

ILSE Onderdelen

Categorie A (open categorie) en B (juniores, leeftijd 14 t/m 18 jaar)

A1/B1	-	200m hinderniszwemmen
A2/B2	-	100m popduiken met zwemvliezen
A3/B3	-	100m reddingswisselslag
A4/B4	-	50m popduiken
A5/B5	-	100m lifesaver
A6/B6	-	200m superlifesaver

(Deelnemers met de leeftijd van 14 jaar kunnen kiezen voor categorie B of C)

Categorie C (aspiranten, leeftijd 12 t/m 14 jaar)

C1	-	100m hinderniszwemmen
C2	-	100m ringduiken met zwemvliezen
C3	-	50m reddingswisselslag
C4	-	50m ringduiken
C5	-	50m torpedoboei met zwemvliezen
C6	-	100m superlifesaver

Categorie D (aspiranten, leeftijd 9 t/m 12 jaar)

D1	-	50m hinderniszwemmen
D2	-	50m ringduiken met zwemvliezen
D3	-	50m reddingswisselslag
D4	-	50m ringduiken
D5	-	50m lifesaver

Omschrijving van de onderdelen

A1/B1 - 200m hinderniszwemmen

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

A2/B2 - 100m popduiken met zwemvliezen

Start met een startsprong. Vervolgens 50 meter vrije slag met zwemvliezen. Na 50 meter de pop opduiken (2 meter diepte) en deze pop vervolgens 50 meter vervoeren.

A3/B3 - 100m reddingswisselslag

Start met een startsprong. Vervolgens 50 meter vrije slag. Dan wordt er 17,5 meter onder water gezwommen en duikt de deelnemer aan het einde van deze afstand een pop op. Deze pop moet 32,5 meter vervoerd worden.

A4/B4 - 50m popduiken

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

A5/B5 - 100m lifesaver

Start met een startsprong. De deelnemer zwemt 50 meter 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 rechtop in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voordat de 5 meter lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 100 meter vervoerd worden.

A6/B6 - 200m superlifesaver

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

C1 - 100m hinderniszwemmen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 100 meter vrije slag. Tijdens dit onderdeel moet 4 keer onder een verzonken hindernis doorgezwommen worden. 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 50 meter vrije slag met zwemvliezen. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 10 meter 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 25 meter vrije slag. Vervolgens moet de deelnemer onder duiken en onder water naar een duikring zwemmen; 10 meter afstand voor jongens, 10 meter afstand voor meisjes. De duikring wordt binnen 5 meter naar de oppervlakte gebracht en dan de overige afstand vervoerd naar de finishzijde.

C4 - 50m ringduiken

Na een akoestisch signaal gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25 meter vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 5 meter en vervoert de duikring 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. Op het 25 meter punt drijft een pop (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop rechtop in de baan). De deelnemer moet de torpedoboei omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voordat de 5 meter lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 50 meter vervoerd worden.

C6 - 100m superlifesaver

Na het startsignaal gaat de deelnemer te water en zwemt 25m vrije slag. Daarna duikt hij/zij een duikring van de bodem en vervoert deze ring gedurende 25m naar het 50m punt. Daar trekt de deelnemer zwemvliezen aan en doet een torpedoboel om. Vervolgens zwemt de deelnemer naar het 75 meter punt waar een pop drijft (vanaf de bovenzijde van de witte band boven water, een ploeggenoot houdt de pop rechtop in de baan). De deelnemer moet de torpedoboel omgespen onder beide armen van de pop. Dit alles moet gebeuren voordat de 5 meter lijn vanaf de keerpuntkant is bereikt. Vervolgens moet de pop naar de finish op 100 meter vervoerd worden.

D1 - 50m hinderniszwemmen

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 50 meter vrije slag. Tijdens dit onderdeel moet 2 keer onder een verzonken hindernis doorgezwommen worden. 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 25 meter vrije slag met zwemvliezen. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 10 meter en vervoert de duikring in rugslag, de ring met 2 handen boven water houdend, naar de finishzijde.

D3 - 50m reddingswissel

Na een akoestisch signaal gaat de deelnemer met een startsprong te water en zwemt 25 meter vrije slag. Vervolgens duikt de deelnemer onder water naar een op 7 meter afstand liggende duikring. De duikring wordt binnen 5 meter 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 25 meter vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 5 meter en vervoert de duikring naar de finish.

D5 - 50m lifesaver

De deelnemer heeft bij de start de torpedoboel om. Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25 meter vrije slag met torpedoboel. Op 25 meter van de start klikt de deelnemer de torpedoboel dicht (dient te geschieden in het wisselvlak van 25 tot 30 meter) en zwemt vervolgens met dichtgeklikte torpedoboel naar de finish. De lijn van de torpedoboel dient volledig uitgestrekt te zijn tijdens het terug zwemmen (gemeten vanaf 5 meter van de start).