

Zwem ABC



Eisen Zwemdiploma A

Gekleed zwemmen:

1.
 1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het boven-komen aansluitend
 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
 3. 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, een halve draai om de lengte-as en
 4. 12,5 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
 5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In badkleding:

2.
 1. Van de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct 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.
3.
 1. 50 meter schoolslag, proef afmaken met
 2. 50 meter enkelvoudige rugslag.
4.
 1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
 2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
 3. 5 seconden drijven op de borst.
5.
 1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
 2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna
 3. 10 seconden drijven op de rug.
6.
 1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.
7.
 1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.
8.
 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 om de lengte-as gemaakt wordt.

Zwem ABC



Eisen Zwemdiploma B

Gekleed zwemmen:

1.
 1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, onder water een halve draai om de lengte-as maken; na het boven komen aansluitend
 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
 3. 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer een hele draai om de lengte-as, en
 4. 25 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
 5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In Badkleding

2.
 1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct 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.
3.
 1. 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken; proef afmaken met
 2. 75 meter enkelvoudige rugslag.
4.
 1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
 2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
 3. 7 seconden drijven op de borst.
5.
 1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
 2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna
 3. 15 seconden drijven op de rug.
6.
 1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.
7.
 1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.
8.
 1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
 2. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen.

Zwem ABC



Eisen Zwemdiploma C

Gekleed zwemmen:

1.
 1. Van de kant te water gaan met een rol voorover, aansluitend
 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
 3. 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel.

2.
 1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en
 2. 50 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
 3. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In badkleding:

3.
 1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt.

4.
 1. 100 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer een koprol voorover en 1 keer een hoekduik richting bodem maken; proef afronden met
 2. 100 meter enkelvoudige rugslag.

5.
 1. Van de kant te water gaan met een kopsprong (een startsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
 2. 10 seconden drijven op de borst.

6.
 1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
 2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna
 3. 20 seconden drijven op de rug, gevolgd door
 4. 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen.

7.
 1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl.

8.
 1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.

9.
 1. Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door
 2. 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen.