

Exameneisen Toets Kikker

Met kleding: Korte broek en T-shirt

1. Van een startblok of 1-meter plank te water gaan met een voetsprong voorwaarts, helemaal onder water gaan, na het boven komen aansluitend:
 - 15 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen gevolgd door:
 - 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, 360° draai om de lengte-as en
 - 12,5 meter rugslag (armen mogen actief worden gebruikt), proef afronden:
 - zelfstandig (eventueel via trapje) uit het water op de kant klimmen.

Alleen met zwemkleding

2. Vanaf de kant of startblok te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen):
 - onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op minimaal 3 meter van de (start-)kant bevindt. Na het boven komen aansluitend:
 - 50 meter schoolslag, proef afronden met:
 - 50 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).
3. Naar keuze te water gaan van de kant met een kopsprong of in het water afzetten van de kant, direct gevolgd door:
 - 10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag;
 - 5 seconden drijven op de borst, waarna:
 - enkele meters schoolslag.
4. Afzetten van de kant en:
 - 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna:
 - enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna:
 - 10 seconden drijven op de rug, proef afmaken met:
 - enkele meters enkelvoudige rugslag.
5. Naar keuze te water gaan van de kant met een kopsprong of in het water afzetten van de kant, direct gevolgd door:
 - minimaal 10 meter borstcrawl beenslag
 - 360° draai om de lengte-as
 - minimaal 10 meter rugcrawl beenslag (armen mogen actief worden gebruikt).
6. Vanaf de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door:
 - 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin tevens 2 keer, al watertrappend een hele draai om de lengte-as voorkomt.

ALPHENSE REDDINGSBRIGADE

Toets Kikker

Naam : _____

Geboorte datum : _____

Behaald op : _____

Namens de Alphense Reddings Brigade

De Voorzitter _____ De trainer _____

