

## Exameneisen Toets Zeepaard

### Met kleding: Korte broek en T-shirt

1. Van een startblok of startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts, helemaal onder water gaan, na het boven komen aansluitend:
  - 15 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen
  - onder een lijn door duiken
  - zelfstandig (eventueel via trapje) uit het water op de kant klimmen.

### Alleen met zwemkleding

2. Vanaf de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen):
  - onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op minimaal 2m van de (start-)kant bevindt.
3. Naar keuze te water gaan van de kant met een kopsprong of in het water afzetten van de kant, direct gevolgd door:
  - minimaal 10m schoolbeenslag
  - 360° draai om de lengte-as
  - minimaal 10m enkelvoudige rugslag (armen mogen actief worden gebruikt).
4. Naar keuze te water gaan van de kant met een kopsprong of in het water afzetten van de kant, direct gevolgd door:
  - 10 seconden (uit)drijven op de borst, aansluitend 10 meter "spetteren" (armen mogen mee bewegen)
  - 360° draai om de lengte-as
  - 10 meter "spetteren" op de rug (armen mogen mee bewegen)
  - 10 seconden drijven op de rug
5. Vanaf de kant te water gaan met een sprong naar, gevolgd door:
  - 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin tevens 2 keer, al watertrappend een hele draai om de lengte-as voorkomt

ALPHENSE REDDINGSBRIGADE

### Toets Zeepaard

Naam : \_\_\_\_\_

Geboorte datum : \_\_\_\_\_

Behaald op : \_\_\_\_\_

Namens de Alphenese Reddings Brigade

De Voorzitter \_\_\_\_\_ De trainer \_\_\_\_\_

