



# synchroonzwemmen

## BREVET 3

<b>1. Grond oefeningen</b> .....	<b>2</b>
1.1 Drie split posities zonder planken .....	2
1.2 Brug (holling van de rug ter voorbereiding van Walk Over Back) .....	3
<b>2. Zwemtechniek/conditie</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Apnee</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Eggbeaten en bodyboost</b> .....	<b>4</b>
4.1 Eggbeaten.....	4
4.2 Bodyboost.....	4
<b>5. Basisposities</b> .....	<b>5</b>
5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee.....	5
5.2 Kraan / Crane.....	5
5.3 Vertikaal / Vertical Position.....	5
5.4 Knight Positie met flessen .....	6
<b>6. Verplaatsingen/wrikbewegingen</b> .....	<b>6</b>
<b>7. FINA Figuren</b> .....	<b>6</b>
7.1 n°106 Straight ballet leg .....	6
7.2 n° 301 Barracuda .....	6
7.3 n°420 Walkover Back.....	7
<b>8. Routine met verplichte elementen</b> .....	<b>7</b>

# BREVET 3

detail van de proeven

## 1. Grond oefeningen

### 1.1 Drie split posities zonder planken

Split links en rechts: hoofd, schouders en heupen staan in een rechte lijn ten opzichte van elkaar en loodrecht op de grond. Deze positie wordt gedurende 10 seconden gehouden met de armen zijwaarts gestrekt.



Split midden: hoofd, schouders en heupen staan in horizontaal ten opzichte van elkaar en loodrecht op de grond. Deze positie wordt gedurende 10 seconden gehouden met de armen zijwaarts gestrekt.

De 3 splits laten zitten waarbij op elke split minstens een 8 moet worden gehaald:  
geslaagd= voor elke split minstens een 8,  
aan werken = 1 split minder dan een 8,  
niet geslaagd = voor minstens 2 splits minder dan een 8

Rechtse/Linkse/Midden Land Split goed uitgevoerd =

- Positie 10 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
- voeten niet gestrekt: -0.5

### Score Split links en rechts

10	hoek = $180^\circ$ = kruis op de grond & armen zijwaarts
7,5	hoek > $157,50^\circ$
5	hoek > $135^\circ$
2,5	hoek > $112,50^\circ$
0	hoek $\leq 90^\circ$

### Score Split Midden

10	kruis op de grond & armen zijwaarts
8	kruis niet op de grond & armen zijwaarts
6	hoek > $157,50^\circ$
4	hoek > $135^\circ$
2	hoek > $112,50^\circ$
0	hoek $90^\circ$ of kleiner

### Doel

- soepelheid
- plaatsing van de heupen
- houding van schouder en hoofd
- plaatsing van de benen op de as
- strekking van benen, voeten en tenen

## 1.2 Brug (holling van de rug ter voorbereiding van Walk Over Back)

Beide handen en voeten raken de grond, de benen mogen gestrekt of gebogen zijn.



### Doel

- soepelheid van de rug
- uitlijning van hoofd, armen en schouders

## 2. Zwemtechniek/conditie

Met Chrono:

100 meter in 4 zwemstijlen met keerpunten binnen een maximum tijd van 2 min 30 sec. Met startduik te beginnen (volgorde 25m vlinder-, rug-, school- en vrije slag).

## 3. Apnee

Langs de muur in het water dalen, de voeten tegen de muur zetten en afduwen.

25 meter onder water zwemmen. Het lichaam blijft daarbij horizontaal aan het wateroppervlak en volledig ondergedompeld.

## 4. Eggbeaten en bodyboost

### 4.1 Eggbeaten

Lichaam verticaal van hoofd tot heupen terwijl de benen bewegen

- de positie wordt 5 seconden gehouden met beide armen horizontaal immobiel aan het wateroppervlak
- de rechterarm wordt gestrekt opgeheven tot hij verticaal naast het hoofd is. Deze positie wordt gedurende 5 seconden gehouden
- de linkerarm wordt ook gestrekt geheven tot hij verticaal naast het hoofd is. De positie met de beide armen omhoog wordt gedurende 5 seconden gehouden.

De kin mag het water niet raken tijdens deze proef.

### Doel

- efficiënte draaiende beweging van de onderbenen
- hoofd recht
- verticale lijn van hoofd tot heupen
- kin uit het water
- strekking van armen, schouders en lichaam

### 4.2 Bodyboost

- 3 boosts uitvoeren
- de eerste zonder armbeweging
- de tweede met lift van 1 arm tijdens opduw van het lichaam
- de derde met lift van beide armen
- het lichaam wordt zo hoog mogelijk uit het water gebracht
- de snelheid en de strekking van hoofd, schouders en armen worden in rekening gebracht
- tussen de 3 boosts mag een korte rustfase zijn

### Doel

- snelheid van uitvoering van de beenbeweging
- kracht bij de uitvoering van elke boost

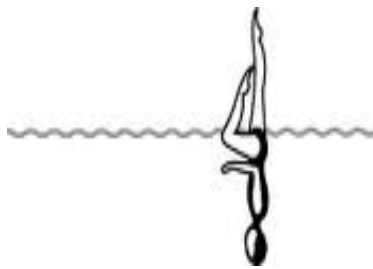
- presentatie van de zwemster

## 5. Basisposities

### 5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee

Vertrekkend vanuit een positie vrij te bepalen wordt een Vertical Bent Knee positie aangenomen (teen van het geplooidde been boven de knie of op het dijbeen op een maximale hoogte).

Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden. Het einde van het figuur is vrij.



#### Doel

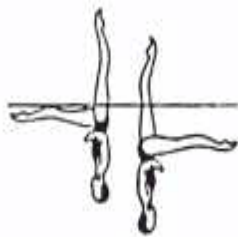
- lichaamsspanning, strekking van het lichaam, benen, voeten
- verticale uitlijning van het lichaam
- efficiëntie van het wrikken (support sculling)
- beheersing/snelheid van uitvoering
- constante hoogte gedurende 5 seconden
- geen verplaatsing tijdens de hele oefening

### 5.2 Kraan / Crane

Vertrekkend vanuit een positie vrij te bepalen wordt een Crane positie aangenomen.

De positie wordt op maximale hoogte gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.

Het einde van het figuur is vrij.



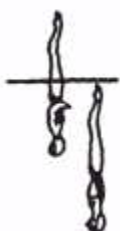
#### Doel

- lichaamsspanning, strekking van lichaam, benen, voeten
- verticale uitlijning van het lichaam
- respecteren van de rechte hoek
- efficiëntie van de wrikbeweging (support sculling)
- constante hoogte gedurende 5 seconden
- geen verplaatsing tijdens de hele oefening

### 5.3 Vertikaal / Vertical Position

Vertrekkend vanuit een positie vrij te bepalen wordt een Vertical Position aangenomen.

De positie wordt op deze hoogte gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden waarna er een langzame daling ingezet wordt tot de voeten volledig onder water zijn, nog steeds met behoud van de verticale positie.



#### Doel

- lichaamsspanning, strekking van lichaam, benen, voeten
- verticale uitlijning van het lichaam
- efficiëntie van de wrikbeweging (support sculling)
- constante hoogte gedurende 5 seconden
- geen verplaatsing tijdens de hele oefening

## 5.4 Knight Positie met flessen

Het lichaam met de onderrug hol maar met het hoofd, schouders, heupen en één been op een verticale lijn, het andere been gestrekt achterwaarts met de voet aan het water en zo horizontaal mogelijk.

De hoogte waarop deze oefening uitgevoerd wordt, wordt niet in rekening gebracht.



### Doel

- soepelheid van de rug
- lichaamsspanning, strekking van benen en voeten
- verticale uitlijning van been, heupen, schouders en hoofd
- horizontale uitlijning van het achterwaartse been

Materiaal: flessen

## 6. Verplaatsingen/wrikbewegingen

Dit onderdeel is geen vereiste voor dit brevet.

## 7. FINA Figuren

### 7.1 n°106 Straight ballet leg

Start in ruglig / Back Lay Out Positie, een been wordt gestrekt opgeheven tot Balletbeen Positie. Vanuit deze positie wordt het verticale been gebogen, zonder beweging van de dij, tot een gebogen knee/ Bent Knee positie. De teen beweegt nadien langs de binnenkant van het gestrekte been tot ruglig/ Back Layout Positie.



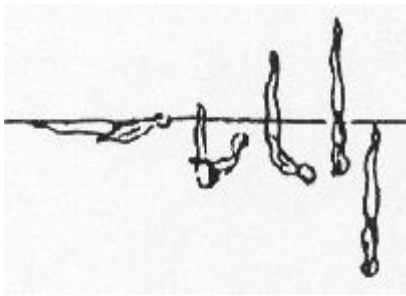
### Doel

- lichaamsspanning, strekking van benen en voeten
- duidelijk aanhouden van elke positie
- de heupen blijven gedurende de ganse oefening zo dicht mogelijk tegen het wateroppervlak.
- beheersing, de snelheid van uitvoering blijft gedurende de ganse oefening gelijk.

### 7.2 n° 301 Barracuda

Vanuit ruglig / Back Layout Position worden de benen verticaal gelift terwijl het lichaam onder water gaat om zodoende een Back Pike Positie aan te nemen met de tenen net onder het wateroppervlak. Hierna wordt een thrust uitgevoerd teneinde een vertikaal / Vertical Position te bereiken waarna een verticale daling volgt met dezelfde snelheid als de thrust.

Maximale snelheid bij zowel stijgen als dalen en maximale hoogte zijn gewenst

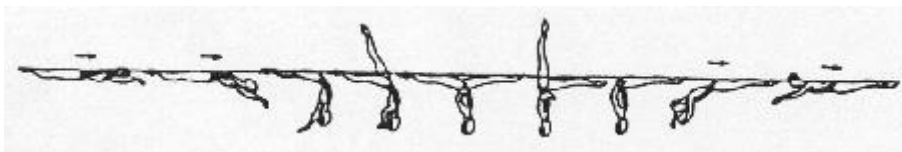


#### Doel

- lichaamsspanning, strekking van benen en voeten
- efficiëntie van het wrikken om snel te stijgen
- maximale hoogte en snelheid tijdens de thrust
- ontrolling van het lichaam bij het aannemen van de verticale positie
- respect van de hoek ( $< 45^\circ$ ) en benen vertikaal in Back pike position

### 7.3 n°420 Walkover Back

Vanuit ruglig wordt een surface arch positie aangenomen waarbij de heupen op de plaats van het hoofd plaatsnemen. Een been wordt opgeheven in een boog van  $180^\circ$  over het wateroppervlak tot in Split Positie. Het tweede been wordt nadien opgeheven en bij het tweede been gebracht tot in Pike positie. Het lichaam komt nadien tot buiklig / front lay out position, waarbij het hoofd de plaats bereikt waar de heupen waren bij het ingaan van deze laatste actie.



#### Doel

- lichaamsspanning, strekking van benen en voeten
- duidelijk aanhouden van elke positie
- verticale en horizontale uitlijning in de verschillende posities
- lenigheid, hoogte van de heupen in de Split Positie
- lenigheid, kromming van de rug in Surface Arch Positie
- beheersing, de snelheid van uitvoering blijft gedurende de ganse oefening gelijk.
- controle van de nodige verplaatsingen

## 8. Routine met verplichte elementen

Mag met of zonder muziek of op tellen uitgevoerd worden.

Deze elementen moeten in de juiste volgorde gebracht worden. Bij de uitvoering wordt een verplaatsing van 20 à 25 in de lengte gedaan. Maximum tijd is 1 minuut.

Element 1: Origineel boordwerk

Element 2: Duik

Element 3: Bodyboost met armbeweging

Element 4: Boven komen in eggbeat, dan zijwaartse verplaatsing in eggbeat

Element 5: Straight Ballet Leg (fig 106 FINA) met been naar keuze

Element 6: Kicken zij / Flutteren met 1 arm in de lucht gevolgd door een ruglig / Back Layout Position

Element 7: Barracuda (fig 301 FINA)

Element 8: Boven komen in eggbeat, dan zijwaartse verplaatsing in eggbeat met armbeweging van beide armen

Element 9: Vanuit zijwaartse eggbeat (element 8) overgaan tot kicken zij / Flutteren buiklig / Front Layout Position gevolgd door Water drop (fig 363 FINA)

### **Doel**

- niveau van de technische elementen (hoogte, uitlijnen)
- lichaamsspanning, strekking en houding
- strakheid