

RN-KNBRD brevet Junior Redder 1

Zie voor kledingseisen 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 in de eerste baan 5 seconden watertrappen,
 - c. direct gevolgd door 50 meter zwemmen in 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, deze tijdens de sprong te water met lucht vullen:
 - b. gevolgd door 30 seconden drijven op de 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 schoolslag
4.
 - a. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
 - b. 8 meter schoolslag een halve draai; 8 meter rugslag; een halve draai en tot slot 9 meter schoolslag.
 - c. 150 meter afwisselend 25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag
 - d. 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:
 - 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 borstslag
 - c. aansluitend met de hoekduik naar beneden gaan en
 - d. 1 van de 5 duikringen pakken en boven water tonen.
De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt ± 1 meter en deze liggen $\pm 1,50$ meter onder de wateroppervlakte.
7.
 - a. Vanaf de bassinrand met een startsprong in het water springen,
 - b. onmiddellijk gevolgd door 9 meter onderwater zwemmen.
8.
 - a. Te water gaan vanaf de bassinrand, terugzwemmen naar de bassinrand, vervolgens afzetten van de kant en 10 seconden uitdrijven in rugligging in een "X-vorm" met de oren in het water en met de armen en benen passief,
 - b. aansluitend 30 seconden watertrappen.