

Exameneisen Toets Zeepaard

Badkleding, korte broek en T-shirt

1. Van een startblok of startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts, helemaal onder water gaan, na het bovenkomen aansluitend 15 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen. Daarna onder een lijn door duiken en zelfstandig (eventueel via trapje) uit het water op de kant klimmen.
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 1,5 m 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 8m schoolbeenslag, daarna 180^o draai om de lengte-as en minimaal 8 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 6 meter beginners borstcrawl
5. Afzetten van de kant, 10 seconden drijven op de rug, aansluitend 6 m beginners rugcrawl.