

BEOORDELING BREVET 2

NAAM ZWEMSTER :

CLUB :

JURY :

PLAATS :

DATUM :



Hoe beoordelen : Geslaagd = 3 doelen bereikt - AAN WERKEN = 2 doelen bereikt - NIET GESLAAGD = 1 of 0 doelen bereikt

DETAIL VAN DE PROEVEN	geslaagd	aan werken	niet gesl.
1. Grond oefeningen			
1.1 Split positie			
Zittend op de grond met één been voorwaarts en één been achterwaarts. Deze positie wordt gedurende 10 seconden gehouden met de armen zijwaarts gestrekt.			
DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten & juiste plaatsing van benen op de as			
DOEL 2 : schouders loodrecht boven bekken, hoofd rechtop			
DOEL 3 : Zitvlak op de grond			
1.2 Holle rug positie, liggend op de buik			
Vanuit de startpositie: liggend op de buik, benen gesloten en gestrekt, armen boven het hoofd, hoofd op de grond worden armen en benen gelijktijdig opgeheven tot het bereiken van de maximale holle kromming van het lichaam. Deze positie wordt 5 seconden gehouden.			
DOEL 1 : knieën los van de grond			
DOEL 2 : borsten los van de grond			
DOEL 3 : positie opgespannen met armen en benen gestrekt 5 seconden houden			
2. Zwemtechniek/Conditie			
2.1 Correcte zwemstijl en keerpunten.			
· 50 meter rugslag met keerpunt			
DOEL 1 : correcte alternerende armbeweging, duim uit en pink in, met hoofd stabiel in het water			
DOEL 2 : correcte beenbeweging vanuit de heupen, knieën gestrekt en onder water			
DOEL 3 : correct uitgevoerd keerpunt			
· 50 meter schoolslag met keerpunt			
DOEL 1 : correcte armbeweging met duidelijke uitdrijffase met hoofd in het water			
DOEL 2 : correcte beenbeweging met sterke uitduw met voeten in flex			
DOEL 3 : correct uitgevoerd keerpunt			
· 25 meter crawl-vlinderslag combinatie			
DOEL 1 : correcte uithaal arm met elleboog hoog, correcte insteek arm, met gestrekte arm zo ver mogelijk voor hoofd insteken en trekken tot aan de heup			
DOEL 2 : correcte armbeweging zowel met 1arm als met beide armen			
DOEL 3 : correcte golfbeweging van heel het lichaam, voeten breken door het water			
· 25 meter zijwaartse kicken / flutteren met één arm loodrecht			
DOEL 1 : op zij horizontaal liggen, lichaam is een pijl			
DOEL 2 : correcte beenbeweging vanuit de heupen met knieën gestrekt			
DOEL 3 : hoofd en één arm onder water in het verlengde van het lichaam, de andere arm loodrecht en STABIEL !			

DETAIL VAN DE PROEVEN		geslaagd	aan werken	niet gesl.
2.2 Snelheid				
· 50 meter crawl met keerpunt				
DOEL 1 : correcte zwemstijl & keerpunt				
DOEL 2 : tijd = 55 seconden				
DOEL 3 : tijd minder dan 55 seconden				
3. Apnee				
10 meter onder water zwemmen. Vertrekken met een verticale daling langs de muur waarna de voeten tegen de muur gezet worden om zich af te duwen. Het lichaam is volledig onder water en evenwijdig met het wateroppervlak. De verplaatsing van minstens 15 meter mag zowel in buiklig als in ruglig gedaan worden, maar moet met een schoolslagbeweging.				
GESLAAGD : > 15m				
AAN WERKEN : tussen 15m en 12m				
NIET GESLAAGD : < 12m				
4. Eggbeaten en bodyboost				
4.1 Eggbeaten				
Eggbeaten met armen aan het wateroppervlak. Verplaatsing : 10 meter zijwaarts + 10 meter voorwaarts + 10 meter achterwaarts				
DOEL 1 : correcte houding en verplaatsing van 10 meter zijwaarts				
DOEL 2 : correcte houding en verplaatsing van 10 meter voorwaarts				
DOEL 3 : correcte houding en verplaatsing van 10 meter achterwaarts				
4.2 Bodyboost				
3 opeenvolgende keren het lichaam opduwen zonder armbewegingen.				
DOEL 1 : 3 X snelle explosieve opwaartse beweging, met kracht uitgevoerd				
DOEL 2 : 3 X goed gepresenteerde verticale houding van de romp, schouders en hoofd				
DOEL 3 : 3 X minimum tot aan het middenrif uit het water				
5. Basisposities				
5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee met flessen				
Lichaam in verticale positie. Eén been is geplooid waarbij de grote teen in contact is met de binnenzijde van het gestrekte been boven de knie of op het dijbeen. De positie wordt 8 seconden gehouden terwijl de zwemster zich vasthoudt aan de flessen.				
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd				
DOEL 2 : Een been is geplooid met de grote teen ervan tegen de binnenzijde van het gestrekte been boven de knie of hoger op het dijbeen. Extensie in de gestrekte knie en voeten gestrekt.				
DOEL 3 : De positie 8 seconden STABIEL aanhouden				
5.2 Vertikaal / Vertical Position met flessen				
Lichaam in verticale positie houden gedurende 8 seconden terwijl de zwemster zich vasthoudt aan flessen.				
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd				
DOEL 2 : Extensie : beide knieën en voeten gestrekt, benen en voeten goed tegen elkaar				
DOEL 3 : De positie 8 seconden STABIEL aanhouden				

DETAIL VAN DE PROEVEN		geslaagd	aan werken	niet gesl.
5.3 Split Positie				
Benen evenredig geopend naar voor en achter. De voeten aan het wateroppervlak. Onderrug hol. Heupen, schouders en hoofd in een rechte lijn, loodrecht op het wateroppervlak. Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden. De heupen worden zo dicht mogelijk bij het wateroppervlak gehouden door middel van support sculling.				
DOEL 1 : hoek tussen de benen > 135°, knieën en voeten gestrekt, voeten aan het wateroppervlak				
DOEL 2 : correcte houding lichaam, onderrug hol, heupen en schouders en hoofd in een verticale lijn				
DOEL 3 : positie 5 sec ter plaatse aanhouden dmv support sculling				
5.4 Kip Positie				
Het lichaam wordt zo compact mogelijk gemaakt. De neus dicht bij de knieën, de hielen zo dicht mogelijk bij de billen. De scheenbenen loodrecht op het wateroppervlak. De positie wordt gedurende 5 seconden gehouden zonder verplaatsing				
DOEL 1 : compact bolletje met zitvlak aan het wateroppervlak				
DOEL 2 : scheenbenen loodrecht op het wateroppervlak				
DOEL 3 : positie 5 sec ter plaatse aanhouden dmv support sculling				
6. Verplaatsingen & wrikbewegingen				
6.1 Torpedo				
In ruglig met de armen boven het hoofd, het lichaam 10 meter in de richting van de voeten verplaatsen door middel van wrikbewegingen met de onderarmen en de handen.				
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd, aan het wateroppervlak				
DOEL 2 : wrikbeweging vanuit de ellebogen, enkel de onderarmen bewegen				
DOEL 3 : De correcte positie 10 meter aanhouden				
6.2 Reverse torpedo				
In ruglig met de armen boven het hoofd, het lichaam 10 meter in de richting van het hoofd verplaatsen door middel van wrikbewegingen met de onderarmen en de handen.				
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een horizontale plank van tenen tot hoofd, aan het wateroppervlak				
DOEL 2 : wrikbeweging vanuit de ellebogen, enkel de onderarmen bewegen				
DOEL 3 : De correcte positie 10 meter aanhouden				
6.3 Hoek / Pike sculling				
In buiklig 15 meter verplaatsen in de richting van het hoofd door middel van een inwaarts draaiende beweging met de voorarmen en vlakke handen (beweging naar het hoofd toe) De armen blijven net onder het wateroppervlak. Ademen gebeurt door even over te schakelen naar flatscull in buiklig				
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een horizontale plank van hielen tot hoofd, aan het wateroppervlak				
DOEL 2 : wrikbeweging vanuit de ellebogen, enkel de onderarmen bewegen				
DOEL 3 : De correcte positie 15 meter aanhouden				

DETAIL VAN DE PROEVEN		geslaagd	aan werken	niet gesl.
7. FIGUREN				
7.1 Transitie naar Surface Arch				
Startend van ruglig/ back lay out wordt de surface arch positie aangenomen waarbij billen en voeten zich aan het water verplaatsen tot de heupen de plaats innemen waar het hoofd zich bevond in het begin van de oefening. De surface arch positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.				
DOEL 1 : correcte houding in ruglig, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd, aan het wateroppervlak				
DOEL 2 : correcte houding in surface arch; schouders onder heupen, benen gestrekt, voeten en volledige benen aan het wateroppervlak				
DOEL 3 : verplaatsing hoofd / heupen en positie 5 seconden houden				
7.2 Transitie naar Hoek / Pike				
Startend van buiklig / front Layout wordt de hoek / pike positie aangenomen waarbij billen, benen en voeten zich aan het water verplaatsen tot de heupen de plaats innemen waar het hoofd zich bevond in het begin van de oefening. De hoek / pike positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.				
DOEL 1 : correcte houding in buiklig, lichaam is een horizontale plank van hielen tot hoofd, aan het wateroppervlak				
DOEL 2 : correcte houding in pike, hoek 90°, hielen en zitvlak aan het wateroppervlak.				
DOEL 3 : verplaatsing hoofd / heupen en positie 5 seconden houden				
7.3 Thrust tegen een muur				
Deze proef wordt tegen een zwembadwand uitgevoerd. De rand van het zwembad vasthouden met de handen. Vanuit back pike positie (hoofd mag boven water zijn) waarbij billen en benen tegen de muur geplaatst zijn, maken de benen en heupen een opwaartse verticale beweging terwijl het lichaam zich ontrolt tot verticale positie tegen de muur. Start- en eindpositie worden 5 seconden aangehouden.				
DOEL 1 : correcte back pike positie met billen en benen tegen de muur, hoofd dicht bij de knieën, 5 seconden aanhouden				
DOEL 2 : correcte houding lichaam in verticale positie, voeten, heupen, schouders en hoofd in een verticale lijn. 5 seconden aanhouden				
DOEL 3 : snel en compact ontrollen, achterkant benen en zitvlak blijven contact houden met de muur.				

TOTAAL AANTAL	geslaagd	aan werken	niet gesl.

Om geslaagd te zijn voor BREVET 2 mag de zwemster maximaal 3x NIET GESLAAGD behalen.

Voor competitievergunning: geslaagde brevetten te registreren via www.zwemfed.be