

Beoordeling Brevet 3 (16 testen)_ Geslaagd = Minimum score 13/16

Naam	
Club	
Score	/16

Beoordeling :

Score 1 = Alle doelen behaald

Score 0,5 = 2 van de 3 doelen behaald

Score 0 = 1 of geen van de doelen behaald

1. GRONDOEFENINGEN

1.1 Split positie

Hoofd, schouders en heupen staan in een rechte lijn ten opzichte van elkaar en loodrecht op de grond. Benen in de juiste as en op 1 lijn tegenover het bovenlichaam.

Elke positie (rechter, linker en middensplit) wordt gedurende 10 seconden gehouden met armen zijwaarts gestrekt. Jurering volgens tabellen van talentselectie.

Score 1: voor elke split minstens een 8, Score 0,5 = 1 split minder dan een 8, Score 0 = voor minstens 2 splits minder dan een 8

	Rechts	Links	Midden	Totaalscore
DOEL 1 : gestrekte benen, kniën en voeten				
DOEL 2 : plaatsing van de benen op de as				
DOEL 3 : lijn van het lichaam (hoofd-heup) loodrecht op de grond				
Score voor elke split apart				

1.2 Brug

AlterHolling van de rug ter voorbereiding van Walk Over Back. Beide handen en voeten raken de grond, de benen mogen gestrekt of gebogen zijn.

DOEL 1 : zonder hulp naar brug		
DOEL 2 : hoofd & armen onder de schouders		
DOEL 3 : 10 seconden aanhouden		

1.3 Pike -> Crane -> Vertical Bent Knee -> Vertical in hoofdstand of met hulp van de feetup

In Hoofdstand OF met behulp van de Feetup start de sporter in Pike Positie en houdt deze 5 seconden aan.

Van daaruit wordt 1 been geheven tot Kraan Positie. Deze positie wordt eveneens 5 seconden gehouden.

Hierna wordt het horizontale been geplooid tot Vertical Bent Knee Positie en 5 seconden gehouden..

Om te eindigen met het bijsluiten (teen langs beweegt langs het scheenbeen) tot Vertical Positie en positie 5 seconden houden.

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

2. Zwemtechnieken/Conditie

2.1 100 meter wissel

Met Chrono:

100 meter in 4 zwemstijlen met keerpunten binnen een maximum tijd van 2 min 30 sec. Met startduik te beginnen (volgorde 25m vlinder-, rug-, school- en vrije slag).

Naam	
Club	

Score 1: Tijd lager of gelijk aan 2'30"		
Score 0 : Tijd hoger dan 2'30"		
Correcte uitvoering van de zwemslagen		

3. Apnee

25 meter onder water zwemmen. Vertrekken met een verticale daling langs de muur waarna de voeten tegen de muur gezet worden om zich af te duwen.

Het lichaam is volledig onder water en evenwijdig met het wateroppervlak. De verplaatsing mag zowel in buiklig als in ruglig gedaan worden, maar moet met een schoolslagbeweging.

Score 1 = :25 m		
Score 0,5 = >20 m		
Score 0 = <20 m		

4. Eggbeaten en bodyboost

4.1 Eggbeaten

- 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 : stuwende ronddraaiende beweging van de onderbenen met voeten flex		
DOEL 2 : hoofd recht met kin uit water		
DOEL 3 : verticale houding van de romp		

4.2 Bodyboost

Klaar ligg3 boosts uitvoeren waarbij het lichaam zo hoog mogelijk uit het water gebracht wordt De eerste zonder armbeweging

De tweede met lift van 1 arm tijdens opduw van het lichaam

De derde met lift van beide armen

DOEL 1 : klaarzetten in correcte starthouding voor bodyboost		
DOEL 2 : krachtige opwaartse beweging met minimum bustelijn droog		
DOEL 3 : verticale houding van de romp, schouders en hoofd		

5. Basisposities

Naam	
Club	

5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee

Vertrekkend vanuit vrij te bepalen positie wordt een **Vertical Bent Knee Positie** aangenomen (teen van het geplooidde been is daarbij boven de knie of op het dijbeen op een maximale hoogte).

Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden door middel van wrikbeweging (Support Sculling).

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 Kraan / Crane

Vertrekkend vanuit vrij te bepalen positie wordt een **Crane Positie** aangenomen

Deze positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden door middel van wrikbeweging (Support Sculling).

DOEL 1 : bcorrecte 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 vrij te bepalen positie wordt een **Vertical Position** aangenomen. De positie wordt gedurende 5 seconden op maximale hoogte en zonder verplaatsing 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 : Scorrecte 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 verticale lijn, het andere been gestrekt achterwaarts met de voet aan het water en zo horizontaal mogelijk.

De positie wordt gedurende 5 seconden zonder verplaatsing gehouden.

DOEL 1: verticale uitlijning van been, heupen, schouders en hoofd en horizontale uitlijning van het achterwaartse been		
DOEL 2 : lichaamsspanning, strekking van benen en voeten		
DOEL 3 : De positie 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden		

7. Basistransities

7.1 Swordfish doordraaien met flessen

Vanuit buikig met flessen in de handen en de onderbenen geplooid met de tenen naar het hoofd toe, wordt een rotatie van het lichaam rond de diepte-as ingezet tot het lichaam volledig rondgedraaid is.

De flessen worden ter hoogte van de heupen vastgehouden.

Naam	
Club	

DOEL 1 : Holle rug, tenen geplooid naar het hoofd		
DOEL 2 : Rotatie van het lichaam rond de diepte-as		
DOEL 3 : Controle bij het draaien		

8. FINA Figuren

7.1 8 .1 Straight ballet leg (Fig 106 FINA)

Start in **Back Layout Positie**. Eén been wordt gestrekt opgeheven tot **Balletbeen Positie**. Vanuit deze positie wordt het verticale been gebogen, zonder beweging van de dij, tot **Bent Knee positie**.

De teen van het geplooidde been beweegt nadien langs de binnenkant van het gestrekte been tot **Back Layout Positie**.



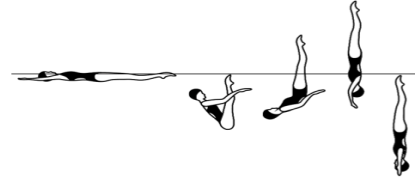
Score 1 : 4,5 en hoger	
Score 0,5 : van 3,5 tem 4,4	
Score 0 : 3,4 en lager	

8.2 Barracuda (Fig 301 FINA)

Vanuit **Back Layout Positie** worden beide benen omhoog gebracht tot vertical terwijl het lichaam tegelijkertijd onder water gebracht wordt tot **Back Pike Positie** waarbij de tenen zich net onder het wateroppervlak bevinden. Een Thrust wordt uitgevoerd tot **Vertical Positie**.

Waarna een Verticale daling aan het zelfde tempo van de Thrust uitgevoerd wordt.

door middel van wrikbewegingen waarbij de bovenarmen zoveel mogelijk in lijn met het lichaam blijven en enkel de onderarmen bewegen.



Naam	
Club	

Score 1 : 4,5 en hoger

Score 0,5 : van 3,5 tem 4,4

Score 0 : 3,4 en lager

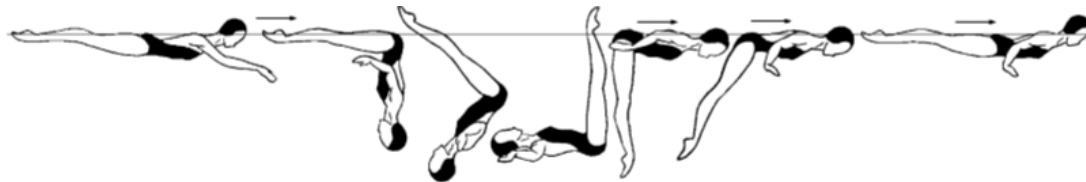
8.3 Somersault front pike (Fig 323 FINA)

Vanuit **Front Layout Positie** wordt een **Front Pike Positie** aangenomen waarbij de heupen de plaats van het hoofd innemen.

Deze positie blijft behouden bij het doorgaan naar een onderwater dubbel balletbeen. Vanuit het dubbel balletbeen wordt verder doorgegaan met de draai rond de laterale as tot er opnieuw een **Front Pike Positie** wordt aangenomen. Hierbij nemen de heupen telkens de plaats van het hoofd in.

Vanuit **Front Pike Positie** waarbij het hoofd en de heupen zich aan het wateroppervlak bevinden, komen beide benen naar het wateroppervlak om terug in **Front Layout Positie** te eindigen.

Bij deze laatste beweging, is er een verplaatsing van hoofd, rug en billen tot het lichaam opnieuw de plaats inneemt van het begin van de actie



Score 1 : 4,5 en hoger

Score 0,5 : van 3,5 tem 4,4

Score 0 : 3,4 en lager

9. Routine met verplichte elementen

Naam	
Club	

Element 1: Duik		
Element 2: Bodyboost met armbeweging		
Element 3: Boven komen in eggbeat , dan zijwaartse verplaatsing in eggbeat		
Element 4: Kip (fig 311 FINA)		
Element 5: Kicken zij / Flutteren met 1 arm in de lucht gevolgd door een ruglig / Back Layout Position		
Element 6: Walkover Back (Fig 420 FINA)		
Element 7: Boven komen in eggbeat, dan zijwaartse verplaatsing in eggbeat met armbeweging van beide armen		
Element 8: Vanuit zijwaartse eggbeat (element 8) overgaan tot kicken zij / Flutteren buiklig / Front Layout Position gevolgd door Water Drop (fig 363 FINA)		
Element 9: Afgelegde afstand en votte wissel van richting		
	Totaal	
	/9	
Score 1 = 4,5 en hoger		
Score 0,5 = van 3,5 tem 4,4		
Score 0 = 3,4 of lager		