



Overzicht wijzigingen Competitiebrevetten 1 januari 2018

Brevet 1

Conditie

- 25 meter vlinderslag **enkel benen**

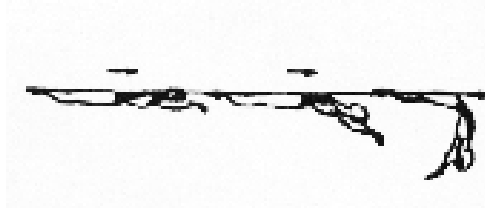
Brevet 2

Conditie

- 25 meter crawl-vlinderslag combinatie: **2 crawlbewegingen met rechterarm, na elke armbeweging gevolgd door 2 vlinderslagbeenbewegingen; 2 crawlbewegingen met linkerarm, na elke armbeweging gevolgd door 2 vlinderslagbeenbewegingen; 1 volledige vlinderslag met beide armen gevolgd door 2 vlinderslagbeenbewegingen.**

Figuren

7.1 Transitie naar Surface Arch (vervangt 7.1 Ballet knie / Bent Knee Positie)



Startend van ruglig/ back lay out wordt de surface arch positie aangenomen waarbij billen en voeten zich aan het water verplaatsen tot de heupen de plaats innemen waar het hoofd zich bevond in het begin van de oefening. De surface arch positie wordt gedurende 5 seconden ter plaatse gehouden.

Brevet 3

Figuren

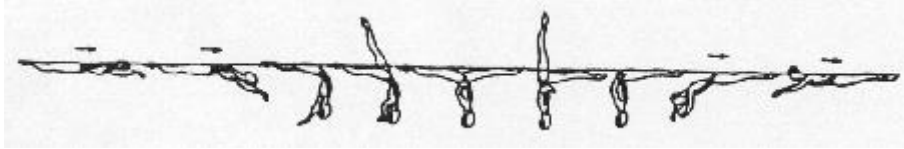
7.1 n°106 Straight ballet leg (vervangt 7.1 n° 101 : Ballet Leg)



Start in ruglig / Back Lay Out Positie, een been wordt gestrekt opgeheven tot Balletbeen Positie. Vanuit deze positie wordt het verticale been gebogen, zonder beweging van de dij, tot een gebogen

knee/ Bent Knee positie. De teen beweegt nadien langs de binnenkant van het gestrekte been tot ruglig/ Back Layout Positie.

7.4 n°420: Walkover Back (vervangt 7.3 n° 360 : Walkover Front)



Vanuit ruglig wordt een surface arch positie aangenomen waarbij de heupen op de plaats van het hoofd plaatsnemen. Een been wordt opgeheven in een boog van 180° over het wateroppervlak tot in Split Positie. Het tweede been wordt nadien opgeheven en bij het tweede been gebracht tot in Pike positie. Het lichaam komt nadien tot buiklig / front lay out position, waarbij het hoofd de plaats bereikt waar de heupen waren bij het ingaan van deze laatste actie.

Routine met verplichte elementen

Element 5: **Straight Ballet Leg (fig 106 FINA)** (ipv Ballet Leg Single (fig 101 FINA)) met been naar keuze

Element 9: Vanuit zijwaartse eggbeat (element 8) overgaan tot kicken zij / Flutteren buiklig / Front Layout Position gevolgd door Water drop (fig 363 FINA)