

Master RBB

(100 banen)

De kandidaat moet in het bezit zijn van Senior RBB

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

12,5 meter zwemmen in schoolslag. Een hoekduik maken en 8 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.

300 meter zwemmen in borstslag en rugslag binnen 6.30 minuten. Van beide slagen dien je minimaal 6 banen te zwemmen.

- 10 banen zwemmen met zwemvliezen in een zwemslag naar keuze
- 4 banen zwemmen met zwemvliezen in 80 seconden
- 6 banen zwemmen in schoolslag

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

Ga met een compact jump in het water en zwem aansluitend 25 meter onderwater.

- 1 baan zwemmen in een zwemslag naar keuze

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