

Eisen diploma A

Kleding-eisen diploma A

Badkleding. Lange broek, shirt met lange mouwen en schoenen (geen legging of pyjamabroek, geen schoenen zonder echte zool).

Gekleed zwemmen

- te water gaan en 15 seconden watertrappen;
- 12,5 meter zwemmen;
- zelfstandig uit het water klimmen;

In badkleding zwemmen

Onder water

- duiken en door een gat zwemmen (3 meter);

Conditie

- 1 baan schoolslag
- 1 baan rugslag;
- 1 baan schoolslag, zakken naar de bodem;
- 1 baan rugslag

Borst- en rugcrawl

- beide 5 meter;

Vertrouwd met het water

- stukje zwemmen, 5 seconden drijven op de buik, stukje zwemmen;
- halve draai naar rugligging, 10 seconden drijven op de rug;

Oriënteren en verplaatsen

- 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, 2 x een rondje draaien om de lengte-as;

Eisen diploma B

Kledingeisen diploma B

Badkleding. Lange broek, shirt met lange mouwen en schoenen (geen legging of pyjamabroek, geen schoenen zonder echte zool).

Gekleed zwemmen

- achterwaarts te water gaan en 15 seconden watertrappen;
- 50 meter zwemmen, 1x onder een drijvend voorwerp zwemmen;
- zelfstandig uit het water klimmen;

In badkleding zwemmen

Onder water

- duiken en door een gat zwemmen (6 meter);

Conditie

- 1 baan schoolslag;
- 1 baan rugslag;
- 1 baan schoolslag;
- 1 baan rugslag;
- 1 baan schoolslag;
- 1 baan rugslag, 2x halve draai om de lengte-as (rug naar buik en buik naar rug);

Borst –en rugcrawl

- beide 10 meter;

Vertrouwd met het water

- in het water springen, 15 seconden drijven op de rug;
- 5 meter wrikken hoofdwaarts;
- 20 seconden drijven m.b.v. een voorwerp;

Oriënteren en verplaatsen

- 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen;
- 1x voetwaarts zakken naar de bodem;

Eisen diploma C

Kleding-eisen diploma C:

Badkleding. Jas met lange mouwen, lange broek, shirt met lange mouwen en schoenen (voorkeur heeft een winterjas, geen legging of pyjamabroek, geen schoenen zonder echte zool).

Gekleed zwemmen

- van de kant te water gaan met een rol voorover;
- 15 seconden watertrappen;
- 30 seconden verticaal drijven m.b.v. een voorwerp;
- 5 meter voortbewegen op de rug m.b.v. armen;
- hurksprong;
- 4 banen zwemmen, 1x onder een drijvend voorwerp zwemmen, 1x over een drijvend voorwerp klimmen;
- gekleed onder water gaan en door een gat zwemmen;
- zelfstandig uit het water klimmen

In badkleding zwemmen

Onder water

- duiken en door een gat zwemmen (6 meter);
- naar boven zwemmen en bovenkomen in een "wak";

Conditie

- 3 banen schoolslag, 1x zakken naar de bodem;
- 3 banen rugslag;

Borst- en rugcrawl

- beide 15 meter;

Vertrouwd met het water, oriënteren en verplaatsen

- in het water springen, 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen;
- 15 seconden drijven op de rug;
- 30 seconden watertrappen met de benen;