

## **Attentie**

Er wordt deze wedstrijd gewerkt met het nieuwe wedstrijdreglement dat vanaf 1 januari 2008 is ingegaan.

Het ILSE-reglement versie 6.02 is te downloaden op [www.breedtesport.tk](http://www.breedtesport.tk).



## **Let op:**

Voor de categorieën A – B – Masters is de volgorde:

A1 – A2 – A3 – A4 – A5 – A6.



## **OMSCHRIJVING VAN DE WEDSTRIJDONDERDELEN**

### **CATEGORIE A – B - Masters**

(Voor een gedetailleerde omschrijving zie ILSE wedstrijdreglement 6.02)

#### **A1. 200 meter hinderniszwemmen**

Start met een startsprong. Op 12,5 en 37,5 meter van de start liggen hindernishekjes die 70cm diep in het water liggen. Daar moeten de deelnemers elke baan (in totaal 8 keer) onderdoor duiken.

#### **A2. 100 meter popduiken met zwemvliezen**

Start met een startsprong. Vervolgens 50m vrije slag. Na 50m de pop opduiken. Deze pop vervolgens 50m vervoeren.

#### **A3. 100 meter reddingswisselslag**

Start met een startsprong. Vervolgens 50m vrije slag. De deelnemers (dames en heren) zwemmen dan 17,5m onder water en duiken aan het einde van deze afstand een pop op. Deze pop moet 32,5m vervoerd worden.

#### **A4. 50 meter popduiken**

Start met een startsprong. Vervolgens 25m vrije slag. Op 25m van de start een pop opduiken (op 2m diepte) en deze pop vervolgens vervoeren naar de finishzijde.

#### **A5. 100m torpedoboei met zwemvliezen**

Start met startsprong. De deelnemer zwemt 50m met zwemvliezen en torpedoboei en tikt aan. In het water drijft een pop (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water; een ploeggenoot houdt de pop met het gezicht naar de wand vertikaal in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voor de 5m-lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de startzijde vervoerd worden.

#### **A6. 200m super-life saver**

Start met startsprong. De deelnemer zwemt 75m vrije slag, duikt vervolgens een pop op en vervoert deze naar het 100m-punt. Daar trekt de deelnemer zwemvliezen aan en doet een torpedoboei om. Vervolgens zwemt de deelnemer naar het 150m-punt waar een pop drijft (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop met het gezicht naar de wand vertikaal in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voor de 5m-lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 200m vervoerd worden.

## CATEGORIE C

### C1 - 100m hinderniszwemmen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met startsprong te water en zwemt 100m vrije slag. Tijdens dit onderdeel moet 4 keer onder een verzonken hindernis worden doorgezwommen. Deelnemers moeten boven komen voor iedere hindernis.

### C2 - 100m ringduiken met zwemvliezen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 50m vrije slag met zwemvliezen. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 10m en vervoert de duikring in rugslag, de ring met 2 handen boven water houdend, naar de finishzijde.

### C3 - 50m reddingswisselslag

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag. Vervolgens moet de deelnemer onder duiken en onder water naar een duikring zwemmen op 10 meter afstand.

De duikring wordt binnen 5m naar de oppervlakte gebracht en dan de overige afstand met 2 handen aan de ring vervoerd naar de finishzijde.

### C4 - 50m ringduiken

Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 5 meter en vervoert de duikring met 2 handen aan de ring naar de finish.

### C5 - 50m torpedoboei (met zwemvliezen)

De deelnemer heeft bij de start de torpedoboei om. Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25 meter vrije slag met torpedoboei en zwemvliezen. Op 25m van de start tikt de deelnemer aan, klikt daarna de torpedoboei dicht (dient te geschieden in het keerpuntvak van 5 meter) en zwemt vervolgens met dichtgeklikte torpedoboei naar de finish. De lijn van de boei dient volledig uitgestrekt te zijn tijdens het zwemmen (gemeten vanaf 5 meter van de start).

### C-6 - 100 m mini super lifesaver

Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt deze binnen 5 meter naar de oppervlakte en vervoert deze met 2 handen aan de ring naar het 50 meter punt. Daar trekt de deelnemer zwemvliezen aan en doet een torpedoboei om. Vervolgens zwemt de deelnemer naar het 75m-punt waar een pop drijft (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop met het gezicht naar de wand verticaal in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voor de 5m-lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 100m vervoerd worden.

## CATEGORIE D

### D1 - 50m hinderniszwemmen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met startsprong te water en zwemt 50m vrije slag. Tijdens dit onderdeel moet 2 keer onder een verzonken hindernis worden doorgezwommen. Deelnemers moeten boven komen voor iedere hindernis.

### D2 - 50m ringduiken met zwemvliezen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag met zwemvliezen. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 10m en vervoert de duikring in rugslag, de ring met 2 handen boven water houdend, naar de finishzijde.

### D3 - 50m reddingswisselslag

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag. Vervolgens duikt de deelnemer onder water en zwemt onder water naar een op 7m afstand liggende duikring.

De duikring wordt binnen 5m naar de oppervlakte gebracht en dan de overige afstand vervoerd in rugslag, de ring met 2 handen boven water houdend, naar de finishzijde.

### D4 - 50m ringduiken

Na een akoestisch signaal gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 5 meter en vervoert de duikring met 2 handen aan de ring naar de finish.

### D5 - 50m torpedoboei (met zwemvliezen)

De deelnemer heeft bij de start de torpedoboei om. Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 50 meter vrije slag met torpedoboei en zwemvliezen. De lijn van de boei dient volledig uitgestrekt te zijn tijdens het zwemmen (gemeten vanaf 5 meter van de start).

*NB: De deelnemers bij de C en D categorie zijn niet verplicht alle onderdelen te zwemmen (mag wel).*

*De beste 4 onderdelen tellen mee voor het eindklassement.*

**De te zwemmen volgorde is:**

**C5, D5, C6, D1, C1, D2, C2, D3, C3, D4, C4**

**This is an official ILS Sanctioned Event.**

