

Artistiek zwemmen
BREVET 3 (geslaagd = 14/17)

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	4
3. Apnee	4
4. Eggbeaten en bodyboost.....	4
4.1 Eggbeaten	4
4.2 Bodyboost.....	5
5. Basisposities	5
5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee	5
5.2 Fishtail Position	6
5.3 Vertikaal / Vertical Position	7
5.4 Knight Positie met flessen.....	7
6. Verplaatsingen/wrikbewegingen	8
7. Basistransities	8
7.1 Swordfish doordraaien met flessen	8
8. FINA Figuren.....	9
8.1 Straight ballet leg (Fig 106 WA).....	9
8.2 Barracuda (Fig 301 WA)	10
8.3 Water Drop (Fig 363 WA)	10
8.4 Swanita Spinning 180 (Fig 227d WA).....	11
9. Routine met verplichte elementen	11

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

Beoordeling

Links Rechts Midden

DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten			
DOEL 2 : plaatsing van de benen op de as			
DOEL 3 : lijn van het lichaam (hoofd-heup) loodrecht op de grond			

1.2 Brug

Holling van de rug ter voorbereiding van Walk Over Back/Ariana/Swanita.

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

Beoordeling

DOEL 1 : Zonder hulp naar brug
DOEL 2 : Hoofd & armen onder de schouders
DOEL 3 : 10 seconden aanhouden

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

Beoordeling

DOEL 1 : Stabiliteit van het lichaam
DOEL 2 : Controle in de bewegingen van de benen
DOEL 3 : Uitlijning van het lichaam in alle posities

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).

Beoordeling

Correcte uitvoering van de zwemslagen (Indien Vlinderslag niet in orde = score 0,5 ongeacht de tijd)

Score 1: Tijd lager of gelijk aan 2'30"
Score 0: Tijd hoger dan 2'30"

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.

Beoordeling

Score 1 = 25 m
Score 0,5 = >20 m
Score 0 = <20 m

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

Beoordeling

DOEL 1 : Stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex
DOEL 2 : Hoofd recht met kin uit water
DOEL 3 : Verticale houding van de romp

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

Beoordeling

DOEL 1 : Klaarzetten in correcte starthouding voor bodyboost
DOEL 2 : Krachtige opwaartse beweging met minimum bustelijn droog
DOEL 3 : Verticale houding van de romp, schouders en hoofd

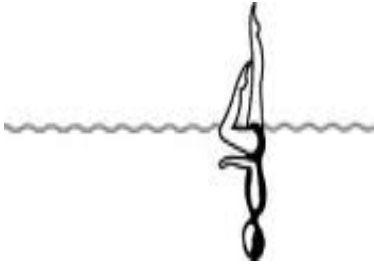
5. Basisposities

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

Beoordeling

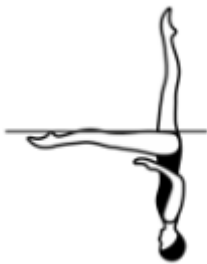
DOEL 1 :Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd
DOEL 2 : Extensie, strekking knieën en voeten
DOEL 3 : De positie Vertical Bent Knee 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden

5.2 Fishtail Position

Vertrekkend vanuit vrij te bepalen positie wordt een **Fishtail 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

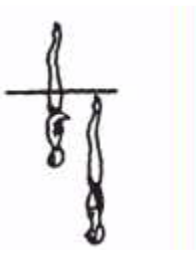
- lichaamsspanning, strekking van lichaam, benen, voeten van begin tot einde
- verticale uitlijning van het lichaam
- voet van het liggende been aan het wateroppervlak
- efficiëntie van de wrikbeweging (support sculling)
- constante hoogte gedurende 5 seconden
- geen verplaatsing tijdens de hele oefening

Beoordeling

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd, in Kraan/Crane hoek 90°
DOEL 2 : Extensie, strekking knieën en voeten
DOEL 3 : De Fishtail positie 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden

5.3 Verticaal / 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

Beoordeling

DOEL 1 : Scorrecte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd
DOEL 2 : Extensie, strekking knieën en voeten
DOEL 3 : De positie Vertical 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden

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.



Materiaal

- flessen

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

Beoordeling

DOEL 1: verticale uitlijning van been, heupen, schouders en hoofd en horizontale uitlijning van het achterwaartse been
DOEL 2 : lichaamsspanning, strekking van benen en voeten
DOEL 3 : De positie 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden

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.



Materiaal

- Flessen/Bidons of ander drijfmiddel

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

Beoordeling

DOEL 1 : Holle rug, tenen geplooid naar het hoofd
DOEL 2 : Rotatie van het lichaam rond de diepte-as
DOEL 3 : Controle bij het draaien

8. FINA Figuren





Jurering Figuren

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

8 1 Straight ballet leg (Fig 106 WA)

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 geplooidde been beweegt nadien langs de binnenkant van het gestrekte been tot **Back Layout Positie**.





				Total
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	10

Beoordeling

Score 1 : 4,5 en hoger
Score 0,5 : van 3,5 tem 4,4
Score 0 : 3,4 en lager

8.2 Barracuda (Fig 301 WA)

Vanuit **Back Layout Positie** worden beide benen omhoog gebracht tot ze zich vertikaal tegenover het wateroppervlak bevinden 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.

				Total
NVT=	7.0	31.0	13.0	51
PV =	1.37	6.08	2.55	10

Beoordeling







Score 1 : 4,5 en hoger
Score 0,5 : van 3,5 tem 4,4
Score 0 : 3,4 en lager

8.3 Water Drop (Fig 363 WA)

Water drop (fig 363 FINA)

Vanuit **Front Layout Positie** wordt een *Front Pike Positie* aangenomen. De benen worden tegelijkertijd naar omhoog gebracht tot een **Vertical Bent Knee Positie**.

Een *Halve Twist* wordt uitgevoerd. Daarna wordt een *180° Spin* in dezelfde richting uitgevoerd tijdens dewelke het geplooidde been gestrekt wordt tot **Vertical Positie** op het moment dat de enkels het wateroppervlak bereiken. Een Verticale daling wordt uitgevoerd.







						Total
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

Beoordeling

Score 1 : 4,5 en hoger
Score 0,5 : van 3,5 tem 4,4
Score 0 : 3,4 en lager

8.4 Swanita Spinning 180 (Fig 227d WA)

Vanuit een **Back Layout Positie** wordt een *Bent Knee Surface Arch Positie* aangenomen. Het geplooid been wordt gestrekt tot een **Knight Positie** bereikt wordt. Het lichaam draait 180° tot het bereiken van een **Fishtail Positie**. Doordraaiend in dezelfde richting wordt een daling uitgevoerd tijdens dewelke het horizontale been omhoog getild wordt tot **Vertical Position** op het moment dat de enkels het wateroppervlak bereiken. Een Verticale daling wordt uitgevoerd.

						Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	12.5	0	58
PV =	3.02	2.41	2.41	2.16	0	10

Beoordeling

Score 1 : 4,5 en hoger
Score 0,5 : van 3,5 tem 4,4
Score 0 : 3,4 en lager

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) daaropvolgend een beweging uitvoeren






Element 3: Boven komen met aansluitend een verplaatsing van minstens 2 meter die op eender welke wijze uitgevoerd wordt (bvb ritmisch zwemmen, eggbeat, ruglig met beenbeweging,...)

Element 4: Kip (WA Fig 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.

					Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	14.0	42
P =	0.71	0.48	5.48	3.33	10







Element 5: Kicken op zijkant (Flutteren)

Liggend op de zij in het water met beenbeweging zoals bij crawl voortbewegen. Één arm in de lucht (mag met een beweging erbij). Gevolgd door Back Layout Positie.

Element 6: Front Ariana (WA Fig n°359)

Vanuit een **Front Layout Position** word teen *Front Pike Position* aangenomen. Een been wordt in een boog van 180° langs het wateroppervlak verplaatst tot een **Split Position**.






Daarna wordt het lichaam met een *Ariana Rotatie* rond zijn as gedraaid waarbij de benen op de oorspronkelijke plaats blijven liggen. Een Walkout Front wordt uitgevoerd.

						Total
NVT	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PVT	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

Element 7: Boven komen in eggbeat, met aansluitend een verplaatsing van minstens 2 meter in eggbeat met armbeweging van beide armen gevolgd door een overgang naar Front Layout Positie

Element 8: Tower (WA Fig n°348)

Vanuit een **Front Layout Positie** word teen *Front Pike Positie* aangenomen. Één been wordt opgeheven tot Fishtail Positie. Het horizontale been wordt daarna gelift tot **Vertical Positie**. Een *Verticale daling* wordt uitgevoerd.

					Total
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10

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

Beoordeling

Element 1: Duik
Element 2: Bodyboost met armbeweging
Element 3: Boven komen in eggbeat , dan minimum 1 meter zijwaartse verplaatsing in eggbeat
Element 4: Kip (WA fig n°311)
Element 5: Kicken zij / Flutteren met 1 arm in de lucht gevolgd door een ruglig / Back Layout Position
Element 6: Front Ariana (WA fig n°359)

Element 7: Boven komen in eggbeat, dan zijwaartse verplaatsing van minimum 1 meter in eggbeat met armbeweging van beide armen

Element 8: Vanuit zijwaartse eggbeat (element 8) overgaan tot kicken zij / Flutteren buiklig / Front Layout Position gevolgd door Tower (WA fig n°348)

Element 9: Afgelegde afstand en vlotte wissel van richting

Score 1 = 4,5 en hoger

Score 0,5 = van 3,5 tem 4,4

Score 0 = 3,4 of lager