

scoreformulier SwimKick techniekwedstrijd

schoolslag	brons				zilver				goud				max. 60 pnt	max. 45 pnt	max. 30 pnt			
	brons		zilver		brons		zilver		brons		zilver							
	goud	zilver	goud	zilver	goud	zilver	goud	zilver	goud	zilver	goud	zilver						
naam	startduik	ligging	beenslag	armslag	slag onder water	timing	schoonslag totaal	ss.beenslag	ss.arnen + v.benen	ss + extra beenslag	25m wrikken MIDDEN	afzetten + 3 slagen onder water	eindscore goud	eindscore zilver	eindscore brons			
1	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
7	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
8	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
9	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
10	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
11	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
12	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
13	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
14	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
15	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
16	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
17	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
18	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
19	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
20	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
17	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
18	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
19	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
20	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			

startduik

- greepstart
- onderwaterfase; stroomlijn met handen op elkaar
- volledige slag onder water

beenslag

- de beenslag wordt synchroon uitgevoerd
- tijdens stuwbeweging staan voeten naar buiten (geen schaar- of wreefslag)

ligging

- na elke slagcyclus is het lichaam een kort moment volledig gestroomlijnd

armslag

- de armdoorhaal is stuwend; elleboog staat hoog
- de contrabeweging is smal en aan het wateroppervlak

timing

- ademhaling vindt plaats tijdens duwfase armslag
- tijdens ademhaling wordt contrabeweging benen uitgevoerd

slag onder water

- onderwaterfase met volledige slag onder water
- na afzet stroomlijn met handen op elkaar
- armdoorhaal tot aan de heupen

totaal schoolslag

- beoordeling van de gehele 50m schoolslag

25m techniekoefening 1

schoonslag beenslag in rugligging met armen gestrekt langs het hoofd; handen op elkaar

- bovenbenen blijven in lijn met romp (knieën doorbreken nauwelijks wateroppervlak)
- hoofd en romp zijn stabiel
- tijdens stuwfase beenslag staan voeten naar buiten; aan einde wijzen tenen naar plafond

25m techniekoefening 2

schoonslag armslag met vinderslag beenslag

- afgevlakte golfbeweging
- stuwende armdoorhaal met hoge elleboog; smalle en hoge contrafase
- voorwaartse hoofdactie tijdens ademhaling

25m techniekoefening 3

schoonslag; na één volledige schoolslagcyclus stroomlijnen en een tweede beenslag uitvoeren

- volledige stroomlijn tijdens tweede beenslag
- tijdens stuwfase beenslag staan voeten naar buiten; aan einde wijzen tenen naar bodem

25m wrikken MIDDEN op tijd

- met beendrijver tussen bovenbenen
- elleboog en hand wrikken exact op de schouderlijn
- tijd opnemen tussen voeten los van de muur en aantik

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

afzet en drie slagen onder water

- afzet in buikligging onder water
- drie slagen schoolslag onder water maken
- afstand meten in cm (hoofd)

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 meter	>21,01 meter	>24,01 meter	5 punten