

Beoordeling Brevet Beloften (Max 10j) en Talenten 10-13j (17 testen)

Score

Belofte = Minimum score 14/17 Talent = Minimum score 16/17

Beoordeling :

Score 1 = Alle doelen behaald Score 0,5 = 2 van de 3 doelen bereikt Score 0 = 1 of geen van de doelen behaald

1. GRONDOEFENINGEN

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 met 1 been omhoog

DOEL 1 : Positie Brug met hoofd en armen onder de schouders		
DOEL 2 : 5 seconden houden met benen gestrekt en naast elkaar.		
DOEL 3 : 5 seconden houden met 1 been loodrecht omhoog		

1.3 Vertical-> Spagaat -> Pike

DOEL 1 : Stabiliteit van het lichaam in elke positie		
DOEL 2 : Controle in de bewegingen van de benen (gelijktijdig dalen en 8 tellen overbrenging)		
DOEL 3 : Uitlijning en vastzetten van het lichaam in alle posities met de juiste hoeken (Vertical, Spagaat, Pike)		

1.4 Been omhoog zwaaien en vastzetten

wordt 1 been omhoog gezwaaid en vastgehouden met Minstens een hoek van 180° tussen beide benen.

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

2. Zwemtechnieken/Conditie

2.1 100 meter wissel

Score 1: Tijd lager of gelijk aan 1'45		
Score 0 : Tijd hoger dan 1'55		
Correcte uitvoering van de zwemslagen (Indien Vlinderslag niet oké = Sowieso Score 0, ongeacht de tijd)		

3. Apnee

Score 1 = volledige afstand met koprol		
Score 0,5 = 30 meter met koprol		
Score 0 = <25 M		

4. Eggbeaten en bodyboost

4.1 Eggbeaten

DOEL 1 : verplaatsing van minstens 2 meter met 1 arm hoog/ 1 meter met 2 armen hoog		
DOEL 2 : Minstens de oksels droog		
DOEL 3 : verticale houding van de romp én volledige gestrekte armen		

4.2 Bodyboost

DOEL 1 : 3 verschillende armbewegingen		
DOEL 2 : krachtige opwaartse beweging met minimum heuplijn droog		
DOEL 3 : Snelle recuperatie + klaarzetten voor volgende Boost		

5. Basisposities

5.1 Vertikaal gebogen knie / Vertical Bent Knee

DOEL 1 : Verticale been is een opgespannen plank van tenen tot hoofd, Zo lang mogelijk en volledig gestrekt. Bent Knee is opgespannen met enkel de teen tegen de voorzijde van het verticale been.		
DOEL 2 : Hoogte is Minimaal WA score 7,5		
DOEL 3 : De positie 10 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden		

5.2 Fishtail Positie

DOEL 1 : Verticale been is een opgespannen plank van tenen tot hoofd, Zo lang mogelijk en volledig gestrekt met heupen toe gedraaid. Horizontale been maakt een hoek van Maximum 90° met Verticale been.		
DOEL 2 : Hoogte is Minimaal hoog WA score 7,5)		
DOEL 3 : De positie 10 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden.		

5.3 Vertikaal / Vertical Position

DOEL 1 : Lichaam is een opgespannen verticale plank van tenen tot hoofd. Zo lang mogelijk en volledig gestrekt.		
DOEL 2 : Hoogte is minimaal WA Score 7,0		
DOEL 3 : De positie 8 seconden op dezelfde hoogte en ter plaatse aanhouden + Langzaam zakken met behoud van de positie.		

7. FINA Figuren

7.1 Straight ballet leg (WA Fig n°106)

Score 1 : 6,5 en hoger		
Score 0,5 : van 5,5 tem 6,4		
Score 0 : 5,4 en lager		

7.2 Barracuda (WA Fig n°301)

Score 1 : 6,5 en hoger		
Score 0,5 : van 5,5 tem 6,4		
Score 0 : 5,4 en lager		

7.3 Kip (WA Fig n°311)

Score 1 : 6,5 en hoger		
Score 0,5 : van 5,5 tem 6,4		
Score 0 : 5,4 en lager		

7.4 Swanita Spinning 180° (WA Fig n°227d)

Score 1 : 6,5 en hoger		
Score 0,5 : van 5,5 tem 6,4		
Score 0 : 5,4 en lager		

7.5 Swordfish (WA Fig n°401)

Score 1 : 6,0 en hoger		
Score 0,5 : van 5,1 tem 5,9		
Score 0 : 5,0 en lager		

9. Routine met verplichte elementen

Element 1: Startduik. Raakpunt aan het water ligt op minstens 3 meter van de startzijde.		
Element 2: Bodyboost met armbeweging of achterwaarts gooien van het lichaam en aansluitende beenbeweging		
Element 3: Boven komen in eggbeat met aansluitend Voorwaartse verplaatsing minstens 1 m in eggbeat met armbeweging		
Element 4: Figuur Front Ariana (WA Fig n°359)		
Element 5: Verplaatsing in zijlig of ruglig met hoofd en/of armbewegingen gedurende minstens 16 tellen		
Element 6: Hybride figuur met minstens DD 3,8 (Enkel BM voor onderdelen die niet correct uitgevoerd worden)		
Element 7: Boven komen in eggbeat, dan zijwaartse verplaatsing van minstens 1 m in eggbeat met armbewegingen		
Element 8: Tower (WA Fig n°348)		
Element 9: Passend afsluiten van de routine		
	Totaal	
	/9	
Score 1 = 6 en hoger		
Score 0,5 = van 5,1 tot 5,9		
Score 0 = 5,0 of lager		