,5
- verhuizen > 30cm = - 0,5
- geen stabiliteit "dansen" = - 0,5

4. Beoordeling elementen in routine:

Beoordeling van een routine volgens de FINA reglementen – verschillende elementen telkens op 10 punten gequoteerd en daarna herrekend naar 65 punten

a. Body Boost

- Beginnen onder water.
- Eerst boost dan 2 armen zijwaarts omhoog brengen.
- Hoogste punt wordt gemeten als 2 armen verticaal zijn.
- schouders recht boven bekken (rechte rug) op hoogste punt.
- Positie houden tot handen volledig onder water zijn.

- 10** lucht onder het kruis
- 9** aan het kruis
- 8** aan het bekken
- 7** aan de taille
- 6** aan de bustlijn
- 5** aan de oksels
- 0** schouders onder water

Strafpunten :

- schouders niet boven bekken op hoogste punt = - 0,5
- armen niet verticaal op hoogste punt = - 0,5
- geen stabiliteit "dansen" = - 0,5

b. Eggbeater

- 5 m zijwaarts vorderen/verhuizen
- 2 armen verticaal
- goede houding van hoofd, schouders en romp

- 10** waterspiegel onder de borsten
- 9** waterspiegel halverwege de borsten
- 8** oksels droog
- 7** halverwege oksels, schouders droog
- 6** "wash over" schouders
- 5** kin boven water
- 0** kin onder water

Strafpunten :

- lichaam niet verticaal = - 0,5
- armen niet verticaal = - 0,5
- geen stabiliteit "dansen" = - 0,5

c. Thrust

- Beginnen in back-pike positie, voeten onder de waterspiegel.
- Thrust = snelle opwaartse beweging naar verticaal.
- Hoofd, schouders, bekken, knieën en voeten in één verticale lijn op hoogste punt.
- Positie houden tot men volledig onderwater is.

- 10** bustelijn droog
- 9** taille droog
- 8** bekken droog
- 7** kruis droog
- 6** = vertical 10 ptn
- 5** = vertical 8 ptn
- 4** = Vertical 6 ptn
- 0** onder vertical 6 ptn

Strafpunten :

- geen verticaal op hoogste punt = - 0,5
- geen verticaal tijdens zinken = - 0,5
- bekken blijft niet op dezelfde verticale lijn = - 0,5

d. Ballet Been

- Combinatie van Balletbeen rechts & links, Flamingo's & Dubbel (juniores)

- 10** voorkant horizontaal dijbeen droog
- 9** boven verticaal 10 ptn
- 8** = vertical 10 ptn
- 7** = vertical 9 ptn
- 6** = vertical 8 ptn
- 5** = vertical 7 ptn
- 4** = vertical 6 ptn
- 3** = vertical 5 ptn
- 0** onder vertical 5 ptn

Puntenverdeling Dubbel idem als Vertical Position

Strafpunten :

- been niet verticaal = - 0.5

- knieën niet gestrekt = - 0,5
- slechte houding van het hoofd en/of schouders = - 0,5

e. Vertical bent knee Full twist

- 10** kruis aan het water (badpak droog)
- 9** kruis juist onder water (badpak niet droog)
- 8** = vertical 10 ptn
- 7** = vertical 9 ptn
- 6** = vertical 8 ptn
- 5** = vertical 7 ptn
- 4** = vertical 6 ptn
- 3** = vertical 5 ptn
- 0** onder vertical 5 ptn

Strafpunten :

- geen verticale houding = - 0,5
- verhuizen > 20 cm (niet rond as draaien) = -0.5
- geen stabiliteit "dansen" = - 0,5

f. Vertical Full twist + Continuous spin

- Continuous spin = 720° tot aan enkels en doordraaien onder water

Puntenverdeling zie 3. Vertical Position

Strafpunten :

- geen verticale houding = - 0.5
- verhuizen > 20 cm (niet rond as draaien) = -0.5
- geen stabiliteit "dansen" = - 0,5
- continuous spin < 540° (1.5 draai) voor de hielen het water raken = - 0.5

g. Snelle figuur

- figuur met als basis Vertical Bent Knee of Crane position.
- veelvuldig veranderen van positie aan een hoog tempo
- voor junioren met full twist

Puntenverdeling Vertical Bent Knee zie e. (idem Crane Position)

Strafpunten :

- geen verticale houding tijdens Vertical Bent Knee of Crane = - 0.5