

Normering van de exameneisen voor brevet Junior Redder 1

Kleding:

- Badkleding
- t-shirt, trui, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan) tot het enkel gewricht.
- Regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen met een stevige zool zijn toegestaan; schoenen zonder stevige zool zijn niet toegestaan)

Uitvoering van een “bommetje” bij het te water gaan:

- optrekken van beide knieën en armen om de knieën heen, tot men onder water is
- in het water komen met veel waterweerstand, waardoor een knal gehoord en gevoeld wordt en veel spetters gezien worden bij het in het water komen

Uitvoering van de schoolslag:

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin op het water uitgevoerd
- ritmische beweging met goede coördinatie
- goede ademhaling (in- en uitademing door de mond)
- zichtbare stuwing
- kort, maar wel zichtbaar uitdrijfmoment

Uitvoering van het watertrappen:

- vanuit een horizontale zwemhouding in een verticale houding komt en daarna gaan watertrappen met gebruik van armen en benen
- het hoofd dient boven water te blijven, door met de benen een trappende beweging te maken
- men kan zich oriënteren in het water en daarbij zich op dezelfde plaats blijft bevinden

Uitvoering van de rugslag:

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- zichtbare stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, in- en uitademing door de mond
- beide handen bevinden zich achter of boven het hoofd

Uitvoering te water gaan met plastic tas, deze tijdens de sprong te water met lucht vullen en vervolgens 30 seconden op blijven drijven:

- plastic tas wordt, boven het water opengeslagen en tijdens de sprong met lucht gevuld
- de tas wordt onder water, bijna aan de wateroppervlakte dichtgedrukt en daarna wordt de HELP houding aangenomen. Kandidaat dient aan de zak te hangen (mag gedeeltelijk ernaast).

Uitvoering van de kopsprong direct gevolgd door het aantikken van een zwevend voorwerp, dat zich op 5 meter en 7 meter afstand van de bassinrand en op een diepte van ± 1.50 meter in het water bevindt:

- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- men verdwijnt geheel onder water, met gestrekte en gesloten benen
- goede afzet en merkbaar en zichtbaar
- men beheerst het onder water gaan, zijn, oriënteren, bewegen en technisch voortbewegen
- men d.m.v. uitdrijven en zwemmen onder water naar het zwevende voorwerp toegaat, dit aantikt en schuin naar boven water doorzwemt
- de hoofdhouding goed is, waardoor men zich op de juiste waterdiepte kan voortbewegen

Uitvoering halve draai om lengte as tijdens het zwemmen in schoolslag en vervolgens in rugslag

- deze beweging dient vloeiend wordt uitgevoerd
- een goede ademhalingstechniek wordt gebruikt
- de halve draai wordt gemaakt tijdens het uitdrijven na 8 meter schoolslag, vervolgens wordt er 8 meter rugslag gezwommen, daarna weer een halve draai en tot slot 9 meter schoolslag
- De ligging blijft horizontaal

Uitvoering van de rugcrawl:

- De wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn herkenbaar.
- Afstand overbrugd moet worden met een doorgaande beweging,
- Asymmetrische armbewegingen moeten herkenbaar zijn.
- De armen elkaar niet inhalen.
- De arm doorhaal vanaf het bovenbeen naar achteren plaatsvindt boven water
-

Uitvoering van de borstcrawl:

- afzet vanaf de kant met de kopsprong
- Wisselend op- en neergaande beenbewegingen moet herkenbaar zijn.
- Schoolslag beenbeweging is niet toegestaan
- Asymmetrische armbewegingen moeten herkenbaar zijn.
- Armbeweging naar voren boven water wordt uitgevoerd.
- De afstand moet worden uitgevoerd in een doorgaande beweging.
- De ademhaling wordt niet in de beoordeling meegenomen. Bij voorkeur is het hoofd in het water.

Uitvoering van de hoekduik:

- zwemmend in borstligging en brengt ter voorbereiding van de hoekduik de armen gestrekt naar voren
- benen blijven gestrekt naar achteren
- hoekduik inzetten met een krachtige doorhaalbeweging van de armen
- Benen worden gebogen/gehurkt
- De draaiende beweging wordt ingezet

- beide benen worden uit het water getild en met gestekte benen loodrecht naar boven gestoken
- met zwemslagen pas beginnen als voeten volledig onder water zijn

Uitvoering van de startsprong:

- voeten heupbreedte uit elkaar, tenen over de rand, knieën licht gebogen, romp voorover gebogen
- armen gestrekt schuin hoog achter
- hoofd in verlengde van de romp en 1 á 2 meter naar voren op het water kijken
- tijdens lichaamsval naar voren en beneden worden de armen van achter via omlaag langs de benen snel naar voren gezwaaid
- zodra de armen de knieën gepasseerd zijn begint de afzet van de benen die krachtig worden gestrekt, terwijl de armen doorzwaaien naar voren
- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- vlak voor het in het water komen buigt het hoofd weer tussen de armen
- onder water met gestrekt lichaam uitdrijven

Uitvoering van het drijven in rugligging:

- men een horizontale ligging heeft, met de oren in het water en gestrekte armen en benen
- het gebruik van de armen/handen voor het in stand houden van deze ligging is toegestaan

Uitvoering van uit het water klimmen:

- letten op eigen veiligheid
- er mag geen gebruik gemaakt worden van een trapje.