

BEOORDELING BREVET 3



NAAM ZWEMSTER :

PLAATS :

CLUB :

DATUM :

JURY :

Hoe beoordelen : GESLAAGD = 3 doelen bereikt - AAN WERKEN = 2 doelen bereikt - NIET GESLAAGD = 1 of 0 doelen bereikt

DETAIL VAN DE PROEVEN	GESL.	A. Werken	NIET GESL.
1. Grond oefeningen 1.1 Drie split posities zonder planken Splits worden gedurende 10 seconden gehouden waarbij op elke split minstens een 8 moet worden gehaald: geslaagd= voor elke split minstens een 8, aan werken = 1 split minder dan een 8, niet geslaagd = voor minstens 2 splits minder dan een 8 Split links. Deze positie wordt gedurende 10 seconden gehouden met de armen zijwaarts gestrekt.	Punten :		
DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten & juiste plaatsing van benen op de as			
DOEL 2 : schouders loodrecht boven bekken, hoofd rechtop			
DOEL 3 : Zitvlak op de grond			
Split rechts Deze positie wordt gedurende 10 seconden gehouden met de armen zijwaarts gestrekt. DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten & juiste plaatsing van benen op de as DOEL 2 : schouders loodrecht boven bekken, hoofd rechtop DOEL 3 : Zitvlak op de grond			
Split midden Deze positie wordt gedurende 10 seconden gehouden met de armen zijwaarts gestrekt. DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten & juiste plaatsing van benen op de as DOEL 2 : schouders loodrecht boven bekken, hoofd rechtop DOEL 3 : Zitvlak op de grond			
DETAIL VAN DE PROEVEN	GESL.	A. Werken	NIET GESL.

1.2 Brug				
Holling van de rug. Beide voeten en handen op de grond. Knieën mogen gepluoid of gestrekt zijn.				
DOEL 1 : zonder hulp naar brug				
DOEL 2 : hoofd & armen onder de schouders				
DOEL 3 : 10 seconden aanhouden				
2. Zwemtechniek/Conditie				
100 meter wissel				
100 meter in 4 zwemstijlen met keerpunten binnen een maximum tijd van 2 min 30 sec.				
GESLAAGD = maximum tijd = 2 min 30 sec.				
NIET GESLAAGD = tijd meer dan 2 min 30 sec.				
TER INFO : alle zwemslagen en keerpunten correct uitgevoerd, met duik van startblok te beginnen				
3. Apnee				
Langs de muur in het water dalen, de voeten tegen de muur zetten en afduwen.				
25 meter onder water zwemmen. Het lichaam blijft daarbij horizontaal aan het wateroppervlak en volledig ondergedompeld.				
GESLAAGD : 25m				
AAN WERKEN : tussen 20m en 25m				
NIET GESLAAGD : < 20m				
4. Eggbeaten en bodyboost				
4.1 Eggbeaten				
<ul style="list-style-type: none"> • de positie wordt 5 seconden gehouden met beide armen horizontaal immobiel aan het wateroppervlak • de rechterarm wordt gestrekt opgeheven tot hij verticaal naast het hoofd is. Deze positie wordt gedurende 5 seconden gehouden • de linkerarm wordt ook gestrekt geheven tot hij verticaal naast het hoofd is. De positie met de beide armen omhoog wordt gedurende 5 seconden gehouden. 				
DOEL 1 : correcte houding van de romp, vertikaal van heupen tot hoofd met lange nek				
DOEL 2 : correcte houding gestrekte arm(en) naast het oor.				
DOEL 3 : elke positie 5 sec. houden. Als de kin het water raakt = NIET GESLAAGD				

DETAIL VAN DE PROEVEN	GESL.	A. Werken	NIET GESL.
4.2 Bodyboost			
3 boosts uitvoeren			
<ul style="list-style-type: none"> • de eerste zonder armbeweging • de tweede met lift van 1 arm tijdens opduw van het lichaam • de derde met lift van beide armen 			
tussen de 3 boosts mag een korte rustfase zijn			
DOEL 1 : 3 X snelle explosieve opwaartse beweging, met kracht uitgevoerd			
DOEL 2 : 3 X goed gepresenteerde verticale houding van de romp, schouders en hoofd			
DOEL 3 : 3 X minimum tot aan het middenrif uit het water			
5. Basisposities			
5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee			
Vertrekkend vanuit een positie vrij te bepalen wordt een Vertical Bent Knee positie aangenomen (teen van het geplooid been boven de knie of op het dijbeen op een maximale hoogte). Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden. Het einde van het figuur is vrij.			
DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd			
DOEL 2 : Extensie, strekking knieën en voeten			
DOEL 3 : De positie Vertical Bent Knee 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden			
5.2 5.2 Kraan / Crane			
Vertrekkend vanuit een positie vrij te bepalen wordt een Crane positie aangenomen. De positie wordt op maximale hoogte gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden. Het einde van het figuur is vrij.			
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd, in Kraan/Crane hoek 90°			
DOEL 2 : Extensie, strekking knieën en voeten			
DOEL 3 : De positie kraan/crane 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden			
5.3 Vertikaal / Vertical Position			
Vertrekkend vanuit een positie vrij te bepalen wordt een Vertical Position aangenomen. De positie wordt op deze hoogte gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden waarna er een langzame daling ingezet wordt tot de voeten volledig onder water zijn, nog steeds met behoud van de verticale positie.			
DOEL 1 : correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd			
DOEL 2 : Extensie, strekking knieën en voeten			
DOEL 3 : De positie Vertical 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden			
5.4 Knight Positie met flessen			
Het lichaam met de onderrug hol maar met het hoofd, schouders, heupen en één been op een vertikale lijn, het andere been gestrekt achterwaarts met de voet aan het water en zo horizontaal mogelijk. De positie gedurende 5 seconden houden. De hoogte waarop deze oefening uitgevoerd wordt, wordt niet in rekening gebracht.			
DOEL 1 : verticale uitlijning van been, heupen, schouders en hoofd			
DOEL 2 : horizontale uitlijning van het achterwaartse been			
DOEL 3 : lichaamsspanning, strekking van benen en voeten			

DETAIL VAN DE PROEVEN	GESL.	A. Werken	NIET GESL.
-----------------------	-------	-----------	------------

7. FINA FIGUREN

7.1 n° 106 : Straight Ballet Leg

Start in ruglig / Back Lay Out Positie, een been wordt gestrekt opgeheven tot Balletbeen Positie. Vanuit deze positie wordt het verticale been gebogen, zonder beweging van de dij, tot een gebogen knee/ Bent Knee positie. De teen beweegt nadien langs de binnenkant van het gestrekte been tot ruglig/ Back Layout Positie.



GESLAAGD : 4,5 en hoger

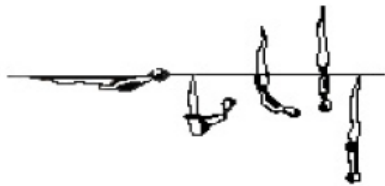
AAN WERKEN : van 3,5 tem 4,4

NIET GESLAAGD : 3,4 en lager

PUNTEN :

7.2 n° 301 : Barracuda

From a **Back Layout Position**, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A *Thrust* is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.



GESLAAGD : 4,5 en hoger

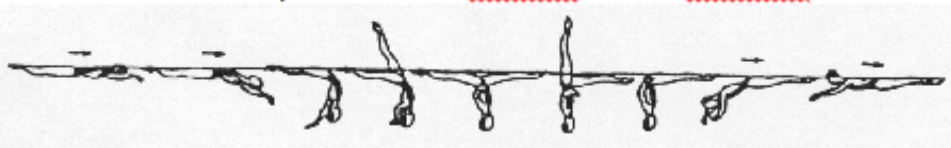
AAN WERKEN : van 3,5 tem 4,4

NIET GESLAAGD : 3,4 en lager

PUNTEN :

7.3 n° 420 : Walkover Back

With the head leading a Dolphin is initiated. The hips, legs and feet continue to move along the surface as the back is arched more to assume a Surface Arch Position. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a Split Position. A Walkout Front is executed.



GESLAAGD : 4,5 en hoger

AAN WERKEN : van 3,5 en 4,4

NIET GESLAAGD : 3,4 en lager

PUNTEN :

DETAIL VAN DE PROEVEN		GESL.	A. Werken	NIET GESL.
8. ROUTINE MET VERPLICHTE ELEMENTEN	PUNTEN :			
Element 1: Origineel boordwerk				
Element 2: Duik				
Element 3: Bodyboost met armbeweging				
Element 4: Boven komen in eggbeat , dan zijwaartse verplaatsing in eggbeat				
Element 5: Straight Ballet Leg (fig 106 FINA) met been naar keuze				
Element 6: Kicken zij / Flutteren met 1 arm in de lucht gevolgd door een ruglig / Back Layout Position				
Element 7: Barracuda (fig 301 FINA)				
Element 8: Boven komen in eggbeat, dan zijwaartse verplaatsing in eggbeat met armbeweging van beide armen				
Element 9: Vanuit zijwaartse eggbeat (element 8) overgaan tot kicken zij / Flutteren buiklig / Front Layout Position gevolgd door Water Drop (fig 363 FINA)				
	TOTAAL			
	/ 9			
	GEMIDDELDE			
GESLAAGD : 4,5 en hoger				
AAN WERKEN : van 3,5 tem 4,4				
NIET GESLAAGD : 3,4 en lager				

Om geslaagd te zijn voor BREVET 3 mag de zwemster maximaal 3x NIET GESLAAGD behalen.

Voor competitievergunning: geslaagde brevetten te registreren via www.zwemfed.be

TOTAAL AANTAL	GESLAAGD	AAN WERKEN	NIET GESLAAGD