



BREVET SPEED 1

Naam



#weareropeskipping

Behaal op elk onderdeel de minimumscore om het brevet te behalen.

1. 30 seconden single rope speed (rechtvoet wordt geteld)

minimumscore:

40

behaalde score:

ja / nee

2. 30 seconden single rope double unders

minimumscore:

30

behaalde score:

ja / nee

3. 2 minuten single rope speed (rechtvoet wordt geteld)

minimumscore:

140

behaalde score:

ja / nee

Minimumscore op de 3 onderdelen behaald?

ja / nee