

Gekleed zwemmen:

Zwemeisen zwemdiploma C (npz-nrz)

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
 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,
 3. 20 seconden drijven op de rug, gevolgd door
 4. 5 meter hoofdwaaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen.
 7.
 1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl met minimaal 1x ademhaling (techniek vrij)
 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.

Gekleed zwemmen:

Onderdelen zwemdiploma C⁺

1. Van de kant gaan met een kopsprong, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 6 meter van de kant bevindt, vervolgens zonder boven te komen, omdraaien en door het gat terug zwemmen.
 2. 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met enkel gebruik van de regenjas en zonder verdere hulpmiddelen,
 3. 30 seconden watertrappen.
1. idem
 2. idem
 3. idem
- In badkleding
3.
 1. idem
 2. idem
 4.
 1. idem, maar beginnen met: Voetsprong van de kant, boven komen in een gat van een mat die in het water ligt, direct gevolgd door uit het gat klimmen. Bij de hoekduik iets van de bodem pakken.
 2. idem
 5.
 1. idem, alleen 10 seconden uitdrijven i.p.v. 5 seconden uitdrijven.
 2. idem
 6.
 1. idem
 2. idem, alleen 10 seconden uitdrijven i.p.v. 5 seconden uitdrijven.
 3. idem
 4. idem, maar met koprol van de kant het water in.
 7.
 1. Startduik van de kant, aansluitend 15 meter borstcrawl, ademhalingstechniek is: opzij bij elke zwemslag.
 8.
 1. idem
 9.
 1. idem
 2. idem

zwemdiploma

