



## Selectieproeven 12&U, 15&U en 18&U

Update: 20/3/2017

<b>Proeven</b>		
<b>Lenigheid:</b> Split Rechts (op het droge) Split Links (op het droge) Split Midden (op het droge)	5 5 5	<b>15</b>
<b>Lenigheid rug:</b> <u>12&amp;U</u> : brug <u>15&amp;U</u> : brug + 1 been gestrekt omhoog <u>18&amp;U</u> : brug + 1 been gestrekt omhoog		<b>5</b>
<b>Conditie:</b> 12&U: 200m crawl 15&U: 400m crawl 18&U: 400m crawl	10	<b>10</b>
<b>Techniek:</b> Vertical position	10	<b>10</b>
<b>Routine :</b> Stukje routine van +/- 45 sec Met aantal verplichte elementen: a. Body boost met 2 armen hoog, b. eggbeat 2 armen uit water, c. Thrust, d. balletbeencombinatie e. <u>12&amp;U</u> : Vertical Bent Knee full twist f. <u>15&amp;U</u> : Vertical full twist g. <u>18&amp;U</u> : Vertical full twist continuous spin h. Snelle figuur		<b>60</b>
<b>Totaal</b>		<b>100</b>

### 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

### *Split links en rechts*

<b>10</b>	hoek = 180° = kruis op de grond & armen zijwaarts
<b>7,5</b>	hoek > 157,50°
<b>5</b>	hoek > 135°
<b>2,5</b>	hoek > 112,50°
<b>0</b>	hoek ≤ 90°

### *Split Midden*

<b>10</b>	kruis op de grond & armen zijwaarts
<b>8</b>	kruis niet op de grond & armen zijwaarts
<b>6</b>	hoek > 157,50°
<b>4</b>	hoek > 135°
<b>2</b>	hoek > 112,50°
<b>0</b>	hoek 90° of kleiner

## **2. Brug**

### 12&U

- Positie 15 seconden houden
- Handen recht onder schouders
- Knieën gestrekt
- Voeten plat op de grond
- Voeten tegen elkaar

<b>10</b>	15 s houden en geen afwijkingen
<b>8,5-9,5</b>	15 s houden en 1 afwijking
<b>7 - 8</b>	15 s houden en 2 afwijkingen
<b>5 - 6,5</b>	15 s houden en meer dan 2 afwijkingen
<b>2,5</b>	10 – 14 s houden
<b>0</b>	< 10 s houden

### 15&U – 18&U

- Positie 15 seconden houden
- Handen recht onder schouders
- Knie been op grond is gestrekt
- Voet plat op de grond
- Been recht omhoog
- Knie been recht omhoog is gestrekt

<b>10</b>	15 s houden en geen afwijkingen
<b>8,5-9,5</b>	15 s houden en 1 afwijking
<b>7 - 8</b>	15 s houden en 2 afwijkingen
<b>5 - 6,5</b>	15 s houden en meer dan 2 afwijkingen
<b>2,5</b>	10 – 14 s houden
<b>0</b>	< 10 s houden

## **3. Conditie : 200/400 meter crawl**

<u>200m crawl – 12&amp;U</u>		<u>400 meter crawl – 15&amp;U</u>		<u>400 meter crawl – 18&amp;U</u>	
<b>10</b>	< 2m40s	<b>10</b>	< 5m30s	<b>10</b>	< 5m10s
<b>9,5</b>	< 2m45s	<b>9,5</b>	< 5m35s	<b>9,5</b>	< 5m15s
<b>9</b>	< 2m50s	<b>9</b>	< 5m40s	<b>9</b>	< 5m20s
<b>8,5</b>	< 2m55s	<b>8,5</b>	< 5m45s	<b>8,5</b>	< 5m25s
<b>8</b>	< 3m00s	<b>8</b>	< 5m50s	<b>8</b>	< 5m30s
<b>7,5</b>	< 3m05s	<b>7,5</b>	< 5m55s	<b>7,5</b>	< 5m35s
<b>7</b>	< 3m10s	<b>7</b>	< 6m00s	<b>7</b>	< 5m40s
<b>6,5</b>	< 3m15s	<b>6,5</b>	< 6m05s	<b>6,5</b>	< 5m45s

<b>6</b>	< 3m20s	<b>6</b>	< 6m10s	<b>6</b>	< 5m50s
<b>5,5</b>	< 3m25s	<b>5,5</b>	< 6m15s	<b>5,5</b>	< 5m55s
<b>5</b>	< 3m30s	<b>5</b>	< 6m20s	<b>5</b>	< 6m00s
<b>4,5</b>	< 3m35s	<b>4,5</b>	< 6m25s	<b>4,5</b>	< 6m05s
<b>4</b>	< 3m40s	<b>4</b>	< 6m30s	<b>4</b>	< 6m10s
<b>3,5</b>	< 3m45s	<b>3,5</b>	< 6m35s	<b>3,5</b>	< 6m15s
<b>3</b>	< 3m50s	<b>3</b>	< 6m40s	<b>3</b>	< 6m20s
<b>2,5</b>	< 3m55s	<b>2,5</b>	< 6m45s	<b>2,5</b>	< 6m25s
<b>2</b>	< 4m00s	<b>2</b>	< 6m50s	<b>2</b>	< 6m30s
<b>1,5</b>	< 4m05s	<b>1,5</b>	< 6m55s	<b>1,5</b>	< 6m35s
<b>1</b>	< 4m10s	<b>1</b>	< 7m00s	<b>1</b>	< 6m40s
<b>0,5</b>	< 4m15s	<b>0,5</b>	< 7m05s	<b>0,5</b>	< 6m45s

#### **4. 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

#### **5. Beoordeling elementen in routine:**

Beoordeling van een routine volgens de FINA reglementen – verschillende elementen telkens op 10 punten gequoteerd. Er wordt ook een punt gegeven op globale impressie van de routine, dit punt krijgt dubbel gewicht t.o.v. de andere elementen. Dit geheel wordt daarna herrekend naar een totaalscore op 60 punten.

##### **a. Body Boost**

- Beginnen onderwater.
- 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 onderwater 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 vertikaal
- 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 (15&U)

- 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 15&U en 18&U met full twist

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

Strafpunten :

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