

### Eisen Superster

De rode draad die bij alle blokken hoort, is:

**Gekleed:**

- door duikscherm op 8 meter, door zwemmen met schoolslag (totaal ± 100 meter)
- onder breedte mat door en over heen en er weer onderdoor
- 17 / 25 meter borstcrawl op tijd
- 17 / 25 m rugcrawl op tijd
- 17 / 25 m schoolslag op tijd

### Waterpolo- en borstcrawltoets

**Badkleding:**

- 34 / 50 m borstcrawl met startduik op tijd
- 15 m polocrawl, hoofd boven water
- 10 m polocrawl met bal, bal oppakken met steekmethode en werpen over 2 m
- vanuit stillig (ongelijkzijdig watertrappen) op 3 m, bal door hoepel werpen
- met tweetallen bal overgooien en vangen (met 2 handen) met goede werptechniek
- met tweetallen bal al overgooiend naar de overzijde van het bad brengen

### Schoonspring- en rugcrawltoets

**Gekleed:**

- Alle eisen van de rode draad èn
- salto voorover

**Badkleding:**

- 34 / 50 m rugcrawl met rugcrawlstart op tijd
- rugcrawlstart, zover mogelijk onder water flipperen en na boven komen 2 keer schroeven
- valduik vanaf 1m plank
- rechtstandige sprong met aanloop en armzwaai
- boogduik vanaf de kant, einduitvoering wave met de boogduik

### Synchroon- en schoolslagtoets

**Gekleed:**

- Alle eisen van de rode draad èn
- hurksprong en breng je vriendje naar de kant over 5 m.

**Badkleding:**

- 68 / 100 m schoolslag met startduik op tijd
- 5 m wrikken ri. voeten
- 10 m wrikken ri hoofd en dan koprol achterover gehurkt
- in formatie met 2- en/of 3-tallen 8 slagen schoolslag, draaien op de rug en wrikken ri. hoofd en allemaal tegelijk de gehurkte draai.
- Al wikkend met de hele groep een ster maken

### Wedstrijdtoets, alle afstanden op tijd:

**Badkleding:**

- 34 / 50 meter borstcrawl met startduik
- 34 / 50 m rugcrawl met rugcrawlstart
- 68 / 100 m borstcrawl met startduik

kleding-eisen: lange broek en T-shirt met lange mouw, schoenen