

Exameneisen

Overlevingszwemmen 1

A Gekleed uit te voeren

- 1** Voorzichtig te water gaan vanaf de bassinrand,
 - 1a** gevolgd door 100 meter zwemmen in schoolslag,
 - 1b** direct gevolgd door 50 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag,
 - 1c** direct gevolgd door 50 meter zwemmen in borstcrawl, aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
- 2** Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 12,5 meter onderwater zwemmen.
- 3** Vanaf een startblok of verhoogde bassinrand te water gaan met een blokvest aan.
 - 3a** Met het blokvest 50 meter zwemmen in schoolslag,
 - 3b** Direct gevolgd door 2 minuten drijven in de HELP-houding,
 - 3c** Afsluitend in het water ontdoen van het blokvest.
- 4** 2 minuten watertrappelen, waarvan 1 minuut alleen met de armen.

B In zwemkleding uit te voeren

- 3** Met een hurksprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
 - 3a** Binnen 75 seconden 50 meter zwemmen in vrije slag,
 - 3b** gevolgd door 150 meter zwemmen in de schoolslag,
 - 3c** gevolgd door 100 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag,
 - 3d** gevolgd door 100 meter zwemmen in borstcrawl.
- 4** Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
 - 4b** 25 meter onderwater zwemmen.