

## **Blauw**

### **Gekleed met zwemkleding en uitgebreid kledingpakket uit te voeren:**

- 3.1 Van de kant of startblok te water gaan met een koprol van de kant, vervolgens achter elkaar één rol voorover, één rol achterover, één rol voorover en één rol achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 3.2 Met een kopsprong te water gaan en vervolgens 15 meter onderwater zwemmen.
- 3.3 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, aansluitend 100 meter schoolslag en 100 meter rugslag.
- 3.4 Met een hurksprong te water gaan, 60 seconden op de plaats watertrappen, vervolgd door 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van armen, aansluitend het uittrekken van de kleding (al watertrappend), proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

### **Gekleed met zwemkleding uit te voeren:**

- 3.5 Van de kant in het water laten zakken, minimaal 5 meter zwemmen naar een omgeslagen boot met 'drenkeling', onder de boot boven komen, 15 seconden onder de boot blijven en afspreken wie als eerste de boot gaat verlaten, vervolgens rugwaarts onder water de boot verlaten, de drenkeling in de boot laten klimmen en de drenkeling naar de kant vervoeren.
- 3.6 Van de kant in het water laten zakken, de 'drenkeling' 10 meter vervoeren in de kopgreep, correct overpakken en 10 meter vervoeren in de okselgreep, correct overpakken en 5 meter vervoeren in de polsgreep, de proef is afgerond als de 'drenkeling' één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
- 3.7 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts 12.5 meter schoolslag zwemmen, een hoekduik en aansluitend 3 bordjes opduiken met een onderlinge afstand van 2 meter.
- 3.8 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts en 25 meter samengestelde rugslag zwemmen.
- 3.9 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts en 50 meter borstcrawl zwemmen, vervolgens 50 meter rugcrawl.
- 2.10 Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsklos/werpszakje. De 'drenkeling' bevindt zich op ± 6 meter vanaf de bassinrand in het water. De 'drenkeling' moet de lijn van de reddingsklos/werpszak zonder te bewegen kunnen pakken. De 'drenkeling' moet worden binnengehaald na het gooien van de reddingsklos/werpszak. De opdracht is afgerond als de 'drenkeling' 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.