

Proeven Talentendag

8-11 jaar

versie 17/03/2017

Dit document is in herwerking – nog toe te voegen: balletbeen, eggbeat 2 armen op, routine en killer stretch – zie ook “Profielchets Talent”

1. Landoefeningen

- a. Split (iedereen gelijk gescoord)

Split rechts	/5	/15
Split links	/5	
Split midden	/5	

- b. Brug

8-9 jaar	10 s houden + rest	/10
10-11 jaar	15 s houden + rest	

2. Wateroefeningen

- a. Conditie: 100 wissel

8-9 jaar	/10
10-11 jaar	

- b. Eggbeat + bodyboost (iedereen gelijk gescoord)

Eggbeat	/5	/10
Bodyboost	/5	

- c. Posities (iedereen gelijk gescoord)

Split	Re: /5	/5	/15
	Li: /5		
	Mid: /5		
Kraan	/5		
Verticaal	/5		

Beoordeling van de proeven

1. Landoefeningen

a. **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
- Ongestreekte voeten en/of knieën = - 0,5
- Bekken niet recht en/of benen niet in lijn met "center line" = - 0,5

Split links en rechts

Punt	Voorwaarden
10	Hoek = 180° = kruis op de grond en armen zijwaarts
7.5	Hoek > 157.5°
5	Hoek > 135°
2.5	Hoek > 112.5°
0	Hoek $\leq 90^\circ$

Split Midden

Punt	Voorwaarden
10	Kruis op de grond en armen zijwaarts
8	Kruis niet op de grond en armen zijwaarts
6	Hoek > 157.5°
4	Hoek > 135°
2	Hoek > 112.5°
0	Hoek $\leq 90^\circ$

b. **Brug**

- Positie 10 (8-9j)/15 (10-11j) seconden houden
- Handen recht onder schouders
- Knieën gestrekt
- Voeten plat op de grond
- Voeten tegen elkaar
- Hoek tussen grond en scheenbeen < 45° is afwijking

Punt	Voorwaarden	
	8-9 jaar	10-11 jaar
10	10 s houden zonder afwijking	15 s houden zonder afwijking
8.5-9.5	10 s houden + 1 afwijking	15 s houden + 1 afwijking
7-8	10 s houden + 2 afwijkingen	15 s houden + 2 afwijkingen
5-6.5	10 s houden + >2 afwijkingen	15 s houden + >2 afwijkingen
2.5	6-9 s houden	10-14 s houden
0	< 6 s houden	< 10 s houden

2. Wateroefeningen

a. 100 meter wissel

- Volgorde slagen naar keuze: vlinderslag, rugslag, schoolslag crawl
- Correcte keepunten

Punt	Voorwaarden	
	8-9 jaar	10-11 jaar
10	<1'50	<1'40
9	<1'55	<1'45
8	<2'00	<1'50
7	<2'05	<1'55
6	<2'10	<2'00
5	<2'15	<2'05
4	<2'20	<2'10
3	<2'25	<2'15
2	<2'30	<2'20
1	<2'35	<2'25
0	<2'40	<2'30

b. Eggbeat

- 5 m zijwaarts vorderen/verhuizen
- 1 arm verticaal
- Correcte houding van hoofd, schouders en romp

Strafpunten :

- Lichaam niet verticaal = - 0,5
- Arm niet verticaal = - 0,5
- Geen stabiliteit "dansen" = - 0,5
- Arm/vingers niet gestrekt = - 0,5
- Kin niet omhoog = - 0.5

Punt	Voorwaarden
10	Waterspiegel onder borsten
9	Waterspiegel halverwege borsten
8	Oksels droog
7	Halverwege oksels, schouders droog
6	"wash over" schouders
5	Kin boven water
2.5	Kin onder water
0	Niet volhouden

c. Bodyboost

Beginnen onderwater.

- Eerst boost dan 1 arm zijwaarts omhoog brengen.
- Hoogste punt wordt gemeten als arm verticaal is.
- Schouders recht boven bekken (rechte rug) op hoogste punt.
- Positie houden tot handen volledig onderwater zijn.

Strafpunten :

- Schouders niet boven bekken op hoogste punt = - 0,5
- Arm niet verticaal op hoogste punt = - 0,5

- Geen stabiliteit "dansen" = - 0,5
- Geen spanning in arm = -0.5
- Schuin zinken = - 0.5

Punt	Voorwaarden
10	Lucht onder kruis
9	Aan het kruis
8	Aan het bekken
7	Aan de taille
6	Aan de bustlijn
5	Aan de oksels
2.5	Aan de schouders
0	Schouders onder water

d. Techniek

Verticaal

Markeren (eventueel met rekkers):

- Zittend op de grond, heupen 90°.
- Knieën, enkels en tenen gestrekt.
- Markeer helft knieschijf (plooi)
- Markeer op de helft tussen plooi aan de heupen en helft knieschijf
- Verdeel deze afmeting in 5 om de overige quotaties te merken.
- Markeer enkel
- Verdeel de afmeting tussen enkel en helft knieschijf in 4 om de overige quotaties te merken.
- Positie 5s (8-9j)/ 10s (10-11j) seconden houden.

Strafpunten :

- Geen verticale houding = - 0,5
- Verhuizen > 30cm = - 0,5
- Geen stabiliteit "dansen" = - 0,5
- Ongestreekte voeten en/of knieën = - 0,5

Punt	Voorwaarden	
	8-9 jaar	10-11 jaar
10	5	7
7.5	4	6
5	3	5
2.5	2	4
0	<1	<3

Kraan

Geen markeren/er wordt op hoogte gejureerd volgens puntenschaal hieronder

- Positie 10 seconden houden

Strafpunten :

- Geen verticale houding = - 0,5
- Verhuizen > 30cm = - 0,5
- Geen stabiliteit "dansen" = - 0,5
- Ongestreekte voeten en/of knieën = - 0.5

Punt	Voorwaarden	
	8-9 jaar	10-11 jaar
10	<i>Helft bil</i>	<i>Bovenste deel bil</i>
7.5	<i>Net boven knieschijf</i>	<i>Helft bil</i>
5	<i>Net onder knieschijf</i>	<i>Net boven knieschijf</i>
2.5	<i>Helft kuit</i>	<i>Net onder knieschijf</i>
0	<i>Lager dan helft kuit</i>	<i>Lager dan net onder knieschijf</i>

Split

5 s rechtersplit, 5 s midden, 5 s linkersplit onmiddellijk na elkaar

- Schouders recht onder bekken.
- Bekken recht.
- Knieën en voeten gestrekt.
- Beide benen op de lijn parallel aan de "center line".

Strafpunten :

- Schouders niet onder bekken = - 0,5
- Ongestreekte voeten en/of knieën = - 0,5
- Bekken niet recht en/of benen niet in lijn met "center line" = - 0,5

Punt	Voorwaarden
10	Hoek = 180° = kruis op de water
7.5	Hoek > 157.5°
5	Hoek > 135°
2.5	Hoek > 112.5
0	Hoek ≤ 90°

Pike

- Vrij naar de positie gaan
- Wrikken is vrij te kiezen
- Positie 10 seconden houden

Strafpunten:

- Afwijking van rechte lijn:
 - o hoek </> 45° = -1
 - o tussen 90° en 45° = - 0.5
- Geen stabiliteit (dansen): - 0.5
- Verhuizen:
 - o > 30 cm = - 1
 - o tussen 0 en 30 cm = - 0.5
- Knieën niet doorgestrekt: - 0.5
- Niet op het water: - 0.5
- Voeten onder: - 0.5
- Poep onder: - 0.5
- Volledig onder water: -1

