

Artistiek Zwemmen

BREVET 3

1. Grond oefeningen	2
1.1 Drie split posities zonder planken	2
1.2 Brug	2
1.3 Pike -> Crane -> Vertical Bent Knee -> Vertical in hoofdstand of met hulp van de feetup	3
2. Zwemtechniek/conditie	3
3. Apnee	3
4. Eggbeaten en bodyboost	3
4.1 Eggbeaten	3
4.2 Bodyboost	4
5. Basisposities	4
5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee	4
5.2 Kraan / Crane	5
5.3 Vertikaal / Vertical Position	5
5.4 Knight Positie met flessen	6
6. Verplaatsingen/wrikbewegingen	6
7. Basistransities 7.1 Swordfish doordraaien met flessen	6
8. FINA Figuren	7
8.1 Straight ballet leg (Fig 106 FINA)	7
8.2 Barracuda (Fig 301 FINA)	7
8.3 Somersault front pike (Fig 323 FINA)	8
9. Routine met verplichte elementen	8

1. Grond oefeningen

1.1 Drie split posities zonder planken

Hoofd, schouders en heupen staan in een rechte lijn ten opzichte van elkaar en loodrecht op de grond. Elke positie (rechter, linker en middensplit) wordt gedurende 10 seconden gehouden met armen zijwaarts gestrekt.



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

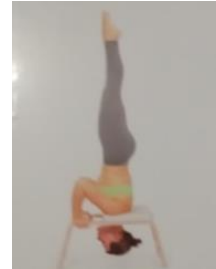
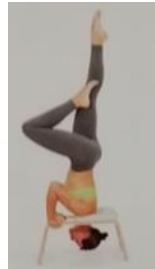
- soepelheid van de rug
- uitlijning van hoofd, armen en schouders

1.3 Pike -> Crane -> Vertical Bent Knee -> Vertical in hoofdstand of met hulp van de feetup

In Hoofdstand OF met behulp van de Feetup start de sporter in Pike Positie en houdt deze 5 seconden aan.

Van daaruit wordt 1 been geheven tot Kraan Positie. Deze positie wordt eveneens 5 seconden gehouden.

Hierna wordt het horizontale been geplooid tot Vertical Bent Knee Positie en 5 seconden gehouden.. Om te eindigen met het bijsluiten (teen langs beweegt langs het scheenbeen) tot Vertical Positie en positie 5 seconden houden.



Doel

- core stabiliteit
- Uitlijning van het lichaam in alle posities
- Controle in de uitvoering van de bewegingen van de benen

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 evenwijdig 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 zijwaarts gestrekt en immobiel aan het wateroppervlak

De rechterarm wordt gestrekt opgeheven tot hij verticaal naast het hoofd is (= voorbij het oor).

Deze positie wordt gedurende 5 seconden gehouden.

De linkerarm wordt ook gestrekt geheven tot hij verticaal naast het hoofd is (= voorbij de oren). 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 waarbij het lichaam zo hoog mogelijk uit het water gebracht wordt

De eerste zonder armbeweging

De tweede met lift van 1 arm tijdens opduw van het lichaam

De derde met lift van beide armen

De snelheid en de strekking van hoofd, schouders en armen worden in rekening gebracht

Tussen de 3 boosts mag een korte rustfase zijn om opnieuw goed klaar te liggen.

Doel

- snelheid van uitvoering van de beenbeweging
- kracht bij de uitvoering van elke boost
- presentatie van de zwemster
- Minimum voorbij het middenrif

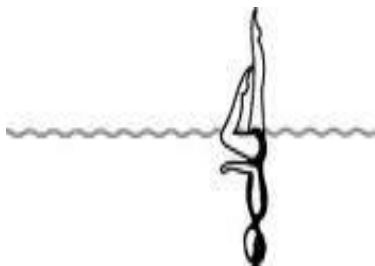
5. Basisposities

5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee

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

Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden door middel van wrikbeweging (Support Sculling).

Het einde van het figuur is vrij.



Doel

- lichaamsspanning, strekking van het lichaam, benen, voeten van begin tot einde

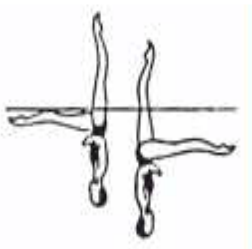
- verticale uitlijning van het lichaam
- efficiëntie van het wrikken (support sculling)
- constante hoogte gedurende 5 seconden
- geen verplaatsing tijdens de hele oefening

5.2 Kraan / Crane

Vertrekkend vanuit vrij te bepalen positie wordt een **Crane Positie** aangenomen

Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden door middel van wrikbeweging (Support Sculling).

Het einde van het figuur is vrij.



Doel

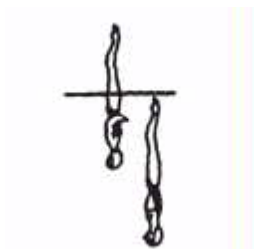
- lichaamsspanning, strekking van lichaam, benen, voeten van begin tot einde
- verticale uitlijning van het lichaam
- respecteren van de rechte hoek
- efficiëntie van de wrikbeweging (support sculling)
- constante hoogte gedurende 5 seconden
- geen verplaatsing tijdens de hele oefening

5.3 Vertikaal / Vertical Position

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

De positie wordt gedurende 5 seconden op maximale hoogte en zonder verplaatsing 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 van begin tot einde
- verticale uitlijning van het lichaam

- efficiëntie van de wrikbeweging (support sculling)
- constante hoogte gedurende 5 seconden
- Langzame daling na 5 seconden
- geen verplaatsing tijdens de hele oefening

5.4 Knight Positie met flessen

Vertrekkend vanuit een vrij te bepalen positie wordt een **Knight Positie** aangenomen met Flessen in de handen.

De positie wordt gedurende 5 seconden zonder verplaatsing gehouden.

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.



Doel

- soepelheid van de rug
- lichaamsspanning, strekking van benen en voeten van begin tot einde
- 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. Basistransities

7.1 Swordfish doordraaien met flessen

Vanuit buikig met flessen in de handen en de onderbenen geplooid met de tenen naar het hoofd toe, wordt een rotatie van het lichaam rond de diepte-as ingezet tot het lichaam volledig rondgedraaid is.

De flessen worden in het begin ter hoogte van de heupen vastgehouden.



Doel

- Spanning zetten in de rug om op basis van spierkracht Swordfish rotatie in te zetten
- NIET plooiën in de heupen
- flessen vasthouden ter hoogte van de heupen
- Gecontroleerd draaien zonder gebruik van de armen

Materiaal

- Flessen/Bidons of ander drijfmiddel

8. FINA Figuren

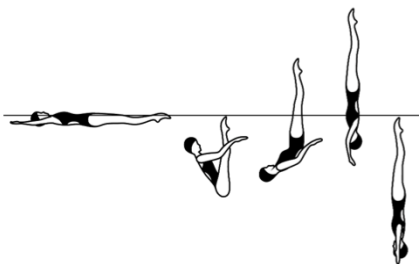
8 1 Straight ballet leg (Fig 106 FINA)

Start in **Back Layout Positie**. Eén been wordt gestrekt opgeheven tot **Ballet Leg Positie**. Vanuit deze positie wordt het verticale been gebogen, zonder beweging van de dij, tot **Bent Knee positie**. De teen van het geplooiide been beweegt nadien langs de binnenkant van het gestrekte been tot **Back Layout Positie**.



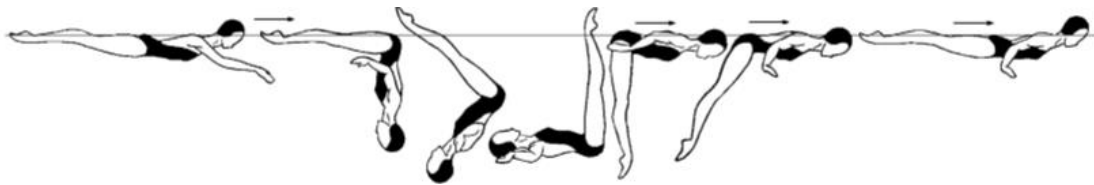
8.2 Barracuda (Fig 301 FINA)

Vanuit **Back Layout Positie** worden beide benen omhoog gebracht tot verticaal terwijl het lichaam tegelijkertijd onder water gebracht wordt tot **Back Pike Positie** waarbij de tenen zich net onder het wateroppervlak bevinden. Een Thrust wordt uitgevoerd tot **Vertical Positie**. Waarna een Verticale daling aan het zelfde tempo van de Thrust uitgevoerd wordt.



8.3 Somersault front pike (Fig 323 FINA)

Vanuit **Front Layout Positie** wordt een Front Pike Positie aangenomen waarbij de heupen de plaats van het hoofd innemen. Deze positie blijft behouden bij het doorgaan naar een onderwater dubbel balletbeen. Vanuit het dubbel balletbeen wordt verder doorgegaan met de draai rond de laterale as tot er opnieuw een **Front Pike Positie** wordt aangenomen. Hierbij nemen de heupen telkens de plaats van het hoofd in. Vanuit **Front Pike Positie** waarbij het hoofd en de heupen zich aan het wateroppervlak bevinden, komen beide benen naar het wateroppervlak om terug in **Front Layout Positie** te eindigen. Bij deze laatste beweging, is er een verplaatsing van hoofd, rug en billen tot het lichaam opnieuw de plaats inneemt van het begin van de actie



Jurering Figuren

Zoals bij een figurenwedstrijd. Het is belangrijk om de uitvoering van het figuur in de juiste categorie te plaatsen. (Check tabellen)

9. 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 meter gemaakt waarbij minstens 1 wissel van richting gebeurt. Dit gebeurt ten laatste in element 7 zodat de sporter in het diepe deel van het zwembad terecht komt voor element 8.

Duur van de routine is Maximaal 1 minuut.

Element 1: Duik

Strak uitgevoerd, mooie krachtige afsprong, volledig gestrekt lichaam vanaf de afduw via het raken en doorbreken van het wateroppervlak tot en met het glijden door het water.

Element 2: Bodyboost met armbeweging

Strakke uitvoering waarbij

1/het lichaam duidelijk de startpositie inneemt.

2/ het bovenlichaam in een snelle beweging naar boven komt tot het bereiken van een verticale lijn ten opzichte van het wateroppervlak

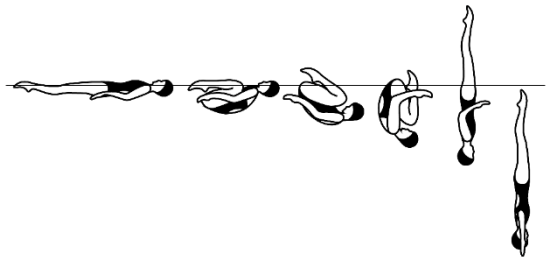
3/ de arm(en) daarop volgend een beweging uitvoeren

Element 3: Boven komen in eggbeat met aansluitend een verplaatsing in eggbeat (naar keuze: voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts)

Element 4: Kip (FINA n°311)

Vanuit **Back Layout Positie** wordt een gedeeltelijke Somersault Back Tuck uitgevoerd tot wanneer de scheenbenen loodrecht op het wateroppervlak staan.

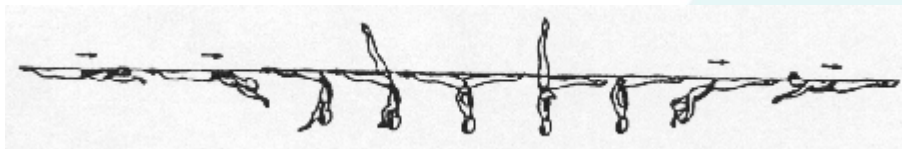
De romp ontrolt terwijl de benen gestrekt worden tot het bereiken van **Vertical Positie** op de verticale lijn tussen waar de heupen en het hoofd en de scheenbenen zich eerst bevonden. Hierna wordt een Verticale Daling uitgevoerd.



Element 5: Kicken zij Flutteren met 1 arm in de lucht (mag met beweging) gevolgd door Back Layout Positie

Element 6: Walkover Back (FINA n°420)

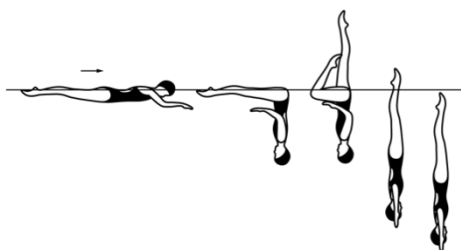
Vanuit **Back Layout Positie** wordt een **Surface Arch Positie** aangenomen waarbij de heupen de plaats van het hoofd innemen. Een been wordt opgeheven in een boog van 180° over het wateroppervlak tot in **Split Positie**. Het tweede been wordt eveneens opgeheven en bij het eerste been gebracht tot in **Pike Positie**. Het lichaam komt nadien tot **Front Layout Positie**, waarbij het hoofd de plaats bereikt waar de heupen waren bij het ingaan van deze laatste actie.



Element 7: Boven komen in eggbeat, dan zijwaartse verplaatsing in eggbeat met armbeweging van beide armen

Element 8: Water drop (fig 363 FINA) (wordt in het diep deel van het zwembad uitgevoerd)

Vanuit zijwaartse eggbeat overgaan tot kicken zij / Flutteren en van daar naar **Front Layout Position** gevolgd door het aannemen van **Pike Positie**. De benen worden daarna gelijktijdig opgehouden tot **Vertical Bent Knee Positie**. Een Spin van 180° wordt uitgevoerd terwijl de bent knee uitgestrekt wordt tot **Vertical Positie** vooraleer de enkels het water raken.



Element 9: Afgelegde afstand en vlotte wissel van richting.

Doel

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

Jurering:

Er wordt een score gegeven voor elk element, zoals een technische routine gejureerd zou worden.

Alle scores worden opgeteld en gedeeld door het aantal elementen.

Als het gemiddelde van de scores lager is dan 3,4 = Score 0,

Gemiddelde tussen 3,4 en 4,4 = Score 0,5,

Gemiddelde 4,5 of hoger = Score 1