

## **Geel**

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

- 1.1 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgd door 25 meter schoolslag, onderbroken door 1x koprol voorover en 1x koprol achterover.
- 1.2 Met een kopsprong te water gaan en vervolgens 9 meter onderwater zwemmen.
- 1.3 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, aansluitend 50 meter schoolslag en 50 meter rugslag.
- 1.4 Met een hurksprong te water gaan, 30 seconden op de plaats watertrappen, vervolgd door het uittrekken van de kleding (al watertrappend), proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

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

- 1.5 Van de kant in het water laten zakken, minimaal 5 meter onder water zwemmen naar een omgeslagen boot, onder de boot boven komen, 15 seconden onder de boot blijven en vervolgens rugwaarts onder water de boot verlaten, boven komen op minimaal 1 meter afstand van de boot.
- 1.6 Van de kant of een startblok te water gaan met een potloodsprong (helemaal onder water), al watertrappend van een meegenomen plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 1.7 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts en 25 meter borstcrawl zwemmen, vervolgens met een (toegeworpen) bal 25 meter enkelvoudige rugslag zwemmen en de bal vasthouden in de "kopgreep".
- 1.8 Van de kant in het water laten zakken, onder water gaan (afzetten) en onder water 5 meter op de rug zwemmen.
- 1.9 Voorzichtig te water gaan en een 'drenkeling' 10 meter vervoeren in de kopgreep, aansluitend de 'drenkeling' een mat aanreiken (ligt in het water), op de mat laten klimmen en vervolgens de 'drenkeling' vervoeren naar de kant.