



Zwemdiploma-B



Brons

Zwemkleding + shirt met lange mouwen, lange broek en sportschoenen:

1. Met halve draai potlood te water gaan, 15 sec. watertrappen.

- Te water met een halve draai om de lengteas, waarna de zwemmer 15 seconden rechtop gaat watertrappen.

2. 50 m. school- en rugslag zwemmen, tussendoor onder de mat zwemmen.

- Over een afstand van 50 meter de school- en rugslag zwemmen.
- Ga onder een mat door en zwem aansluitend met een erkende rugslag. Over eveneens een afstand van 50 meter.

3. Zelfstandig het water uitklimmen.

Zilver

Zwemkleding:

4. 6 m. onderwater door het gat zwemmen, 100 m. schoolslag en op 1 m. diepte door de hoepel zwemmen.

- Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan.
- 6 m. onderwater door het gat heen zwemmen, op een minimale diepte van 1,25 meter.
- Aansluitend wordt de schoolslag over een afstand van 100 m. gezwommen.
- De zwemmer zwemt door een hoepel op minimaal 1 meter diepte.

5. 75 m. rugslag zwemmen.

6. Kopsprong te water gaan, 3 sec buik drijven aansluitend 10 m. borstcrawl zwemmen.

- Te water met een kopsprong, waarna de zwemmer 3 seconden in horizontale ligging uitdrijft.
- Aansluitend wordt de borstcrawl over een afstand van 10 m. gezwommen, waarbij de zwemmer via de zijkant inademt.



Goud

7. Hurksprong te water gaan, afzet vanaf de kant 3 sec. rug drijven en 10 m. rugcrawl zwemmen.

- Te water gaan met hurksprong.
- De zwemmer zwemt terug naar de kant en zet zich vanuit het water tweebeinig af tegen de kant.
- De zwemmer drijft vervolgens met een gestrekt lichaam 3 seconden uit en zwemt daarna een rugcrawl over een afstand van 10 m.

8. Drenkeling & redder spelen.

- In tweetal 1 zwemnoodle.
- De drenkeling gaat met een koprol te water, de redder blijft op de kant staan.
- De drenkeling roept 'HELP!'.
- De redder biedt hulp aan met de zwemnoodle door de drenkeling naar de kant terug te slepen.

9. Hurksprong te water gaan, 5 sec. onder de boot watertrappen en 2 m. verder op de bodem naar de pylon zwemmen.

- Te water met een hurksprong en zwemmen naar de omgeslagen boot.
- De zwemmer gaat onder de boot en blijft daar 5 sec. watertrappen.
- Vervolgens laat de zwemmer zich onder water zakken en zwemt naar een pylon die 2 meter verder op een diepte tussen de 1,30 m. op de bodem staat.

10. 1,5 minuten watertrappen en helphouding uitvoeren.

- Koprol vanaf de kant te water gaan.
- Gedurende 1,5 min. watertrappen, waarbij de zwemmer zich 20 sec. met een drijfhelpmiddel (zoals zwemnoodle) drijvende mag houden om uit te rusten om daarna weer door te gaan met watertrappen.