

NAAM:

CLUB:

Brevet 4 Geslaagd = Min. 16/17 (13&U), 14/17 (10&U)

SCORE:

Beoordeling

Score 1 = 3 doelen behaald Score 0,5 = 2 doelen behaald Score 0 = 1 of 0 doelen behaald

1. Grond oefeningen

1.1 Split

	LINKS	RECHTS	MIDDEN	
DOEL 1 : Gestrekte benen, voeten en tenen.				
DOEL 2 : Benen en voeten in een rechte lijn die dwars staat op de schouderlijn.				
DOEL 3 : Lichaam loodrecht boven de heupen.				
SCORE :				

De 3 doelen moeten bij de 3 uitvoeringen gehaald zijn, verder krijgt elke split een punt obv de hoogtetabel met telkens 0,5 punt aftrek voor:

Schouders niet boven bekken, knieën niet gestrekt, lijn bekken niet loodrecht op lijn benen, voeten niet gestrekt.

Eindscore 1 = Elke Split minstens 8 Eindscore 0,5 = 1 split minder dan 8 Eindscore 0 = 2 of 3 splitten minder dan 8

1.2 Figuur op Feetup / in kopstand

DOEL 1 : Stabiliteit van het lichaam.		
DOEL 2 : Controle in de bewegingen van de benen.		
DOEL 3 : Uitlijning van het lichaam in alle posities.		

1.3 Brug

DOEL 1 : Stabiliteit van het lichaam.		
DOEL 2 : Controle in de bewegingen van de benen.		
DOEL 3 : Uitlijning van het lichaam in alle posities.		

1.4 Been zwaaien en houden

DOEL 1 : Strekking van benen en voeten in elke houding.		
DOEL 2 : Controle in de bewegingen van de benen.		
DOEL 3 : Hoek tussen de benen 180°.		



NAAM:

CLUB:

2. Zwemtechniek / conditie

SCORE 1 : $\leq 1'45''$		
SCORE 0 : $> 1'45''$		

De slechte uitvoering van een van de slagen zorgt automatisch voor een puntenaftrek van 0,5

De uitvoering van verkeerde keerpunten zorgt automatisch voor een puntenaftrek van 0,5

3. Apnee

Score 1 : ≥ 30 m		
Score 0,5 : tussen 30 m en 25 m		
Score 0 : < 25 m		

4. Eggbeaten & bodyboost

4.1 Eggbeaten

DOEL 1 : Verplaatsing van minstens 2 meter met 1 arm hoog/ 1 meter met 2 armen hoog		
DOEL 2 : Hoofd recht met oksels uit water doorheen de hele oefening.		
DOEL 3 : Verticale houding van de romp én volledig gestrekte armen.		

4.2 Bodyboost

	1e	2e	3e	
DOEL 1 : 3 verschillende armbewegingen.				
DOEL 2 : Krachtige opwaartse beweging met minimum taille droog.				
DOEL 3 : Snelle recuperatie + klaarzetten voor volgende Bodyboost.				

De gemiddelde score van de 3 uitvoeringen wordt genomen als eindscore, er wordt hierbij naar boven afgerond om tot een score 0; 0,5 of 1 te komen.

6. Basisposities

6.1 Verticaal / Vertical Position

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd. Extensie: beide knieën en voeten gestrekt, benen en voeten strak tegen elkaar.		
DOEL 2 : Hoogte is minimaal 7,0 (low thigh)		
DOEL 3 : De positie 8 seconden stabiel, op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden.		

NAAM:

CLUB:

6.2 Zwaluwstaart / Fishtail Position

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd. De voet van het liggende been aan het wateroppervlak.		
DOEL 2 : Hoogte is minimaal 7,5 (upper thigh)		
DOEL 3 : De positie 10 seconden stabiel, op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden.		

6.3 Verticaal Gebogen Knie / Bent Knee Vertical Position

DOEL 1 : Correcte houding, lichaam is een verticale plank van tenen tot hoofd. Een been is geplooid met de grote teen tegen de binnenzijde van het gestrekte been boven de knie of hoger op het dijbeen. Extensie in de gestrekte knie en voeten gestrekt.		
DOEL 2 : Hoogte is minimaal 7,5 (upper thigh)		
DOEL 3 : De positie 10 seconden stabiel, op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden.		

8. Figuren

8.1 Straight Ballet Leg

SCORE 1 : $\geq 6,5$		
SCORE 0,5 : tussen 5,5 en 6,4		
SCORE 0 : $< 5,4$		

8.2 Barracuda

SCORE 1 : $\geq 6,5$		
SCORE 0,5 : tussen 5,5 en 6,4		
SCORE 0 : $< 5,4$		

8.3 Water Drop

SCORE 1 : $\geq 6,5$		
SCORE 0,5 : tussen 5,5 en 6,4		
SCORE 0 : $< 5,4$		



NAAM:

CLUB:

8.4 Swanita Spinning 180°

SCORE 1 : $\geq 6,5$		
SCORE 0,5 : tussen 5,5 en 6,4		
SCORE 0 : $< 5,4$		

8.5 Swordfish

SCORE 1 : $\geq 6,0$		
SCORE 0,5 : tussen 5,1 en 5,9		
SCORE 0 : $< 5,0$		

9. Routine

Element 1: Duik	
Element 2: Bodyboost met armbeweging of naar achteren gooien en beenbeweging	
Element 3: Eggbeat met armbeweging en verplaatsing	
Element 4: Tower	
Element 5: Verplaatsing liggend	
Element 6: Hybride	
Element 7: Eggbeat met armbeweging en verplaatsing	
Element 8: Front Ariana	
Element 9: Afsluiting	
SCORE 1 : $\geq 6,0$	
SCORE 0,5 : tussen 5,1 en 5,9	
SCORE 0 : $< 5,0$	

Elk element krijgt een score op 10. De gemiddelde score van de 9 elementen wordt genomen als eindscore. De code van de vrije hybride wordt minstens 1 week voor de brevetafname doorgegeven aan de DTC. De uitvoering wordt gefilmd en mag achteraf herbekeken worden door de DTC zoals de WA regels dit voorschrijven. Indien een Base Mark wordt gegeven resulteert dit in score 4 voor element 6.