

Beoordelingscriteria toelating

Beweegdomein Zwemmen

criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Weging	Score
<i>Borstcrawl</i>	Ik zwem een continue armslag met een sterk stuwende beenslag en een zijwaartse ademhaling. Ik zwem 25 meter sneller dan 20 seconden.	Ik zwem een continue armslag met een beenslag vanuit de heup en een zijwaartse ademhaling. Ik zwem 25 meter tussen de 20 en 25 seconden.	Ik zwem een slordige korte armslag met een beenslag vanuit de knie en een ademhaling met hoofd geheven. Ik zwem 25 meter tussen de 25 en 30 seconden.	Ik zwem een slordige korte armslag met een beenslag vanuit de knie en een ademhaling met hoofd geheven. Ik zwem 25 meter langzamer dan 30 seconden.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	2	
<i>Rugcrawl</i>	Ik heb een horizontale ligging met een continue armslag. De beenslag is sterk stuwend en ik zwem de 25 meter sneller dan 25 seconden	Mijn ligging is diagonaal en mijn armslag is continue. Mijn beenslag is vanuit de heup en geeft stuwing. Ik zwem de 25 meter tussen de 25 en 30 seconden	Mijn ligging is diagonaal en mijn armslag is discontinue. Mijn beenslag is fietsend, maar geeft stuwing. Ik zwem de 25 meter tussen de 30 en 35 seconden	Mijn ligging is diagonaal en mijn armslag is discontinue. Mijn beenslag is fietsend. Ik zwem de 25 meter langzamer dan 35 seconden	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	2	
<i>Schoolslag</i>	Mijn schoolslag is sterk stuwend en bevat 1x een ademhaling en 1x een drijfmoment. De beenslag is in een Wstand en sterk stuwend.	Mijn schoolslag bevat 1x een ademhaling en 1x een drijfmoment. Mijn ademhaling vindt plaats aan het einde van de trekfase gevolgd door een symmetrische beenslag die in een Wstand stuwt.	Mijn schoolslag bevat 1x een ademhaling en 1x een drijfmoment. Mijn ademhaling vindt plaats tijdens de armdoorhaal gevolgd door een symmetrische beenslag.	Mijn schoolslag heeft een onjuiste combinatie. Mijn ligging is erg diep en de beenslag heeft een sterke kikkerlag.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	2	
<i>Onderwater orientatie</i>	Ik steek in 2 keer met een hoekduik naar de bodem om vervolgens door twee hoepels op 3,50m diepte te zwemmen. Hierbij heb ik geen extra poging nodig.	Ik steek twee keer met een hoekduik naar de bodem om vervolgens door een hoepel op 3,50m diepte te zwemmen. Hierbij lukten het mij door beide hoepels te zwemmen al heb ik ergens een tweede poging nodig gehad.	Het lukt mij om met een hoekduik naar de bodem te steken zodat ik door een van de twee hoepels op 3,50m diepte kan zwemmen.	Het lukt mij om met een hoekduik naar de bodem te steken zodat ik door een van de twee hoepels op 3,50m diepte kan zwemmen. Hierbij heb ik wel een tweede poging voor nodig gehad.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	3	
Totaal te behalen punten		36			Totaal score		0
Dit geeft een 5,5 bij		21,6 punten			Cijfer kandidaat		1,0

Disclaimer: De inhoud van dit document is eigendom van Fontys Sporthogeschool en mag niet zonder schriftelijke toestemming worden gebruikt en/of verspreid. Aan de inhoud van dit document kunnen geen rechten worden ontleend. Copyright Fontys Sporthogeschool 2018.