

Diploma-eisen

Wat zijn de diploma-eisen voor zwemdiploma A?

Gekleed:

- Vanaf de kant te water gaan met een sprong;
- na boven komen 15 seconden watertrappelen;
- 12,5 meter zwemmen;
- zelfstandig uit het water klimmen

Badkleding:

- Vanaf de kant te water gaan met een sprong (het liefst duiken), niet boven komen;
- door een gat zwemmen dat 3 meter verderop ligt;
- 25 meter schoolslag en 25 meter rugslag;
- 25 meter schoolslag onderbroken door 1 x voetwaarts (met armen gestrekt omhoog) richting de bodem te zakken, gevolgd door 25 meter rugslag;
- afzet van de kant en vervolgens 5 meter borstcrawl;
- afzet van de kant en vervolgens 5 meter rugcrawl;
- afzet van de kant, enkele slagen zwemmen op de buik, gevolgd door 5 seconden drijven op de buik;
- aansluitend enkele slagen zwemmen, waarna halve draai naar rugliggen en 10 seconden op rug drijven;
- vanaf de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappelen met gebruik van armen en benen, waarin 2 x al watertrappelend een hele draai om de lengte as gemaakt moet worden

Kledingseisen:

- badkleding
- t-shirt of blouse met lange mouwen
- lange broek of rok tot op de enkels (geen pyjama/legging)
- schoenen (geen surfschoentjes)

Wat zijn de diploma-eisen voor zwemdiploma B?

Gekleed:

- Vanaf de kant achterwaarts te water gaan;
- aansluitend 15 seconden watertrappelen;
- 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 x onder een drijvend voorwerp door te zwemmen;
- zelfstandig uit het water klimmen.

Badkleding:

- Vanaf de kant te water gaan met een duik;
- niet boven komen en aansluitend door een gat zwemmen wat 6 meter verderop ligt;
- vervolgens 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter rugslag;
- gevolgd door 25 meter schoolslag en 25 meter rugslag;
- nogmaals 25 meter schoolslag, direct gevolgd door 25 meter rugslag, onderbroken door 2 x een halve draai om de lengte-as. (van buik naar rug en weer terug);
- afzet van de kant en vervolgens 10 meter borstcrawl;
- afzet van de kant en vervolgens 10 meter rugcrawl;
- in het water springen met sprong naar keuze, gevolgd door 15 seconden drijven op de rug;
- aansluitend 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, aansluitend 20 seconden drijven met gebruik van drijvend voorwerp;

- vanaf de kant te water gaan met sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen;
- proef afronden met 1 x voetwaarts richting bodem zakken

Kleding-eisen:

- Badkleding
- t-shirt of blouse met lange mouwen
- lange broek of rok tot op de enkels (geen pyjama/legging)
- schoenen (geen surfschoentjes)

Wat zijn de diploma-eisen voor zwemdiploma C?

Gekleed:

- Met rol voorover te water;
- 30 seconden watertrappen en 30 seconden drijven;
- 50 meter schoolslag;
- onder vlot door zwemmen en over vlot heen klimmen;
- 50 meter enkelvoudige rugslag;
- uit het water klimmen.

Badkleding:

- Met kopsprong te water, onder water oriënteren, 9 meter onder water zwemmen, door gat in zeil;
- 125 meter schoolslag waarbij 2x koprol voorover en 2x hoofdwaarts naar bodem duiken;
- 100 meter enkelvoudige rugslag;
- drijven op borst;
- drijven op rug;
- 15 meter borstcrawl;
- 15 meter rugcrawl;
- 30 seconden watertrappen met armen en benen en verplaatsen;
- 30 seconden verticaal drijven met gebruik van armen

Kleding-eisen:

- badkleding
- t-shirt of blouse met lange mouwen
- lange broek (geen pyjama/legging)
- regen- of windjack (een jas met lange mouwen)
- schoenen (geen surfschoentjes)