

# KEERPUNTEN

## KEERPUNT VRIJE SLAG

- bij elk KP en A : muur raken met eender welk lichaamsdeel
  - **keren**
- afduwen in borst- of rugligging
- lichaam mag onder water bij keerpunt

## KEERPUNT RUGSLAG 1

- in rugligging blijven =  $< 90^\circ$
- muur raken met enig lichaamsdeel vooraleer te keren
  - **keren**
- afduwen in rugligging
- lichaam mag volledig onder water zijn bij keerpunt

## KEERPUNT RUGSLAG 2

- rugligging mag verlaten worden
- na verlaten van rugligging, ONMIDDELLIJK :
  - MAG armtrekbeweging met 1 arm OF met 2 armen gelijktijdig, bijbrengen van 2<sup>de</sup> arm na borstligging is toegelaten
  - tuimelbeweging na armtrekbeweging **OF** na verlaten van rugligging zonder armtrekbeweging
- afduwen in rugligging
- beenbewegingen van geen belang
- **VLOEIENDE** beweging moet steeds blijven

Onbewust muur raken met hand/arm in borstligging mag de vloeiende beweging NOOIT onderbreken

**BEWUST** raken van de muur wordt gesanctioneerd met 'rugligging niet aangehouden'

## KEERPUNT SCHOOLSLAG

- in borstligging muur raken met beide handen gelijktijdig en NIET op elkaar
  - boven/onder/gelijk met water
  - ellebogen mogen boven water bij KP en A
  - hoofd boven of onder water
    - onder, hoofd moet water hebben doorbroken tijdens laatste cyclus vóór aantikken
- **keren**
- afduwen in borstligging
- 1 armbeweging mag onder water tot voorbij de heuplijn
- op eender welk ogenblik na S en KP is 1 vlinderslag benen toegelaten. Deze moet echter gebeuren vóór de 1<sup>ste</sup> beenbeweging schoolslag
- hoofd MOET water doorbreken vóór binnenwaartse brengen handen 2<sup>de</sup> armbeweging

### KEERPUNT VLINDERSLAG

- in borstligging muur raken met beide handen gelijktijdig en NIET op elkaar
  - boven/onder/gelijk met water
- indien te ver van de muur voor KP of A
  - extra armbeweging vlinderslag boven water
  - gestrekte armen voorwaarts MET enkel vlinderslag beenbewegingen
  - GEEN schoolslag steekbeweging armen
- *keren*
- afduwen in borstligging
- na elk KP en start :
  - **1** armtrekbeweging onder water mag
  - onbeperkte beenbewegingen vlinderslag

### KEERPUNT WISSELSLAG

- KP telkens uitvoeren als A van betreffende stijl, dus bvb. bij overgang van rug naar schoolslag VERPLICHT op rug blijven tot aantikken
- bij gedeelte vrije slag :
  - afduwen met beenbewegingen vlinderslag in borstligging mag mits deze NIET gevolgd worden door armbeweging(en) vlinderslag
  - zwemmer moet na afduwen muur in borstligging zijn vóór enige slag of beweging