

## Zwemdiploma A

Gekleed: van een startblok of 1-meterplank te water gaan met een voetsprong voorwaarts, geheel onder water gaan, aansluitend 15 seconden watertrappen, 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, halve draai om de lengteas en 12,5 meter rugslag, uit het water klimmen.

Badkleding: met een sprong te water (kopsprong heeft de voorkeur), onder water oriënteren, 3 meter onder water zwemmen, door een gat in een zeil, 50 meter schoolslag, 50 meter enkelvoudige rugslag, 5 seconden uitdrijven op de borst, enkele meters schoolslag, 5 seconden drijven op de borst, afzetten van de wand en 5 seconden uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 5 seconden uitdrijven op de rug. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl en 5 meter rugcrawl. Met een sprong te water, gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer al watertrappend een hele draai om de lengteas gemaakt wordt.

## Zwemdiploma B

Gekleed: met voetsprong in het water, geheel onder water een halve draai om de lengteas. Vervolgens 15 seconden watertrappen, 25 meter schoolslag, onder een vlot door zwemmen, 1 draai om lengteas en 25 meter enkelvoudige rugslag, en tot slot uit het water klimmen.

Badkleding: met een kopsprong te water, onder water oriënteren, 6 meter onderwater zwemmen, door een gat in een zeil, 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, vervolgens 75 meter enkelvoudige rugslag. In het water afzetten van de wand en 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 7 seconden uitdrijven op de borst. In het water afzetten van de wand gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 15 seconden drijven op de rug. In het water afzetten van de wand aansluitend 10 meter borstcrawl, 10 meter rugcrawl. Tot slot van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen.

## Zwemdiploma C

Gekleed: met een rol voorover te water, 15 seconden watertrappen, 30 seconden drijven met gebruik van een hulpmiddel. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze aansluitend 50 meter schoolslag, onder een vlot door zwemmen en over het vlot heen klimmen, 50 meter enkelvoudige rugslag en zelfstandig uit het water klimmen.

Badkleding: met een kopsprong te water, onder water oriënteren, 9 meter onder water, door een gat in een zeil zwemmen, aansluitend 100 meter schoolslag, waarbij onderbroken door 1 keer koprol voorover en 1 keer een hoekduik richting de bodem te maken, 100 meter enkelvoudige rugslag. Van de kant te water gaan met een kopsprong, 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 10 seconden uitdrijven op de borst. In het water afzetten, gevolgd door 5 meter uitdrijven op de rug, aansluitend enkele slagen enkelvoudige rugslag. Vervolgens 20 seconden drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen. In het water afzetten van de wand en aansluitend 15 meter borstcrawl, 15 meter rugcrawl, 30 seconden watertrappen met armen en benen en verplaatsen, 30 seconden verticaal drijven met gebruik van armen.