

Artistiek Zwemmen Vlaanderen

BREVET Talenten(Max 13j) en Beloften(Max 10j)

Geslaagd = Minimum 16/17 voor 13 j en jonger,
Minimum 14/17 voor 10 j en jonger

1. Grond oefeningen	2
1.1 Drie split posities met de voeten op een verhoog	2
1.2 Brug	2
1.3 Vertical -> Spagaat -> Crane -> Pike in hoofdstand of met hulp van de feetup	3
1.4 Been zwaaien en houden	4
2. Zwemtechniek/conditie	4
3. Apnee	5
4. Eggbeaten en bodyboost	5
4.1 Eggbeaten met verplaatsing	5
4.2 Bodyboost	6
5. Basisposities	6
5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee	6
5.2 Fishtail Positie	7
5.3 Vertikaal / Vertical Position	7
6. Wrikbewegingen	8
7. FINA Figuren 7.1 Straight Ballet Leg (WA Fig n°106)	8
7.2 Barracuda (WA Fig n°301)	9
7.3 Kip (WA Fig n°311)	9
7.4 Swanita Spinning 180° (WA Fig n° 227d)	10
7.5 Swordfish (WA Fig n°401)	10
8. Verplaatsingen	11
9. Routine met verplichte elementen	11

1. Grond oefeningen

1.1 Drie split posities met de voeten op een verhoog

Hoofd, schouders en heupen staan in een rechte lijn ten opzichte van elkaar en loodrecht op de grond. De voeten liggen op een verhoog van minstens 15 cm.. Elke positie (rechter, linker en middensplit) wordt gedurende 10 seconden gehouden met armen zijwaarts gestrekt.



Doel

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

Beoordeling

Rechts Links 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			
Score voor elke split apart			

1.2 Brug

Beide handen en voeten raken de grond, de benen zijn gestrekt met maximale holling van de rug.

Waarna 1 been omhoog gebracht wordt tot maximale hoogte met maximale strekking.



(Foto is niet 100% correct. Het steunbeen is niet gestrekt)

Doel

- soepelheid van de rug
- uitlijning van hoofd, armen, schouders en benen
- Verticale been in een hoek van 90° ten opzichte van de grond
- lenigheid van de benen en actieve spanning in het volledige lichaam

Beoordeling

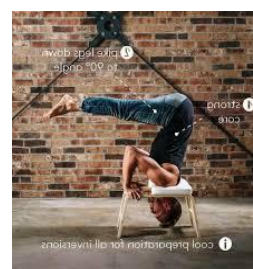
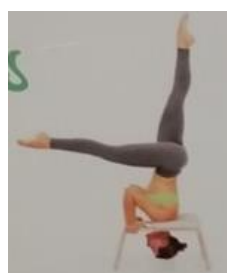
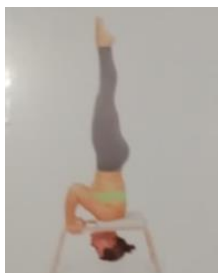
DOEL 1 : Positie Brug met hoofd en armen onder de schouders
DOEL 2 : 5 seconden houden met benen gestrekt en naast elkaar.
DOEL 3 : 5 seconden houden met 1 been loodrecht omhoog

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

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

Van daaruit worden beide benen gelijktijdig naar beneden gebracht tot spagaat positie (90°). Deze positie wordt eveneens 5 seconden gehouden.

Hierna wordt het achterste been in 8 tellen gelift over Crane Positie tot Pike positie die eveneens 5 seconden gehouden wordt.



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 in elke positie
DOEL 2 : Controle in de bewegingen van de benen (gelijktijdig dalen en 8 tellen overbrenging)
DOEL 3 : Uitlijning en vastzetten van het lichaam in alle posities met de juiste hoeken (Vertical, Spagaat, Pike)

1.4 Been zwaaien en houden

Vanuit stand op voeten en handen met het lichaam dicht bij de bovenbenen, wordt 1 been omhoog gezwaaid en vastgehouden met Minstens een hoek van 180° tussen beide benen.



Doel

- Lenigheid in heupen, lichaam en benen
- Actieve spagaat tonen
- Core stabiliteit
- lichaam opspannen en lang maken van benen en voeten

Beoordeling

DOEL 1 : Strecking van benen en voeten in elke houding
DOEL 2 : Controle in de bewegingen van de benen
DOEL 3 : Hoek tussen de benen 180°

2. Zwemtechniek/conditie

Met Chrono:

100 meter in 4 zwemstijlen met keerpunten binnen een maximum tijd van 1 min 45 sec. Met startduik te beginnen (volgorde 25m vlinder-, rug-, school- en vrije slag).

Beoordeling

Score 1: Tijd lager of gelijk aan 1'45
Score 0 : Tijd hoger dan 1'55
Correcte uitvoering van de zwemslagen (Indien Vlinderslag niet oké = Sowieso Score 0, ongeacht de tijd)

3. Apnee

15m onder water zwemmen, onder water koprol maken en onder water terugkeren naar de startplaats. Het lichaam is volledig onder water en evenwijdig met het wateroppervlak. De verplaatsing mag zowel in buiklig als in ruglig gedaan worden, maar moet met een schoolslagbeweging.

Beoordeling

Score 1 = volledige afstand met koprol
Score 0,5 = 30 meter met koprol
Score 0 = <25 M

4. Eggbeaten en bodyboost

4.1 Eggbeaten met verplaatsing

De rechterarm wordt gestrekt opgeheven tot hij verticaal naast het hoofd is (ter hoogte van de oren).

Deze positie wordt gehouden tijdens een voorwaartse verplaatsing van minstens 2 meter

De linkerarm wordt ook gestrekt geheven tot hij verticaal naast het hoofd is.

De positie met de beide armen omhoog wordt gehouden met een voorwaartse verplaatsing van minstens 1 meter.

Beide oksels moeten de ganse tijd droog boven water blijven.

Doel

- efficiënte draaiende beweging van de onderbenen
- hoofd recht
- verticale lijn van hoofd tot heupen
- Oksels droog
- strekking van armen, schouders en lichaam
- verplaatsing

Beoordeling

DOEL 1 : verplaatsing van minstens 2 meter met 1 arm hoog/ 1 meter met 2 armen hoog
DOEL 2 : Minstens de oksels droog
DOEL 3 : verticale houding van de romp én volledige gestrekte armen

4.2 Bodyboost

Klaar liggen en opeenvolgend 3 boosts uitvoeren waarbij het lichaam zo hoog mogelijk uit het water gebracht wordt.

Hierbij worden 3 verschillende vrij te kiezen armbewegingen waarbij beide armen gebruikt worden, uitgevoerd.

Doel

- snelheid van uitvoering van de beenbeweging
- kracht bij de uitvoering van elke boost
- presentatie van de zwemster
- Minimum taille droog

Beoordeling

DOEL 1 : 3 verschillende armbewegingen
DOEL 2 : krachtige opwaartse beweging met minimum heuplijn droog
DOEL 3 : Snelle recuperatie + klaarzetten voor volgende Boost

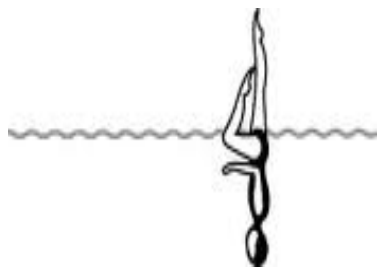
5. Basisposities

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 10 seconden ter plaatse gehouden door middel van wrikbeweging (Support Sculling) op WA hoogte 7,5

Het einde is vrij (Zakken, intrekken,)



Doel

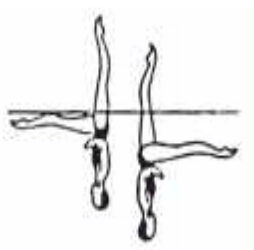
- lichaamsspanning, strekking van het lichaam, benen, voeten van begin tot einde
- verticale uitlijning van het lichaam
- efficiëntie van het wrikken (support sculling)
- constante hoogte gedurende 10 seconden
- geen verplaatsing tijdens de hele oefening

Beoordeling

DOEL 1 : Verticale been is een opgespannen plank van tenen tot hoofd, Zo lang mogelijk en volledig gestrekt. Bent Knie is opgespannen met enkel de teen tegen de voorzijde van het verticale been.
DOEL 2 : Hoogte is Minimaal WA score 7,5
DOEL 3 : De positie 10 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden

5.2 Fishtail Positie

Vertrekkend vanuit vrij te bepalen positie wordt **Fishtail Positie** aangenomen
 Deze positie wordt gedurende 10 seconden ter plaatse gehouden door middel van wrikbeweging (Support Sculling) op FINA hoogte 7,5
 Het einde van het figuur is vrij.



Doel

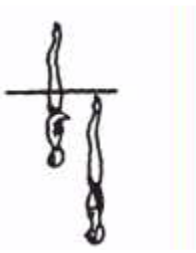
- lichaamsspanning, strekking van lichaam, benen, voeten van begin tot einde
- verticale uitlijning van het lichaam
- respecteren van de rechte hoek
- efficiëntie van de wrikbeweging (support sculling)
- constante hoogte gedurende 10 seconden
- geen verplaatsing tijdens de hele oefening

Beoordeling

DOEL 1 : Verticale been is een opgespannen plank van tenen tot hoofd, Zo lang mogelijk en volledig gestrekt met heupen toe gedraaid. Horizontale been maakt een hoek van Maximum 90° met Verticale been.
DOEL 2 : Hoogte is Minimaal hoog WA score 7,5)
DOEL 3 : De positie 10 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden.

5.3 Vertikaal / Vertical Position

Vertrekkend vanuit een vrij te bepalen positie wordt een **Vertical Position** aangenomen.
 De positie wordt gedurende 8 seconden op maximale hoogte en zonder verplaatsing gehouden op Minimum WA hoogte 7,0
 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 8 seconden
- Langzame daling na 8 seconden
- geen verplaatsing tijdens de hele oefening

Beoordeling

DOEL 1 : Lichaam is een opgespannen verticale plank van tenen tot hoofd. Zo lang mogelijk en volledig gestrekt.
DOEL 2 : Hoogte is minimaal WA Score 7,0
DOEL 3 : De positie 8 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden + Langzaam zakken met behoud van de positie.

6. Wrikbewegingen





Dit onderdeel is geen vereiste voor dit brevet.

7. FINA Figuren

7.1 Straight Ballet Leg (WA Fig n°106)

Start in **Back Layout Positie**. Eén been wordt gestrekt opgeheven tot **Balletbeen 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	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	2.63	10

Beoordeling

Score 1 : 6,5 en hoger	
Score 0,5 : van 5,5 tem 6,4	
Score 0 : 5,4 en lager	

7.2 Barracuda (WA Fig n°301)

Vanuit **Back Layout Positie** worden beide benen omhoog gebracht tot vertical 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 : 6,5 en hoger	
Score 0,5 : van 5,5 tem 6,4	
Score 0 : 5,4 en lager	

7.3 Kip (WA Fig n°311)

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

Het lichaam ontrolt tot Vertical Positie op de lijn halfweg tussen de plaats waar eerst de scheenbenen en hoofd waren en de plaats waar eerst de heupen waren.

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







Beoordeling

Score 1 : 6,5 en hoger	
Score 0,5 : van 5,5 tem 6,4	
Score 0 : 5,4 en lager	

7.4 Swanita Spinning 180° (WA Fig n° 227d)

Vanuit Back Layout Positie wordt een Bent Knee Surface Arch Positie aangenomen. De geplooidde knie wordt daarna gestrekt tot Knight Positie. Het lichaam draait 180° tot Fishtail Positie.

Een Helicopter Rotatie Spinning 180° wordt uitgevoerd in dezelfde richting.

						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 : 6,5 en hoger	
Score 0,5 : van 5,5 tem 6,4	
Score 0 : 5,4 en lager	

7.5 Swordfish (WA Fig n°401)

Van een Front Layout Positie wordt een Bent Knee Positie aangenomen. De rug wordt meer gehoud terwijl het gestrekte been in een boog van 180° over het water gelift wordt om een Bent Knee Arch Positie aan te nemen.

De geplooidde knie wordt gestrekt om een Surface Arch Positie aan te nemen en in een doorgaande beweging wordt een Arch to Back Layout Finish Action uitgevoerd.

					Total
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10

Beoordeling

Score 1 : 6,0 en hoger	
Score 0,5 : van 5,1 tem 5,9	
Score 0 : 5,0 en lager	

Jurering Figuren

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

Figuur Score 6,5 (6,0 voor Swordfish) of hoger = Score 1

Figuur Score tussen 5,5 en 6,4 (5,1 - 5,9 voor Swordfish) = Score 0,5

Figuur Score Lager dan score 5,5 (5,0 voor Swordfish) = Score 0

8. Verplaatsingen

Dit onderdeel is geen vereiste voor dit brevet.

9. Routine met verplichte elementen

!! Deze routine wordt tijdens de uitvoering door het jurylid beoordeeld op uitvoering + tegelijkertijd gefilmd en nadien door een DTC bekeken en beoordeeld!!

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 +_ 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. Raakpunt aan het water ligt op minstens 3 meter van de startzijde.

Element 2: : Bodyboost met armbeweging of achterwaarts gooien van het lichaam en aansluitende beenbeweging

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 OF het lichaam naar achter gegooid wordt
- 4/ aansluitend een beenbeweging wordt uitgevoerd

Element 3: Boven komen in eggbeat met aansluitend een voorwaartse verplaatsing van minstens 1 meter in eggbeat met armbeweging

Element 4: Figuur Front Ariana (WA Fig n°359)

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water, an *Ariana Rotation* is performed. A *Walkout Front* is executed.

						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 5: Verplaatsing in zijlig of ruglig met hoofd en/of armbewegingen gedurende minstens 16 tellen

Element 6: Uitvoeren van een hybride figuur met minstens DD 3,8






Elke transitie + positie (met uitzondering van de spinning) neemt maximum snelle 2 tellen in beslag. De Coach moet het hybride minstens 1 week voorafgaand aan de afname doorgeven aan de beoordelaar.

Er wordt enkel BM gegeven voor niet uitgevoerde onderdelen van dit figuur.

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

Element 8: Tower (WA fig n°348) (wordt in het diep deel van het zwembad uitgevoerd)

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

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

Element 9: Op passende wijze sluiten van de routine.

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 (9).

Als het gemiddelde van de scores lager is dan 5 = Score 0,

Gemiddelde tussen 5 en 6 = Score 0,5,

Gemiddelde 6 of of hoger = Score 1

Beoordeling

Element 1: Startduik. Raakpunt aan het water ligt op minstens 3 meter van de startzijde.	
Element 2: Bodyboost met armbeweging of achterwaarts gooien van het lichaam en aansluitende beenbeweging	
Element 3: Boven komen in eggbeat met aansluitend Voorwaartse verplaatsing minstens 1 m in eggbeat met armbeweging	
Element 4: Figuur Front Ariana (WA Fig n°359)	
Element 5: Verplaatsing in zijlig of ruglig met hoofd en/of armbewegingen gedurende minstens 16 tellen	
Element 6: Hybride figuur met minstens DD 3,8 (Enkel BM voor onderdelen die niet correct uitgevoerd worden)	
Element 7: Boven komen in eggbeat, dan zijwaartse verplaatsing van minstens 1 m in eggbeat met armbewegingen	
Element 8: Tower (WA Fig n°348)	
Element 9: Passend afsluiten van de routine	
	Totaal /9
Score 1 = 6 en hoger	
Score 0,5 = van 5,1 tot 5,9	
Score 0 = 5,0 of lager	