Zwemdiploma-C

Zwemkleding + sweater met lange mouwen, lange broek, schoenen en een jas:

Brons

1. Val achterwaarts, 15 sec. watertrappen, bal ophalen en werpen.

- Te water met een val achterwaarts, waarna de zwemmer 15 seconden rechtop gaat watertrappen.
- Er wordt een bal in het water gegooid op een afstand van ongeveer 2 meter.
- De zwemmer zwemt naar de bal en werpt deze naar de dichtstbijzijnde persoon op de kant.

2. 100 m. school- rugslag, na 50 m. al zwemmend jas uit trekken, onder de mat zwemmen, over de mat koprol voorover en kopgreep met de bal zwemmen.

- Aansluitend wordt een erkende schoolslag over een afstand van 100 meter gezwommen.
- Rond de 50 meter trekt de zwemmer de jas al zwemmend uit.
- Vervolgens zwemt de zwemmer onder een mat door, klimt op een volgende mat, verlaat deze met een rol voorwaarts.
- Zwemt aansluitend een erkende rugslag over een afstand van 75 meter, waarbij de laatste 50 meter een bal meegenomen dient te worden met een kopgreep.

3. Bal doorgeven en zelfstandig het water uitklimmen.

- Bij de kant aangekomen, wordt de bal aan een op de kant staande persoon afgegeven.
- Klimt de zwemmer op de kant zonder gebruik te maken van een trap.

Zilver:

4. 8 m. onderwater door het gat zwemmen en schoolslag terugzwemmen.

- Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan.
- Vervolgens oriënteert de zwemmer zich onder water door het gat heen te zwemmen.

- Dit voorwerp bevindt zich op 8 meter van de kant, op een minimale diepte van 1,25 meter.
- Aansluitend de schoolslag terugzwemmen.

5. Koprol voorover vanaf de kant te water gaan en drenkeling 15 m. vervoeren.

- Met koprol voorover vanaf de kant te water gaan.
- Boven water gekomen vervoert de zwemmer, door middel van een zwemnoodle, een medezwemmer als 'drenkeling' over een afstand van 15 meter naar de kant.
- De afstand tussen de drenkeling en de redder moet ruim genoeg zijn, zodat ze elkaar niet vast kunnen pakken.

6. Drenkeling met val achterwaarts te water en redder werpt de werpzak naar de drenkeling toe.

- Drenkeling laat zich vanaf de kant met een achterwaartse rol het water in.
- De redder pakt een werp zak en gooit deze naar een drenkeling en trek deze naar de kant.

7. Potlood hele draai te water gaan, onder het wak (zeil) via het gat erop klimmen en schoolslag terugzwemmen.

- De zwemmer springt met hele draai het water in.
- Zwemt onder water naar een platliggend zeil (wak) met gat en klimt daarop.
- Met een rollende techniek over de mat/zeil met gat om vervolgens de schoolslag naar de kant terug te zwemmen.

Zwemkleding:

Goud

8. Hurksprong te water gaan en 25 m. schoolslag op tempozwemmen.

9. Hurksprong te water gaan, met tweebenige afzet 3 sec. op de rug drijven en 50 m. rugcrawl zwemmen.

- Te water met een hurksprong en terugzwemmen naar de kant.
- Met tweebenige afzet met een gestrekt houding 3 seconden op de rug drijven vervolgens 4 x rugcrawl.

10. Kopsprong te water gaan, 3 sec. op de buik drijven en 50 m. borstcrawl zwemmen.

- Kopsprong te water gaan.
- 3 seconden gestrekte houding en 4 x borstcrawl zwemmen, waarbij de zwemmer via de zijkant ademhaalt.

11. Rechtstandige sprong te water gaan en op de rug wrikken.

12. Rechtstandige sprong te water gaan, 30 sec. gelijkzijdig watertrappen, 30 sec. ongelijkzijdig watertrappen en 20 sec. alleen armbewegingen.