

Exameneisen

Overlevingszwemmen 3

A Gekleed uit te voeren

- 1** Voorzichtig te water gaan vanaf de bassinrand,
 - 1a** gevolgd door 200 meter zwemmen in schoolslag,
 - 1b** direct gevolgd door 200 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag,
 - 1c** direct gevolgd door 100 meter zwemmen in borstcrawl,
 - 1d** direct gevolgd door 100 meter zwemmen in rugcrawl, 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 20 meter onderwater zwemmen.

- 3** Vanaf de duikplank te water gaan met een blokvest aan. Gevolgd door met het blokvest 150 meter zwemmen in schoolslag, waarbij minimaal 3 keer over de mat wordt geklommen en 3 keer onder door wordt gezwommen.

- 4** In het water, los van kant of lijn, blokvest uittrekken.
 - 4b** Aansluitend 2 minuten watertrappelen alleen met de benen.
 - 4c** Gevolgd door 2 minuten watertrappelen alleen met de armen.
 - 4d** Afsluitend in het water, los van kant of lijn, kleding uittrekken.

B In zwemkleding uit te voeren

- 3** Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
 - 3a** 50 meter borstcrawl.
Direct gevolgd door 20 meter onderwater zwemmen.

- 4** Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 450 meter zwemmen in 12 minuten in:
 - 4a** 250 meter schoolslag
 - 4b** 200 meter enkelvoudige rugslag

- 5** Geblindeerd afzoeken van de bodem op een diepte van minimaal 2 meter, waarbij minimaal 5 van de 10 bordjes moeten worden opgedoken.

- 6** Minimaal 45 seconden onderwater blijven, hierbij mag gebruik worden gemaakt van de kant of een lijn.