

Overzicht Competitiebrevetten 2021

Pré brevet is vrijblijvend, Elke club beslist zelf of ze dit afnemen. Het is er enkel als guideline om eventueel kinderen sneller een beloning te kunnen geven.

Scores te behalen: 0 / 0,5 of 1

	Pré brevet Minimum score: 12/15	Brevet 1 (20 testen) Minimum score: 16/20	Brevet 2 (19 testen) Minimum Score: 15/19	Brevet 3 (16 testen) Minimum score: 13/16	
Droog	Staan met ogen dicht op 1 been, andere in hoek van 90° (beide benen)	Benen strekken + zitten Pike + Oester	Strekking benen	Pike->Crane -> V Bent Knee ->Vertical (mag met FeetUp)	
	Ruglig in schelp	Bent Knee _Balletbeen op plankjes	Cobra + Holle rug	Brug	
	Split met handen gesteund op stoelen	Soepelheid tenen	Split	Split (armen zijwaarts)	
	Afrollen Barraduda tot ruglig op droge	Split (strekken benen!!!)	Hoofdstand (mag met FeetUp)		
Water	Zwemtechniek				
	Schoolslag benen met zwemplank (met uitduwen en drijven)	25 m SS	100 m Wissel (geen tijd) Optioneel: Vlinder mag enkel benen/lichaam	100m Wissel (op tijd)	
	Crawl benen met zwemplank wisselen zij - buik - zij - rug	25m Cr			
	Oefening Vlinderslag	25m RugCr			
		25m Dolfijn benen			
	Apnee	In 1 keer 2 voorwerpen zoeken en oprapen van de bodem (+/-1m diepte)	10 meter onder water zwemmen	15m onder water	25 m onder water
	Verplaatsingen	Staan met rug tegen zwembadmuur: Plankje over stuwen met wrikbeweging handen	Head first (met iets tussen de voeten)	Torpedo (met sponsje onder de tenen)	
			Feet First (met iets tussen de voeten)	Reverse Torpedo (met sponsje onder te tenen)	
	Eggbeat	Liggend op de rug, eggbeat benen (mag met steun noodle in de nek of plank of buik)	15 sec met steun, 15 sec zonder	30 sec ter plaatse + 4 x 8 trage tellen verplaatsing (om de 8 tellen draaien van richting)	5 sec armen zijwaarts -> 5 sec 1 arm op -> 5 sec 2 armen op
	Bodyboost	Rechttop 'zitten' in het water: 2 benen tegelijk schoolslagbeweging zonder de benen te strekken	Met hulpmiddel (Noodle)	3 x boost zonder armen	Enkel lichaam -> 1 arm -> 2 armen
	Basisposities	Back Layout met voeten op rand	Back Layout (Wrikken)	Front Layout	Knight Positie met Flessen
		Front Layout met voeten en handen op Noodle	Pike (Bottles)	Crane met flessen	Crane positie met wrikken
		Pike tegen de muur	Vertical Bent Knee (tegen de muur)	Vertical Bent Knee met flessen	Vertical Bent Knee met wrikken
			Split (mag in handstand)	Vertical met flessen	Vertical met wrikken
	Basistransities	Back Layout naar koprol achterw (Met Noodle)	Bent Knee/ BB combinatie (Bottles)	Straight Ballet leg (voet op rand)	Swordfish draai met geplooidde benen (draaien met flessen in de handen)
			Back Layout naar Tuck achterw (Met Noodles)	Back Layout naar Tuck (wrikken)	
			Thrust tegen zwembadmuur	Back Layout naar Surface Arch (voeten op de rand)	
				Front Layout naar Pike	
				Thrust Met flessen	
	Figuren				Straight Ballet Leg (n° 106 FINA) Barracuda (n°301 FINA) Somersault Front Pike (n° 323 FINA)
	Routine				1 - Duik 2 - Bodyboost met armbeweging 3 - Eggbeat zijwaartse verplaatsing 4 - Kip (n° 311 FINA) 5 - Kicken Zij + Flutter 1 arm 6 - Back Layout + Walkover Back (n° 420 FINA) 7 - Eggbeat + armbeweging 2 armen 8 - Front Layout + Water Drop (n°363 FINA) 9. Afstand, vlotheid, wissel van richting