CHECKLIST VOOR HET BEPALEN VAN DE GESCHIKTE TURBINE

Vragen:

1. Hoe vaak per week gaat u zwemmen?
2. Hoe lang zwemt u per trainingssessie?
3. Met welke snelheid zwemt u normaal gesproken (min./100 m)?
4. Wat is uw favoriete zwemstijl?

Antwoorden:

1. 1 tot 2 keer: recreatieve zwemmer
   2 tot 3 keer: amateur- of gevorderde zwemmer
   4 keer of meer: gevorderde of topsportzwemmer

2. 10 minuten: recreatieve zwemmer
   20 minuten: amateurzwemmer
   30 minuten: gevorderde zwemmer
   Meer dan 40 minuten: sportzwemmer
   Meer dan een uur: topsportzwemmer

3. Zie snelheidstabel hieronder

4. Schoolslag: BGA 160 tot 550
   Borstcrawl: BGA 160 tot 275
   Vlinderslag: BGA 275 tot 550
   Rugcrawl: BGA 160 tot 550

Hieronder vindt u de zwemsnelheden voor elk turbinesysteem:

- Zwemsnelheid BGA 160 m^3/u ca. 2‘30 sec./100 m
- Zwemsnelheid BGA 215 m^3/u ca. 2‘15 sec./100 m
- Zwemsnelheid BGA 275 m^3/u ca. 1‘58 sec./100 m
- Zwemsnelheid BGA 320 m^3/u ca. 1‘45 sec./100 m
- Zwemsnelheid BGA 430 m^3/u ca. 1‘30 sec./100 m
- Zwemsnelheid BGA 550 m^3/u ca. 1‘15 sec./100 m

Opmerking: momenteel ligt het wereldrecord zwemmen (borstcrawl) op ongeveer 50 seconden op 100 m.

1 minuut voor 100 m wordt als een zeer goede tijd beschouwd.