

# Zwemdiploma A

## GEKLEED

### A1 proef Survival

1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend
2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
3. 12,5 meter zwemmen;
4. Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

## BADKLEDING

### A2 proef Onder water oriëntatie

1. Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen)
2. Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt.

### A3 proef Conditiezwemmen

1. 25 meter schoolslag, gevolgd door
2. 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
3. 25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem te zakken, gevolgd door
4. 25 meter enkelvoudige rugslag.

### A4 proef Borst- en rugcrawl

1. 5 meter borstcrawl.
2. 5 meter rugcrawl.

### A5 proef Je vertrouwd voelen in het water

1. Enkele slagen zwemmen op buik, aansluitend
2. 5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door
3. Halve draai naar rugligging, gevolgd door
4. 10 seconden drijven op de rug.

### A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
2. 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai op de lengte-as gemaakt wordt.



# Zwemdiploma B

## GEKLEED

### B1 proef Survival

1. Achterwaarts te water gaan, aansluitend
2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
3. 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen
4. Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

## BADKLEDING

### B2 proef Onder water oriëntatie

1. Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
2. Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt.

### B3 proef Conditiezwemmen

1. 25 meter schoolslag, gevolgd door
2. 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
3. 25 meter schoolslag, gevolgd door
4. 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
5. 25 meter schoolslag, gevolgd door
6. 25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug).

### B4 proef Borst- en rugcrawl

1. 10 meter borstcrawl.
2. 10 meter rugcrawl.

### B5 proef Je vertrouwd voelen in het water

1. In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend
2. 15 seconden drijven op de rug, gevolgd door
3. 5 meter hoofdwarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door
4. 20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven.

### B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
2. 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen
3. Proef afronden met 1 keer voorwaarts richting de bodem zakken.



# Zwemdiploma C

## GEKLEED

### C1 proef Survival

1. Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
3. 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door
4. 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen
5. Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
6. Opnieuw te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
7. 100 meter zwemmen, 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen,
8. Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
9. Opnieuw te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend
10. 1 meter voor een verticaal hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil.

## BADKLEDING

### C2 proef Onder water oriëntatie

1. Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
2. Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt, proef afronden met
3. Naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak.

### C3 proef Conditiezwemmen

1. 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting de bodem gaan, gevolgd door
2. 75 meter enkelvoudige rugslag.

### C4 proef Borst- en rugcrawl

1. 15 meter borstcrawl.
2. 15 meter rugcrawl.

### C5 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
2. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door
3. 15 seconden drijven op rug
4. Proef afronden met 30 seconden watertrappen met de benen.

