



EISEN ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA I

Gekleed zwemmen:

- 1.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan); na het boven water komen aansluitend
- 1.2. al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven(benen passief); aansluitend
- 1.3. proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

- 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven water te komen);
- 2.2 onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, na het bovenkomen aansluitend
- 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag, 2 keer onderbroken door een koprol achterover;
- 2.4 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door:
 - 2.4.1. onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen
 - 2.4.2. vervolgens er op klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan,
 - 2.4.3. wederom onder het vlot door zwemmen;
- 2.5 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

- 3.1 Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, deelnemer B trekt deelnemer A vanaf de kant met behulp een flexibeam of lesplankje naar de kant.

N.B.

Het kledingpakket is gelijk aan het kledingpakket voor het zwemdiploma B van het Zwem ABC:

- badkleding*
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen*
- lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)*
- schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).*



EISEN ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA I

In badkleding:

- 4.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 150 meter schoolslag, waarbij minimaal 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt (met beide handen aantikken, afzetten met beide voeten, in borstligging).
- 5.1. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag.
- 6.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 25 meter borstcrawl.
- 7.1. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter rugcrawl.
- 8.1. Starten in het water door afzet van de kant, gevolgd door 8 meter vlinderslag (bij voorkeur dolfijnslag).
- 9.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze; een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna het aantikken van drie pilonnen, die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
- 10.1. In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, proef afronden met een gehurkte draai (360°).
- 11.1. In het water, tweetallen, 4 x de bal werpen (vangen hoeft niet, afstand is minimaal 2 meter).
- 12.1. Starten in het water, 10 meter polocrawl zwemmen.
- 13.1. 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen.



EISEN ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA II

Gekleed zwemmen:

- 1.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met sprong voorwaarts, (helemaal onder water gaan); na het boven komen aansluitend
- 1.2. al watertrappend van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven, aansluitend
- 1.3. proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

- 2.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2.2. onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, waarna (zonder boven te komen) een pilon op 12 meter (van de startkant) wordt aangetikt, na het bovenkomen aansluitend
- 2.3. 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door achtereenvolgens 2 keer voorover en 2 keer achterover achterover rollen,
- 2.4. 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen:
 - 2.4.1 deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water, terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door;
- 2.5. proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

- 3.1. Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, deelnemer B springt vanaf de kant met een hurksprong te water met een flexibeam of lesplankje in de hand, pakt vervolgens de kant vast, strekt de flexibeam of lesplankje uit naar deelnemer A en trekt deelnemer A naar de kant.

N.B.

Het kledingpakket is gelijk aan het kledingpakket voor het zwemdiploma B van het Zwem ABC:

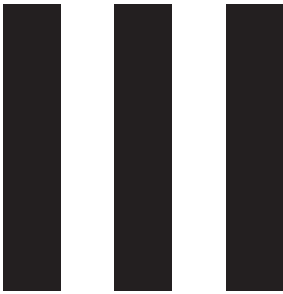
- badkleding*
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen*
- lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)*
- schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).*



EISEN ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA II

In badkleding:

- 4.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 175 meter schoolslag, waarbij minimaal 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt (*met beide handen aantikken, afzetten onder de waterspiegel met beide voeten, gevolgd door een hele cyclus (armbeweging tot heupen, 1 beenslag)* onder water.
- 5.1. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag.
- 6.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 50 meter borstcrawl (aantikken, keren en afzetten op de rug).
- 7.1 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart, gevolgd door 50 meter rugcrawl (aantikken, keren en afzetten op de rug).
- 8.1 Starten in het water door afzet van de kant, gevolgd door 10 meter vlinderslag (bij voorkeur dolfijnslag).
- 9.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze; een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna onder water door 2 staande hoepels zwemmen die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
- 10.1 In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten, proef afronden met een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en aansluitend een draai (360°) linksom.
- 11.1 In het water, tweetallen, 4 x de bal werpen (vangen hoeft niet, afstand is minimaal 4 meter).
- 12.1 Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl.
- 13.1 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, op signaal 3 keer omhoog komen.



EISEN ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA III

Gekleed zwemmen:

- 1.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met sprong voorwaarts, (helemaal onder water gaan); na het boven komen aansluitend
- 1.2. al watertrappend van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, daarna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven,
- 1.3. proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

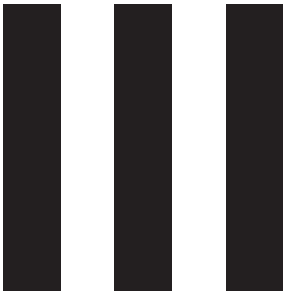
- 2.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2.2. onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, waarna (zonder boven te komen) een pilon op 15 meter wordt aangetikt, na het bovenkomen aansluitend
- 2.3. 50 meter enkelvoudige rugslag,
- 2.4. 50 meter schoolslag, onderbroken door:
 - 2.4.1 een hoekduik, onder water door een poortje heen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven komen,
- 2.5. proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

- 3.1. Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, minimaal 10 meter van de kant. Deelnemer B springt met een hurksprong vanaf de kant te water met een flexibeam of lesplankje in de hand, strekt de flexibeam of lesplankje uit naar deelnemer A en trekt deelnemer A 10 meter in rugligging naar de kant.

N.B.

Het kledingpakket is gelijk aan het kledingpakket voor het zwemdiploma B van het Zwem ABC:

- badkleding*
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen*
- lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)*
- schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).*



EISEN ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA III

In badkleding:

- 4.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een correct keerpunt wordt gemaakt (*met beide handen aantikken, afzetten onder de waterspiegel met beide voeten, gevolgd door een hele cyclus (armbeweging tot heupen, 1 beenslag) onder water.*
- 5.1. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 75 meter samengestelde rugslag.
- 6.1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 75 meter borstcrawl, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt (voorover tuimelen en afzetten in borst- of in zijligging).
- 7.1 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart, gevolgd door 75 meter rugcrawl, waarbij minimaal 1 keerpunt wordt gemaakt (op borst draaien, voorover tuimelen en (onder water) afzetten in rugligging).
- 8.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 15 meter vlinderslag (bij voorkeur dolfijnslag).
- 9.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze; een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna onder water een hoepel van de bodem optillen (deze bevindt zich horizontaal op de bodem, minimaal 2 meter diep), er doorheen gaan (uitvoering vrij) en vervolgens weer bovenkomen.
- 10.1 In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een gehurkte draai (koprol) achterover.
- 11.1 Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl, met z'n tweeën naast elkaar, de bal twee keer naar elkaar overspelen.
- 12.1 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarbij de bal minimaal 3 keer wordt overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.