

vlinderslag			techniekoefeningen en tests																											
	brons	zilver	goud		brons, zilver en goud																									
1e 12,5m	<b>ritme</b> • slagcyclus met 1 armslag en 2 beenslagen • juiste ritme tussen arm- en beenslag (neerslag tijdens inzet en tijdens uithaal)	<b>ritme</b> • slagcyclus met 1 armslag en 2 beenslagen • juiste ritme tussen arm- en beenslag (neerslag tijdens inzet en tijdens uithaal)	<b>startduik</b> • greepstart • onderwaterfase; stroomlijn met handen op elkaar • onderwaterfase met 6 vlinderslagbeenslagen		<b>25m techniekoefening 1</b> vlinderslag beenslag in zijligging; een arm gestrekt langs het hoofd; een arm gestrekt langs het lichaam • gestrekte arm aan wateroppervlak • stabiele romphouding en hoofdhouding • soepele, stuwende beenslag vanuit heupen		brons zilver goud																							
		<b>slaglengte</b> • inzet van de handen met vrijwel gestrekte armen • duwfase eindigt met vrijwel gestrekte armen	<b>ritme</b> • slagcyclus met 1 armslag en 2 beenslagen • juiste ritme tussen arm- en beenslag (neerslag tijdens inzet en tijdens uithaal)		<b>25m techniekoefening 2</b> vlinderslag met één arm; passieve arm gestrekt langs het hoofd • soepel, stuwende beenslag vanuit de heupen • juiste ritme van 1 armslag en 2 beenslagen • hoofdbeweging ondersteunt de totaalbeweging (adem mag aan zijkant)		zilver goud																							
			<b>slaglengte</b> • inzet van de handen met vrijwel gestrekte armen • duwfase eindigt met vrijwel gestrekte armen		<b>25m techniekoefening 3</b> vlinderslag met borstcrawl beenslag; accent op vlakke ligging • na de handinzet blijft het zakken van schouders en hoofd beperkt • er is sprake van een soepele, afgevlakte golfbeweging		goud																							
2e 12,5m	<b>hoofdhouding</b> • hoofdbeweging ondersteunt de totaalbeweging	<b>hoofdhouding</b> • hoofdbeweging ondersteunt de totaalbeweging	<b>hoofdhouding</b> • hoofdbeweging ondersteunt de totaalbeweging		<b>25m vlinderslagbeenslag</b> • met plank • tijd opnemen tussen voeten los van de muur en aantik		brons zilver goud																							
		<b>finish</b> • aantik met twee handen aan het wateroppervlak • de laatste slag voor de finish wordt niet geademd	<b>afvlakken</b> • tijdens ademhaling komen uitsluitend schouders en hoofd vrij van water • na ademhaling blijft het lichaam dichtbij wateroppervlak		<table border="0"> <tr> <td>brons</td> <td>zilver</td> <td>goud</td> <td></td> </tr> <tr> <td>&gt;40,00 sec</td> <td>&gt;36,00 sec</td> <td>&gt;32,00 sec</td> <td>1 punt</td> </tr> <tr> <td>35,00-39,99 sec</td> <td>31,00-35,99 sec</td> <td>27,00-31,99 sec</td> <td>2 punten</td> </tr> <tr> <td>30,00-34,99 sec</td> <td>26,00-30,99 sec</td> <td>22,00-26,99 sec</td> <td>3 punten</td> </tr> <tr> <td>25,00-29,99 sec</td> <td>21,00-25,99 sec</td> <td>17,00-21,99 sec</td> <td>4 punten</td> </tr> <tr> <td>&lt;24,99 sec</td> <td>&lt;20,99 sec</td> <td>&lt;16,99 sec</td> <td>5 punten</td> </tr> </table>		brons	zilver	goud		>40,00 sec	>36,00 sec	>32,00 sec	1 punt	35,00-39,99 sec	31,00-35,99 sec	27,00-31,99 sec	2 punten	30,00-34,99 sec	26,00-30,99 sec	22,00-26,99 sec	3 punten	25,00-29,99 sec	21,00-25,99 sec	17,00-21,99 sec	4 punten	<24,99 sec	<20,99 sec	<16,99 sec	5 punten
	brons	zilver	goud																											
>40,00 sec	>36,00 sec	>32,00 sec	1 punt																											
35,00-39,99 sec	31,00-35,99 sec	27,00-31,99 sec	2 punten																											
30,00-34,99 sec	26,00-30,99 sec	22,00-26,99 sec	3 punten																											
25,00-29,99 sec	21,00-25,99 sec	17,00-21,99 sec	4 punten																											
<24,99 sec	<20,99 sec	<16,99 sec	5 punten																											
		<b>finish</b> • aantik met twee handen aan het wateroppervlak • de laatste slag voor de finish wordt niet geademd		<b>afzet en uitdrijven</b> • afzet in buikligging onder water • in buikligging uitdrijven tot stilstand • afstand meten in cm (hoofd)		brons zilver goud																								
gehele 25m	<b>totaal vlinderslag</b> • beoordeling van de gehele 25m vlinderslag	<b>totaal vlinderslag</b> • beoordeling van de gehele 25m vlinderslag	<b>totaal vlinderslag</b> • beoordeling van de gehele 25m vlinderslag		<table border="0"> <tr> <td>brons</td> <td>zilver</td> <td>goud</td> <td></td> </tr> <tr> <td>&lt;4 meter</td> <td>&lt;5 meter</td> <td>&lt;6 meter</td> <td>1 punt</td> </tr> <tr> <td>4,01-6,00 meter</td> <td>5,01-7,00 meter</td> <td>6,01-8,00 meter</td> <td>2 punten</td> </tr> <tr> <td>6,01-8,00 meter</td> <td>7,01-9,00 meter</td> <td>8,01-10,00 meter</td> <td>3 punten</td> </tr> <tr> <td>8,00-10,00 meter</td> <td>9,00-11,00 meter</td> <td>10,01-12,00 meter</td> <td>4 punten</td> </tr> <tr> <td>&gt;10,01 meter</td> <td>&gt;11,01 meter</td> <td>&gt;12,01 meter</td> <td>5 punten</td> </tr> </table>		brons	zilver	goud		<4 meter	<5 meter	<6 meter	1 punt	4,01-6,00 meter	5,01-7,00 meter	6,01-8,00 meter	2 punten	6,01-8,00 meter	7,01-9,00 meter	8,01-10,00 meter	3 punten	8,00-10,00 meter	9,00-11,00 meter	10,01-12,00 meter	4 punten	>10,01 meter	>11,01 meter	>12,01 meter	5 punten
brons	zilver	goud																												
<4 meter	<5 meter	<6 meter	1 punt																											
4,01-6,00 meter	5,01-7,00 meter	6,01-8,00 meter	2 punten																											
6,01-8,00 meter	7,01-9,00 meter	8,01-10,00 meter	3 punten																											
8,00-10,00 meter	9,00-11,00 meter	10,01-12,00 meter	4 punten																											
>10,01 meter	>11,01 meter	>12,01 meter	5 punten																											

rugslag			techniekoefeningen en tests																											
	brons	zilver	goud		brons, zilver en goud																									
1e 25m	<b>beenslag en ligging</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ononderbroken, stuwende beenslag</li> <li>• horizontale ligging</li> <li>• stabiele hoofdpositie; blik naar plafond</li> </ul>	<b>beenslag en ligging</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ononderbroken, stuwende beenslag</li> <li>• horizontale ligging</li> <li>• stabiele hoofdpositie; blik naar plafond</li> </ul>	<b>start</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tijdens afzet een armzwaai met gestrekte armen</li> <li>• onderwaterfase; stroomlijn met handen op elkaar</li> <li>• onderwaterfase met 6 vinderslagbeenslagen</li> </ul>		<b>25m techniekoefening 1</b> rugslag beenslag; armen gestrekt langs het hoofd; handen op elkaar <ul style="list-style-type: none"> <li>• vrijwel horizontale ligging; hoofd en romp zijn stabiel</li> <li>• armen gestrekt langs het hoofd; handen op elkaar</li> <li>• soepele, stuwende beenslag; tenen doorbreken het wateroppervlak</li> </ul>																									
		<b>keerpunt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• armoeverhaal tijdens de draai om de lengte-as</li> <li>• dubbele armdoorhaal ondersteunt koprol</li> </ul>	<b>beenslag en ligging</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ononderbroken, stuwende beenslag</li> <li>• horizontale ligging</li> <li>• stabiele hoofdpositie; blik naar plafond</li> </ul>		<b>25m techniekoefening 2</b> rugslag beenslag met armen langs het lichaam; afwisselend een schouder uit het water tillen <ul style="list-style-type: none"> <li>• horizontale ligging; soepele, stuwende beenslag</li> <li>• hoofd blijft onbewogen; beenslag ononderbroken tijdens rotatie</li> <li>• rotatie wordt soepel en ritmisch uitgevoerd</li> </ul>																									
			<b>keerpunt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• armoeverhaal tijdens de draai om de lengte-as</li> <li>• dubbele armdoorhaal ondersteunt koprol</li> </ul>		<b>25m techniekoefening 3</b> rugslag met een arm; passieve arm langs het lichaam; accent op schouderrotatie <ul style="list-style-type: none"> <li>• horizontale ligging; soepele, stuwende beenslag</li> <li>• gebogen armdoorhaal parallel aan het lichaam</li> <li>• schouderrotatie wordt soepel en ritmisch uitgevoerd</li> </ul>																									
2e 25m	<b>armslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• inzet van de hand: pink raakt als eerste water</li> <li>• ononderbroken armbeweging</li> </ul>	<b>armslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• inzet van de hand: pink raakt als eerste water</li> <li>• ononderbroken armbeweging</li> </ul>	<b>armslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• inzet van de hand: pink raakt als eerste water</li> <li>• ononderbroken armbeweging</li> </ul>		<b>25m rugslagbeenslag op tijd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• armen gestrekt langs hoofd</li> <li>• tijd opnemen tussen voeten los van de muur en aantik</li> </ul>																									
		<b>schouderrotatie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schouder wordt tijdens overhaal uit het water getild</li> </ul>	<b>schouderrotatie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schouder wordt tijdens overhaal uit het water getild</li> </ul>		<table border="0"> <tr> <td>brons</td> <td>zilver</td> <td>goud</td> <td></td> </tr> <tr> <td>&gt;40,00 sec</td> <td>&gt;36,00 sec</td> <td>&gt;32,00 sec</td> <td>1 punt</td> </tr> <tr> <td>35,00-39,99 sec</td> <td>31,00-35,99 sec</td> <td>27,00-31,99 sec</td> <td>2 punten</td> </tr> <tr> <td>30,00-34,99 sec</td> <td>26,00-30,99 sec</td> <td>22,00-26,99 sec</td> <td>3 punten</td> </tr> <tr> <td>25,00-29,99 sec</td> <td>21,00-25,99 sec</td> <td>17,00-21,99 sec</td> <td>4 punten</td> </tr> <tr> <td>&lt;24,99 sec</td> <td>&lt;20,99 sec</td> <td>&lt;16,99 sec</td> <td>5 punten</td> </tr> </table>		brons	zilver	goud		>40,00 sec	>36,00 sec	>32,00 sec	1 punt	35,00-39,99 sec	31,00-35,99 sec	27,00-31,99 sec	2 punten	30,00-34,99 sec	26,00-30,99 sec	22,00-26,99 sec	3 punten	25,00-29,99 sec	21,00-25,99 sec	17,00-21,99 sec	4 punten	<24,99 sec	<20,99 sec	<16,99 sec	5 punten
	brons	zilver	goud																											
>40,00 sec	>36,00 sec	>32,00 sec	1 punt																											
35,00-39,99 sec	31,00-35,99 sec	27,00-31,99 sec	2 punten																											
30,00-34,99 sec	26,00-30,99 sec	22,00-26,99 sec	3 punten																											
25,00-29,99 sec	21,00-25,99 sec	17,00-21,99 sec	4 punten																											
<24,99 sec	<20,99 sec	<16,99 sec	5 punten																											
		<b>armdoorhaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gebogen armdoorhaal parallel aan lichaam</li> </ul>		<b>afzet en uitdrijven</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• afzet in buikligging onder water</li> <li>• in buikligging uitdrijven tot stilstand</li> <li>• afstand meten in cm (hoofd)</li> </ul>																										
gehele 50m	<b>totaal rugslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beoordeling van de gehele 50m rugslag</li> </ul>	<b>totaal rugslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beoordeling van de gehele 50m rugslag</li> </ul>	<b>totaal rugslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beoordeling van de gehele 50m rugslag</li> </ul>		<table border="0"> <tr> <td>brons</td> <td>zilver</td> <td>goud</td> <td></td> </tr> <tr> <td>&lt;4 meter</td> <td>&lt;5 meter</td> <td>&lt;6 meter</td> <td>1 punt</td> </tr> <tr> <td>4,01-6,00 meter</td> <td>5,01-7,00 meter</td> <td>6,01-8,00 meter</td> <td>2 punten</td> </tr> <tr> <td>6,01-8,00 meter</td> <td>7,01-9,00 meter</td> <td>8,01-10,00 meter</td> <td>3 punten</td> </tr> <tr> <td>8,00-10,00 meter</td> <td>9,00-11,00 meter</td> <td>10,01-12,00 meter</td> <td>4 punten</td> </tr> <tr> <td>&gt;10,01 meter</td> <td>&gt;11,01 meter</td> <td>&gt;12,01 meter</td> <td>5 punten</td> </tr> </table>		brons	zilver	goud		<4 meter	<5 meter	<6 meter	1 punt	4,01-6,00 meter	5,01-7,00 meter	6,01-8,00 meter	2 punten	6,01-8,00 meter	7,01-9,00 meter	8,01-10,00 meter	3 punten	8,00-10,00 meter	9,00-11,00 meter	10,01-12,00 meter	4 punten	>10,01 meter	>11,01 meter	>12,01 meter	5 punten
brons	zilver	goud																												
<4 meter	<5 meter	<6 meter	1 punt																											
4,01-6,00 meter	5,01-7,00 meter	6,01-8,00 meter	2 punten																											
6,01-8,00 meter	7,01-9,00 meter	8,01-10,00 meter	3 punten																											
8,00-10,00 meter	9,00-11,00 meter	10,01-12,00 meter	4 punten																											
>10,01 meter	>11,01 meter	>12,01 meter	5 punten																											

schoolslag			techniekoefeningen en tests																											
	brons	zilver	goud		brons, zilver en goud																									
1e 25m	<b>beenslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de beenslag wordt synchroon uitgevoerd</li> <li>tijdens stuwbeweging staan voeten naar buiten (geen schaar- of wreefslag)</li> </ul>	<b>beenslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de beenslag wordt synchroon uitgevoerd</li> <li>tijdens stuwbeweging staan voeten naar buiten (geen schaar- of wreefslag)</li> </ul>	<b>startduik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>greepstart</li> <li>onderwaterfase; stroomlijn met handen op elkaar</li> <li>volledige slag onder water</li> </ul>		<b>25m techniekoefening 1</b> schoolslag beenslag in rugligging met armen gestrekt langs het hoofd; handen op elkaar <ul style="list-style-type: none"> <li>bovenbenen blijven in lijn met romp (knieën doorbreken nauwelijks wateroppervlak)</li> <li>hoofd en romp zijn stabiel</li> <li>tijdens stuwfase beenslag staan voeten naar buiten; aan einde wijzen tenen naar plafond</li> </ul>																									
		<b>ligging</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>na elke slagcyclus is het lichaam een kort moment volledig gestroomlijnd</li> </ul>	<b>beenslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de beenslag wordt synchroon uitgevoerd</li> <li>tijdens stuwbeweging staan voeten naar buiten (geen schaar- of wreefslag)</li> </ul>		<b>25m techniekoefening 2</b> schoolslag armslag met vinderslag beenslag <ul style="list-style-type: none"> <li>afgevlakte golfbeweging</li> <li>stuwende armdoorhaal met hoge elleboog; smalle en hoge contrafase</li> <li>voorwaartse hoofdactie tijdens ademhaling</li> </ul>																									
			<b>ligging</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>na elke slagcyclus is het lichaam een kort moment volledig gestroomlijnd</li> </ul>		<b>25m techniekoefening 3</b> schoolslag; na één volledige schoolslagcyclus stroomlijnen en een tweede beenslag uitvoeren <ul style="list-style-type: none"> <li>volledige stroomlijn tijdens tweede beenslag</li> <li>tijdens stuwfase beenslag staan voeten naar buiten, aan einde wijzen tenen naar bodem</li> </ul>																									
2e 25m	<b>armslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de armdoorhaal is stuwend; elleboog staat hoog</li> <li>de contrabeweging is smal en aan het wateroppervlak</li> </ul>	<b>armslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de armdoorhaal is stuwend; elleboog staat hoog</li> <li>de contrabeweging is smal en aan het wateroppervlak</li> </ul>	<b>armslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de armdoorhaal is stuwend; elleboog staat hoog</li> <li>de contrabeweging is smal en aan het wateroppervlak</li> </ul>		<b>25m wrikken MIDDEN op tijd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>met beendrijver tussen bovenbenen</li> <li>elleboog en hand wrikken exact op de schouderlijn</li> <li>tijd opnemen tussen voeten los van de muur en aantik</li> </ul>																									
		<b>slag onder water</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>onderwaterfase met volledige slag onder water</li> <li>na afzet stroomlijn met handen op elkaar</li> <li>armdoorhaal tot aan de heupen</li> </ul>	<b>timing</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ademhaling vindt plaats tijdens duwfase armslag</li> <li>tijdens ademhaling wordt contrabeweging benen uitgevoerd</li> </ul>		<table border="0"> <tr> <td>brons</td> <td>zilver</td> <td>goud</td> <td></td> </tr> <tr> <td>&gt;44,00 sec</td> <td>&gt;40,00 sec</td> <td>&gt;36,00 sec</td> <td>1 punt</td> </tr> <tr> <td>39,00-43,99 sec</td> <td>35,00-39,99 sec</td> <td>31,00-35,99 sec</td> <td>2 punten</td> </tr> <tr> <td>34,00-38,99 sec</td> <td>30,00-34,99 sec</td> <td>26,00-30,99 sec</td> <td>3 punten</td> </tr> <tr> <td>29,00-33,99 sec</td> <td>25,00-29,99 sec</td> <td>21,00-25,99 sec</td> <td>4 punten</td> </tr> <tr> <td>&lt;29,99 sec</td> <td>&lt;24,99 sec</td> <td>&lt;20,99 sec</td> <td>5 punten</td> </tr> </table>		brons	zilver	goud		>44,00 sec	>40,00 sec	>36,00 sec	1 punt	39,00-43,99 sec	35,00-39,99 sec	31,00-35,99 sec	2 punten	34,00-38,99 sec	30,00-34,99 sec	26,00-30,99 sec	3 punten	29,00-33,99 sec	25,00-29,99 sec	21,00-25,99 sec	4 punten	<29,99 sec	<24,99 sec	<20,99 sec	5 punten
	brons	zilver	goud																											
>44,00 sec	>40,00 sec	>36,00 sec	1 punt																											
39,00-43,99 sec	35,00-39,99 sec	31,00-35,99 sec	2 punten																											
34,00-38,99 sec	30,00-34,99 sec	26,00-30,99 sec	3 punten																											
29,00-33,99 sec	25,00-29,99 sec	21,00-25,99 sec	4 punten																											
<29,99 sec	<24,99 sec	<20,99 sec	5 punten																											
		<b>slag onder water</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>onderwaterfase met volledige slag onder water</li> <li>na afzet stroomlijn met handen op elkaar</li> <li>armdoorhaal tot aan de heupen</li> </ul>		<b>afzet en drie slagen onder water</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>afzet in buikligging onder water</li> <li>drie slagen schoolslag onder water maken</li> <li>afstand meten in cm (hoofd)</li> </ul>																										
gehele 50m	<b>totaal schoolslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>beoordeling van de gehele 50m schoolslag</li> </ul>	<b>totaal schoolslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>beoordeling van de gehele 50m schoolslag</li> </ul>	<b>totaal schoolslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>beoordeling van de gehele 50m schoolslag</li> </ul>		<table border="0"> <tr> <td>brons</td> <td>zilver</td> <td>goud</td> <td></td> </tr> <tr> <td>&lt;9 meter</td> <td>&lt;12 meter</td> <td>&lt;15 meter</td> <td>1 punt</td> </tr> <tr> <td>9,01-12,00 meter</td> <td>12,01-15,00 meter</td> <td>15,01-18,00 meter</td> <td>2 punten</td> </tr> <tr> <td>12,01-15,00 meter</td> <td>15,01-18,00 meter</td> <td>18,01-21,00 meter</td> <td>3 punten</td> </tr> <tr> <td>15,01-18,00 meter</td> <td>18,01-21,00 meter</td> <td>21,01-24,00 meter</td> <td>4 punten</td> </tr> <tr> <td>18,01-21,00 meter</td> <td>21,01-24,00 meter</td> <td></td> <td>5 punten</td> </tr> </table>		brons	zilver	goud		<9 meter	<12 meter	<15 meter	1 punt	9,01-12,00 meter	12,01-15,00 meter	15,01-18,00 meter	2 punten	12,01-15,00 meter	15,01-18,00 meter	18,01-21,00 meter	3 punten	15,01-18,00 meter	18,01-21,00 meter	21,01-24,00 meter	4 punten	18,01-21,00 meter	21,01-24,00 meter		5 punten
brons	zilver	goud																												
<9 meter	<12 meter	<15 meter	1 punt																											
9,01-12,00 meter	12,01-15,00 meter	15,01-18,00 meter	2 punten																											
12,01-15,00 meter	15,01-18,00 meter	18,01-21,00 meter	3 punten																											
15,01-18,00 meter	18,01-21,00 meter	21,01-24,00 meter	4 punten																											
18,01-21,00 meter	21,01-24,00 meter		5 punten																											

borstcrawl			techniekoefeningen en tests																															
	brons	zilver	goud		brons, zilver en goud																													
1e 25m	<b>beenslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ononderbroken, stuwende beenslag</li> <li>• 6-2 ritme of 2-2 ritme</li> </ul>	<b>beenslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ononderbroken, stuwende beenslag</li> <li>• 6-2 ritme of 2-2 ritme</li> </ul>	<b>startduik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• greepstart</li> <li>• onderwaterfase; stroomlijn met handen op elkaar</li> <li>• onderwaterfase met 4 vlinderslagbeenslagen</li> </ul>		<b>25m techniekoefening 1</b> borstcrawl beenslag in zijligging; een gestrekt langs het hoofd; een arm gestrekt langs het lichaam <ul style="list-style-type: none"> <li>• gestrekte arm aan wateroppervlak</li> <li>• stabiele romphouding en hoofdhouding</li> <li>• soepele, stuwende beenslag vanuit heupen</li> </ul>		brons zilver goud																											
		<b>keerpunt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• voor keerpunt een enkele armdoorhaal</li> <li>• tijdens koprol is het lichaam zo klein mogelijk</li> <li>• stroomlijn na afzet</li> </ul>	<b>beenslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ononderbroken, stuwende beenslag</li> <li>• 6-2 ritme of 2-2 ritme</li> </ul>	<b>25m techniekoefening 2</b> borstcrawl met 1 arm; passieve arm is gestrekt langs het hoofd <ul style="list-style-type: none"> <li>• stabiele romphouding en hoofdhouding</li> <li>• ononderbroken, stuwende beenslag</li> <li>• armslag met goede doorhaal en overhaal</li> </ul>		zilver goud																												
			<b>keerpunt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• voor keerpunt een enkele armdoorhaal</li> <li>• tijdens koprol is het lichaam zo klein mogelijk</li> <li>• stroomlijn na afzet</li> </ul>	<b>25m techniekoefening 3</b> wrikken MIDDEN met beendrijver; hoofd zoveel mogelijk in het water <ul style="list-style-type: none"> <li>• horizontale, stabiele ligging</li> <li>• elleboog en hand wrikken exact op de schouderlijn</li> <li>• gezicht in het water; uitgezonderd over ademhaling</li> </ul>		goud																												
2e 25m	<b>ligging en schouders</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• horizontale ligging</li> <li>• stabiele hoofdpositie; blik naar de bodem</li> <li>• roterende schouders rondom lichaamslengteas</li> </ul>	<b>ligging en schouders</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• horizontale ligging</li> <li>• stabiele hoofdpositie; blik naar de bodem</li> <li>• roterende schouders rondom lichaamslengteas</li> </ul>	<b>ligging en schouders</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• horizontale ligging</li> <li>• stabiele hoofdpositie; blik naar de bodem</li> <li>• roterende schouders rondom lichaamslengteas</li> </ul>		<b>25m borstcrawlbeenslag op tijd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met plank</li> <li>• tijd opnemen tussen voeten los van de muur en aantik</li> </ul>		brons zilver goud																											
		<b>slaglengte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• inzet voor schouder met vrijwel gestrekte arm</li> <li>• uithaal bij de heup</li> </ul>	<b>slaglengte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• inzet voor schouder met vrijwel gestrekte arm</li> <li>• uithaal bij de heup</li> </ul>	<table border="0"> <tr> <td>brons</td> <td>zilver</td> <td>goud</td> <td></td> </tr> <tr> <td>&gt;40,00 sec</td> <td>&gt;36,00 sec</td> <td>&gt;32,00 sec</td> <td>1 punt</td> </tr> <tr> <td>35,00-39,99 sec</td> <td>31,00-35,99 sec</td> <td>27,00-31,99 sec</td> <td>2 punten</td> </tr> <tr> <td>30,00-34,99 sec</td> <td>26,00-30,99 sec</td> <td>22,00-26,99 sec</td> <td>3 punten</td> </tr> <tr> <td>25,00-29,99 sec</td> <td>21,00-25,99 sec</td> <td>17,00-21,99 sec</td> <td>4 punten</td> </tr> <tr> <td>&lt;24,99 sec</td> <td>&lt;20,99 sec</td> <td>&lt;16,99 sec</td> <td>5 punten</td> </tr> </table>				brons	zilver	goud		>40,00 sec	>36,00 sec	>32,00 sec	1 punt	35,00-39,99 sec	31,00-35,99 sec	27,00-31,99 sec	2 punten	30,00-34,99 sec	26,00-30,99 sec	22,00-26,99 sec	3 punten	25,00-29,99 sec	21,00-25,99 sec	17,00-21,99 sec	4 punten	<24,99 sec	<20,99 sec	<16,99 sec	5 punten			
	brons	zilver	goud																															
>40,00 sec	>36,00 sec	>32,00 sec	1 punt																															
35,00-39,99 sec	31,00-35,99 sec	27,00-31,99 sec	2 punten																															
30,00-34,99 sec	26,00-30,99 sec	22,00-26,99 sec	3 punten																															
25,00-29,99 sec	21,00-25,99 sec	17,00-21,99 sec	4 punten																															
<24,99 sec	<20,99 sec	<16,99 sec	5 punten																															
		<b>armdoorhaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoge elleboog tijdens doorhaal</li> <li>• na inzet gaat hand maximaal 1 handbreedte naar buiten</li> </ul>	<b>afzet en uitdrijven</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• afzet in buikligging onder water</li> <li>• in buikligging uitdrijven tot stilstand</li> <li>• afstand meten in cm (hoofd)</li> </ul>		brons zilver goud																													
gehele 50m	<b>totaal borstcrawl</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beoordeling van de gehele 50m borstcrawl</li> </ul>	<b>totaal borstcrawl</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beoordeling van de gehele 50m borstcrawl</li> </ul>	<b>totaal borstcrawl</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beoordeling van de gehele 50m borstcrawl</li> </ul>		<table border="0"> <tr> <td>brons</td> <td>zilver</td> <td>goud</td> <td></td> </tr> <tr> <td>&lt;4 meter</td> <td>&lt;5 meter</td> <td>&lt;6 meter</td> <td>1 punt</td> </tr> <tr> <td>4,01-6,00 meter</td> <td>5,01-7,00 meter</td> <td>6,01-8,00 meter</td> <td>2 punten</td> </tr> <tr> <td>6,01-8,00 meter</td> <td>7,01-9,00 meter</td> <td>8,01-10,00 meter</td> <td>3 punten</td> </tr> <tr> <td>8,00-10,00 meter</td> <td>9,00-11,00 meter</td> <td>10,01-12,00</td> <td>4 punten</td> </tr> <tr> <td>&gt;10,01 meter</td> <td>&gt;11,01 meter</td> <td>meter</td> <td>5 punten</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>&gt;12,01 meter</td> <td></td> </tr> </table>		brons	zilver	goud		<4 meter	<5 meter	<6 meter	1 punt	4,01-6,00 meter	5,01-7,00 meter	6,01-8,00 meter	2 punten	6,01-8,00 meter	7,01-9,00 meter	8,01-10,00 meter	3 punten	8,00-10,00 meter	9,00-11,00 meter	10,01-12,00	4 punten	>10,01 meter	>11,01 meter	meter	5 punten			>12,01 meter	
brons	zilver	goud																																
<4 meter	<5 meter	<6 meter	1 punt																															
4,01-6,00 meter	5,01-7,00 meter	6,01-8,00 meter	2 punten																															
6,01-8,00 meter	7,01-9,00 meter	8,01-10,00 meter	3 punten																															
8,00-10,00 meter	9,00-11,00 meter	10,01-12,00	4 punten																															
>10,01 meter	>11,01 meter	meter	5 punten																															
		>12,01 meter																																