



# GMZ REGLEMENT 2007

**Nationale & Internationale Militaire Sport & Vaardigheids Proeven**

**De Ruyter van Steveninck Kazerne te Oirschot**

**16 t/m 19 augustus 2007**



# Reglement ge oefend militair zwemmen

UITGAVE 2004



## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave		2
Aantekenblad voor opgaven van wijzigingen		3
HOOFDSTUK I	Algemeen	4
	1. De proeven	4
	2. De momenten van afname	4
	3. De afname	4
	4. De deelnemers	4
	5. De eisen	5
	6. Het diploma	5
	7. Administratie	5
HOOFDSTUK II	Uitvoeringsbepalingen	6
	1. Algemeen	6
	2. De proeven	6 en 7
Bijlagen	A Diploma	8
	B Afname formulier	9

## Aantekenblad voor opgaven van wijzigingen

Volgnummer wijziging	Aanbiedingsbrief		Aangebracht door	datum	paraaf
	nummer	datum			

## HOOFDSTUK 1: ALGEMEEN

### 1. De proeven

De proeven Ge oefend Militair Zwemmer (GMZ) bestaan uit:

- a. zwemmen met borstslag en rugslag;
- b. onder water zwemmen;
- c. bordjes opduiken;
- d. gewee rzwemmen;
- e. reddend zwemmen.

### 2. De momenten van afname

De proeven GMZ kunnen op tijdstippen door C- LO/Sportgroep te bepalen, worden afgelegd.

### 3. De afname

- a. De proeven GMZ worden, onder verantwoordelijkheid van de C-LO/Sportgroep van de kazerne, afgenomen door het LO/Sportpersoneel.
- b. De proeven dienen - zo mogelijk - op 1 (één) dag te worden afgelegd, doch binnen 1 (één) maand, waarbij de LO/Sportinstructeur, belast met de afname, de onder punt 1 aangegeven volgorde zoveel mogelijk zal volgen.
- c. Tussen het niet slagen en een hernieuwde poging dient tenminste een periode van 1 (één) maand te liggen.
- d. Bij herhaling van de afname van de proef dienen alle onderdelen opnieuw te worden afgelegd.

### 4. De deelnemers

De proeven GMZ kunnen worden afgelegd door militairen van de Koninklijke Landmacht en de Koninklijke Marechaussee.

Overige militairen kunnen deelnemen na voorafgaande toestemming van C- LO/Sportorganisatie KL.

## 5. De eisen

- a. De eisen zijn:
  - (1) 100 m borstslag, onmiddellijk gevolgd door 50 m rugslag;
  - (2) 15 m onder water zwemmen;
  - (3) met hurksprong te water gaan en vervolgens 2 (twee) bordjes opduiken;
  - (4) 50 m zwemmen met geweer;
  - (5) met hurksprong te water gaan en vervolgens een "drenkeling" vervoeren over een afstand van 10 m.
- b. Een deelnemer is geslaagd, indien hij bij het afleggen van de proeven GMZ bij de eerste poging voldoet aan de daartoe gestelde uitvoeringsbepalingen m.u.v. de proef 5.a.(3), waarvoor 1 (één) herkansing kan worden toegestaan.

## 6. Het diploma

Het met goed gevolg afleggen van de proeven geeft recht op een diploma.(bijlage A)

## 7. Administratie

- a. Bij de afname wordt gebruik gemaakt van het GMZ-afname formulier (bijlage B).
- b. De diploma's worden door C- LO/Sportgroep naar behoefte aangevraagd bij de S4 bureau logistiek LO/Sportorganisatie KL. Dit format kan men downloaden van intranet. Het is te vinden onder bedrijfsproces > facilitair bedrijf.
- c. C- LO/Sportgroep draagt zorg dat de onderdeelcommandant van de voor de proef GMZ geslaagde militairen de benodigde diploma's worden verstrekt voor de door hem te verrichten uitreiking. Hij stelt hem tevens een afschrift van de nominatieve afnameformulieren (bijlage B) ter hand ten behoeve van de registratie.
- d. De onderdeelcommandant draagt zorg, dat het voldoen aan de proeven GMZ wordt aangetekend.  
De aantekening kan kort en bondig zijn: GMZ 05-07-02
- e. De aanvragen van KMA, LOSS, en KMar dienen eveneens naar behoefte bij de S4 bureau logistiek LO/Sportorganisatie KL te worden aangevraagd.
- f. De diploma's worden d.z.v. van de S4 bureau logistiek LO/Sportorganisatie KL aan de C-'n LO/Sportgp, C- LO/Sport KMA en C- KMar en C-LOSS verstrekt.

## HOOFDSTUK II: UITVOERINGSBEPALINGEN

### 1. Algemeen

Waar bij het afleggen van de proeven GMZ het gebruik van een wapen is vereist, dient het oefengeweer te worden gebruikt.

### 2. De proeven

- a. 100 m Borstslag, onmiddellijk gevolgd door 50 m rugslag;
  - (1) Er dient van de bassinrand / startblok te worden gestart.
  - (2) De 150 meter dient zonder onderbreking te worden afgelegd.
  - (3) Aantikken van keer- en eindpunt met enig lichaamsdeel.
  - (4) Tenue: overall.
  
- b. 15 m Onder water zwemmen
  - (1) Er dient vanuit stand van de bassinrand / startblok te worden gestart.
  - (2) Het totale lichaam moet gedurende de 15 meter onder water blijven.
  - (3) Tenue: overall.
  
- c. Met hurksprong te water gaan en vervolgens 2 (twee) bordjes opduiken
  - (1) Er dient van de bassinrand / startblok te worden gestart.
  - (2) Na de hurksprong, waarbij het hoofd boven water moet blijven, naar de plaats waar de 2 (twee) bordjes liggen, zwemmen.
  - (3) De 2 (twee) bordjes liggen 10 meter van het startpunt, 2 meter uit elkaar, op een diepte van tenminste 2 meter.
  - (4) De kandidaat dient de 2 (twee) bordjes in 1 (één) duik van de bodem te halen en ze duidelijk zichtbaar boven water te tonen.
  - (5) Tenue: overall.

- d. 50 m Zwemmen met geweer
- (1) De start vindt plaats in het water.  
Het geweer wordt met 1 (één) hand vastgehouden, terwijl de andere hand tegen de bassinrand is geplaatst.
  - (2) Na de afzet dient het geweer met 1 (één) hand of met beide handen te worden vastgehouden.
  - (3) De zwemslag is vrij.
  - (4) Tijdens het transport en bij de finish moet het geweer met de kamer en loop boven het wateroppervlak blijven.
  - (5) Bij aankomst dient het wapen op de bassinrand te worden gelegd.
  - (6) Tijdens het zwemmen mag de zwemmer niet gaan staan of zich afzetten van de bodem.
  - (7) Tenue: overall.
- e. Met hurksprong te water gaan en vervolgens een "drenkeling" over een afstand van 10 meter vervoeren.
- (1) Er dient van de bassinrand c.q. het startblok te worden gestart.
  - (2) De "drenkeling" bevindt zich op 10 meter afstand van de bassinrand.
  - (3) Na de hurksprong, waarbij het hoofd boven water moet blijven, aan de oppervlakte naar de "drenkeling" zwemmen en de "drenkeling" vervolgens in kopgreep terugbrengen naar de plaats waar hij zelf te water sprong.
  - (4) Tenue: beiden in overall.

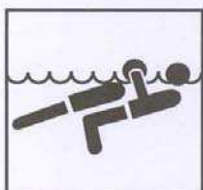


# GMZ

Koninklijke Landmacht



## LO/SPORTORGANISATIE



De (rang, naam)

rnr heeft op

te

voor de e maal voldaan aan de proef:

### Geoefend Militair Zwemmen

bestaande uit de onderdelen:

- 100 meter borstslag, onmiddelijk gevolgd door 50 meter rugslag
- 15 meter onderwater zwemmen
- met hurksprong te water en vervolgens 2 bordjes opduiken
- 50 meter zwemmen met geweer
- met hurksprong te water en vervolgens een drenkeling over een afstand van 10 meter vervoeren

N.B. alle proeven zijn afgelegd in overall

De Commandant LO/Sportgroep,



