



# INTERNATIONALE ONTMOETING EINDHOVEN



25-26 januari 2020

De Tongelreep  
Eindhoven

## PROGRAMMA WEDSTRIJD ZWEMMEND REDDEN

1. **C**            POPDUIKEN VOOR PLOEGEN VAN 4 DEELNEMERS  
Zwemmer 1 start met een sprong (< 5 m boven zijn) en zwemt borstslag (ogen boven water) naar de 25m-lijn. Daar duikt deze een oranje duikpop op (duiken is na 20m toegestaan). Aan dezelfde zijde zijn meteen na zwemmer 1 ook de nummers 2, 3 en 4 gestart. Die zwemmen in vrije slag naar de 20m-lijn en wachten daar op nummer 1. Zodra de groep één formatie kan vormen zwemt men in familiekopgreep terug naar de startzijde.
2. **A-B-M**      POPDUIKEN VOOR PLOEGEN VAN 4 DEELNEMERS  
Voor de omschrijving, zie onderdeel 1.
3. **C**            4 x 25m VERVOERSESTAFETTE MET DUIKPOP  
Start in het water, een hand aan de pop, een hand aan de kant. De zwemmers 1 en 3 geven de pop zijdelings over, bij de wissel van 2 naar 3 moet de 2e zwemmer eerst aantikken bij het keerpunt (na 50 meter) en daarna de pop overgeven aan de volgende zwemmer. De vierde zwemmer tikt aan het einde met een hand aan.
4. **A-B-M**      4 x 25m VERVOERSESTAFETTE MET DUIKPOP  
Voor de omschrijving, zie onderdeel 3.
5. **C**            4 x 50m WISSELSLAGESTAFETTE
  1. 50m. enkelvoudige rugslag (met stokje)
  2. 50m. vrije slag
  3. 50m. schoolslag (ogen boven water)
  4. 50m. vrije slag met zwemvliezen
6. **A-B-M**      4 x 50m REDDINGSESTAFETTE
  1. 50m. vrije slag met zwemvliezen
  2. 50m. vrije slag
  3. 50m. enkelvoudige rugslag (met stokje)
  4. 50m. vervoeren van no. 2
7. **C**            4 x 50m TORPEDOBOEIESTAFETTE
  1. 50m. vrije slag
  2. 50m. vrije slag met zwemvliezen
  3. 50m. vrije slag met torpedoboei
  4. 50m. vrije slag met zwemvliezen; een drenkeling vervoeren met de torpedoboei
8. **A-B-M**      4 x 50m TORPEDOBOEIESTAFETTE  
Voor de omschrijving, zie onderdeel 7.
9. **C**            4 x 50m LIJNREDDING  
Start met startsprong, vrije slag. Iedere zwemmer moet één maal zwemmen en één maal trekken. Tijdens het zwemmen dient het tuigje om beide schouders te zitten. Is dit niet het geval dan moet men dit eerst herstellen alvorens door te zwemmen. Bij de wissels hoeft niet te worden aangetikt. De redders nemen vanaf de 25m-lijn een zwemstokje mee terug dat door een ploeggenoot wordt aangegeven.
10. **A-B-M**     4 x 50m LIJNREDDING  
Voor de omschrijving, zie onderdeel 9.



De leeftijdsgroepen B-A-M zwemmen door elkaar in series, ingedeeld op inschrijftijden. Er zijn wel aparte klassementen.