

Junior RBB

(60 banen)

De kandidaat moet in het bezit zijn van Afstandsdiploma B

- 4 banen zwemmen in schoolslag
- 4 banen zwemmen in enkelvoudige rugslag
- 4 banen zwemmen in borstcrawl
- 4 banen zwemmen in samengestelde rugslag

12,5 meter zwemmen in schoolslag. Een hoekduik maken en 4 duikringen van de 10 opduiken. De duikringen liggen op een diepte van 2 meter diepte, met een onderlinge afstand van 2 meter. Zwem door naar de overkant en leg de ringen op de kant. Zwem terug in een zwemslag naar keuze.

200 meter zwemmen in borstslag en rugslag binnen 4.30 minuten. Van beide slagen dien je minimaal 4 banen te zwemmen.

- 4 banen zwemmen in schoolslag benen met een plankje in je handen
- 4 banen zwemmen in schoolslag armen met een plankje tussen je benen
- 4 banen zwemmen in rugslag met een plankje tussen je benen

Ga met een compact jump in het water en zwem aansluitend 15 meter onderwater. De baan wordt uit gezwommen in een zwemslag naar keuze en keer terug naar het begin punt (2 banen in totaal)

- 4 banen zwemmen in schoolslag
- 4 banen zwemmen in enkelvoudige rugslag
- 4 banen zwemmen in borstcrawl
- 4 banen zwemmen in samengestelde rugslag
- 4 banen zwemmen in schoolslag