

Eisen A-, B- en C-diploma

De kleding-eisen zijn veranderd. Vanaf 2018 zwemmen kinderen voor diploma A met lange kleding. Om de zwemveiligheid van kinderen te vergroten, willen we kinderen (landelijk) leren zwemmen in kleding die ze doorgaans ook dragen als ze buiten spelen of naar school gaan. Als een meisje bijvoorbeeld regelmatig een lange legging draagt met een korte broek, dan mag ze hier nu ook in zwemmen.

Eisen Diploma-A:

Kleding: lange broek, shirt lange mouwen, (gym)schoenen.
Vanaf enige hoogte te water met voetsprong voorwaarts,
15 seconden watertrappen, 12.5 meter zwemmen,
zelfstandig uit het water klimmen.

Zwemkleding:

Met een sprong (voorkeur duik) te water gaan en onderwater zwemmen door een gat in verticaal hangend zeil op 3 meter,
25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag (technisch goed),
25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag, 1 x voetwaarts naar de bodem zakken (conditie),
5 meter borstcrawl en 5 meter meter rugcrawl (armen over het water en benen trappelen, doorgaande beweging),
Enkele slagen op de buik, 5 seconden drijven op de buik, enkele slagen zwemmen en halve draai naar rugligging, 10 seconden drijven,
Sprong naar keuze,
60 seconden watertrappen met armen en benen, 2x hele draai om de lengteas.

Eisen Diploma-B:

Kleding: lange broek, shirt lange mouwen, (gym)schoenen.
Achterwaarts in het water vallen,
15 seconden watertrappen,
50 meter zwemmen, 1x onder een drijvend voorwerp zwemmen,
zelfstandig uit het water klimmen.

Zwemkleding:

Duiken, onderwater zwemmen door een gat in verticaal hangend zeil op 6 meter,
25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag (technisch goed),
50 meter schoolslag en 50 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2x halve draai om de lengteas (conditie)
10 meter borstcrawl en 10 meter rugcrawl (armen over water, doorgaande beweging en benen trappelen),
Sprong naar keuze,
15 seconden drijven op de rug,
5 meter hoofdwaarts bewegen op de rug met gebruik van de armen in de richting van een drijvend voorwerp,
20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp drijven,

Sprong naar keuze,
60 seconden watertrappen en verplaatsen in meerdere richtingen met gebruik van armen en benen,
Voetwaarts richting bodem zakken.

Eisen Diploma-C

Kleding: jas, lange broek, shirt lange mouwen, (gym)schoenen

Te water gaan met rol voorover,

15 seconden watertrappen,

30 seconden verticaal drijven met een drijvend voorwerp,

5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van de armen,

Sprong waarbij het hoofd boven water blijft,

100 meter zwemmen, 1 x onder een drijvend voorwerp zwemmen en over een drijvend voorwerp

klimmen (conditie)

Zelfstandig uit het water klimmen

Zonder jas:

Sprong naar keuze,

Enkele slagen zwemmen, onderwater door een verticaal hangend zeil zwemmen.

Zwemkleding:

Duiken , 6 meter onderwater zwemmen en door hangend zeil, bovenkomen in een soort wak,

75 meter schoolslag onderbroken door 1x hoofdwaarts richting bodem, 75 meter enkelvoudige
rugslag (conditie)

15 meter borstcrawl en 15 meter rugcrawl,

Sprong naar keuze

30 seconden watertrappen in meerdere richtingen (met armen en benen),

15 seconden drijven op de rug,

30 seconden watertrappen met alleen benen.