

CLUB:

Naam Deelnemer

.....

**Beoordeling Brevet 3 ( 16 testen)\_ Geslaagd = Minimum score 14/17**

SCORE:

**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. GRONDDOEFENINGEN**

**1.1 Split positie**

	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**

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**

DOEL 1 : Stabiliteit van het lichaam		
DOEL 2 : Controle 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:

Score 1 : Tijd lager of gelijk aan 2'30"		
Score 0 : Tijd hoger dan 2'30"		
Correcte uitvoering van de zwemslagen (Indien Vlinderslag niet in orde = Sowieso Score 0,5 ongeacht de tijd)		

**3. Apnee**

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

## 4. Eggbeaten en bodyboost

### 4.1 Eggbeaten

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

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

### 5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee 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 Bent Knee 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden		

### 5.2 Fishtail Positie

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 Fishtail positie 5 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden		

### 5.3 Vertikaal / Vertical Position

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

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		

CLUB:

Naam Deelnemer

.....

## 7. Basistransities

### 7.1 Swordfish doordraaien met flessen

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 (waFig n°106)

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

### 8.2 Barracuda (WA Fig n°301)

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

### 8.3 Water Drop (WA Fig n°363)

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

### 8.4 Swanita Spinning 180 (WA Fig n°227d)

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

CLUB:

Naam Deelnemer

.....

### 9. Routine met verplichte elementen

Element 1: Duik		
Element 2: Bodyboost met armbeweging		
Element 3: Boven komen in eggbeat , dan minimum 1 meter zijwaartse verplaatsing in eggbeat		
Element 4: Kip (WA fig n°311)		
Element 5: Kicken zij / Flutteren met 1 arm in de lucht gevolgd door een ruglig / Back Layout Position		
Element 6: Front Ariana (WA fig n°359)		
Element 7: Boven komen in eggbeat, dan zijwaartse verplaatsing van minimum 1 meter 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 Tower (WA fig n°348 )		
Element 9: Afgelegde afstand en votte wissel van richting		
	Totaal	
	Totaal /9	
Score 1 = 4,5 en hoger		
Score 0,5 = van 3,5 tem 4,4		
Score 0 = 3,4 of lager		