

Eisen Zwemdiploma C



Gekleed:

te water gaan met een koprol,
15 seconden watertrappen,
30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp,
5 meter wrikken.
hurksprong,
100 meter zwemmen,
onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en
1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen,
proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Gekleed zonder jas.

in het water springen,
zwemmen en 1 meter voor het gat onder water gaan
en door het gat zwemmen.

In badkleding.

duiken,
door het gat zwemmen die op 6 meter van de kant bevindt en
bovenkomen in wak,
75 meter schoolslag,
onderbroken door 1 keer hoofdwarts richting bodem te gaan,
75 meter enkelvoudige rugslag.
15 meter borstcrawl,
15 meter rugcrawl
In het water springen,
30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in
meerdere richtingen,
15 seconden drijven op de rug,
30 seconden watertrappen met de benen.

Kleding-eisen:

- Badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen, dat vaak is vervaardigd uit een soort nylon)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)
- Het is toegestaan dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.



Goed



Plastic sandaal



sportschoen



balletschoen

Fout



turnschoen



zwem/zeilschoen