

## RN-KNBRD brevet Junior Redder 1

Zie voor kleding-eisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
-----------	--------------

### A. Gekleed uit te voeren:

1.
  - a. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,
  - b. gevolgd door 50 meter zwemmen in schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden, in de eerste baan moet 5 seconden worden gewatertrappeld,
  - c. direct gevolgd door 50 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat beide handen achter of boven het eigen hoofd te houden,
  - d. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
2.
  - a. Te water gaan vanaf de bassinrand met een plastic tas, tijdens de sprong de plastic tas met lucht vullen,
  - b. gevolgd door 30 seconden drijven op de plastic tas in de "HELP"-houding.

### B. In zwemkleding uit te voeren:

3.
  - a. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
  - b. Het aansluitend onder water aantikken van twee zwevende voorwerpen welke zich op  $\pm 1,5$  meter diepte en 5 en 7 meter uit de bassinrand bevinden,
  - c. gevolgd door 18 meter zwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.
4.
  - a. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
  - b. 8 meter schoolslag waarna een halve draai om de lengte-as moet worden gemaakt; 8 meter rugslag waarna een halve draai om de lengte-as moet worden gemaakt en tot slot 9 meter schoolslag.
  - c. 150 meter zwemmen waarbij om en om 25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag moet worden gezwommen, aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
5.
  - a. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 50 meter zwemmen:
  - b. 12,5 meter borstcrawl
  - c. 12,5 meter schoolslag
  - d. 12,5 meter rugcrawl
  - e. 12,5 meter enkelvoudige rugslag
6.
  - a. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,
  - b. gevolgd door 5 meter zwemmen in een borstslag,
  - c. aansluitend met de hoekduik naar de zwembadbodem duiken en 1 van de 5 duikringen vanaf de zwembadbodem oppakken en deze boven water tonen. De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt  $\pm 1$  meter en deze liggen op  $\pm 1$  meter diepte op de zwembadbodem.
7.
  - a. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan,
  - b. onmiddellijk gevolgd door 9 meter onderwater zwemmen.
8.
  - a. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, kant beet pakken om vervolgens met de voeten af te zetten vanaf de bassinrand. Na het afzetten dient er 10 seconden in rugligging te worden gedreven in een "X"-vorm met de oren in het water en de armen en benen passief,
  - b. aansluitend 30 seconden watertrappen.