

Senior RBB

(80 banen)

De kandidaat moet in het bezit zijn van Junior RBB

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

12,5 meter zwemmen in schoolslag. Een hoekduik maken en 6 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.

250 meter zwemmen in borstslag en rugslag binnen 5.30 minuten. Van beide slagen dien je minimaal 5 banen te zwemmen.

- 10 banen zwemmen met zwemvliezen in een zwemslag naar keuze
- 2 banen zwemmen met zwemvliezen in 40 seconden
- 6 banen zwemmen in schoolslag

Ga met een compact jump in het water en zwem aansluitend 20 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 enkelvoudige rugslag
- 4 banen zwemmen in borstcrawl
- 4 banen zwemmen in samengestelde rugslag
- 4 banen zwemmen in schoolslag