

# ENVOZ DIPLOMA A-B-C

## Doel / intentie:

Aanleren van de elementaire zwem- en veiligheidstechnieken.

## Bijzonderheden:

1. Minimaal 50% van de af te leggen afstand moet in voor de kandidaat diep water afgelegd worden.
2. Als de kandidaat met een sprong te water gaat, moet dit in ongeveer 2 meter diep water gebeuren. De hoepels dienen zich ongeveer 1 meter onder het wateroppervlak te bevinden.

## A-DIPLOMA (Otter) richtlijnen en eisen:

### Kledingseisen:

Hemd, onderbroek, blouse of T-shirt, korte broek, sokken en schoenen.

### Keuzeslagen:

Enkelvoudige rugslag of rugcrawl  
Borstcrawl of schoolslag

### Met extra kleding:

1. Spring van de kant en zwem 25 meter op de buik (schoolslag). Zwem onder een mat door, en zwem aansluitend 25 meter op de rug (enkelvoudige rugslag).
2. Spring van de kant en ga 1 minuut watertrappelen met de benen en/of armen.

### Met zwemkleding:

3. Spring van de kant en zwem 75 meter op de buik (schoolslag).
4. Spring met een rechtstandige sprong in het water en zwem 25 meter op de buik (zwemslag naar keuze), onderbroken door een (hoek)duik door een hoepel op ongeveer 1 meter onder het wateroppervlak.
5. Spring van de kant en zwem 25 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter rugcrawl.
6. Zwem 7 meter beginnersborstcrawl.

## B-DIPLOMA (Bever) richtlijnen en eisen:

### kledingseisen:

Hemd, onderbroek, blouse of T-shirt, korte broek, sokken en schoenen.

### Keuzeslagen:

Enkelvoudige rugslag of rugcrawl.  
Borstcrawl of schoolslag.

### **Met extra kleding:**

1. Spring van de kant, zwem 50 meter op de buik (schoolslag) en zwem 50 meter op de rug (enkelvoudige rugslag), dit wordt onderbroken door éénmaal onder een mat door te zwemmen en éénmaal over een mat heen te klimmen.
2. Spring van de kant en ga 1 minuut watertrappen met de beide beentechnieken (gelijk- en ongelijkzijdig).

### **Met zwemkleding:**

3. Spring met een hurksprong in het water en zwem 25 meter op de buik (zwemslag naar keuze) onderbroken door een (hoek)duik door een hoepel, en zwem zonder boven te komen door een volgende hoepel. (de afstand tussen de hoepels is ongeveer 3 meter en 1 meter onder het wateroppervlak).
4. Spring van de kant en zwem 100 meter op de buik (schoolslag) en 100 meter op de rug (75 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter rugcrawl).
5. Ga met een kopsprong in het water en zwem zonder boven te komen 7 meter onder water. Haal een voorwerp van de bodem (op ongeveer 2 meter diepte) en laat dat boven water zien.
6. Zwem 12,5 meter borstcrawl.

## **C-DIPLOMA (Zeehond) richtlijnen en eisen:**

### **Kledingseisen:**

Hemd, onderbroek, blouse of T-shirt met lange mouwen, lange broek, sokken en schoenen.

### **Keuze slagen:**

Enkelvoudige rugslag of borstcrawl.  
Schoolslag of borstcrawl.

### **Met extra kleding:**

1. Spring van de kant, zet vervolgens af van de kant en zwem zonder boven te komen 5 meter onder water.
2. Spring van de kant en drijf 10 seconden in de Paddestoel-drijfhouding.
3. Spring met een hurksprong in het water en vervoer in rugligging een drenkeling over 10 meter en reik haar/hem aan de kant aan.
4. Zwem 50 meter schoolslag. Verwijder voor het verlaten van het water de extra kleding.

### **Met zwemkleding:**

5. Zwem 12,5 meter borstcrawl.
6. Zwem 25 meter rugcrawl en 25 meter samengestelde rugslag.
7. Zwem 10 meter met een bal en gooi de bal daarna 2 meter ver.
8. Ga met een medekandidaat in het water, blijf ongeveer 2 meter uit elkaar, en gooi de bal een aantal keren naar elkaar over.
9. Drijf 10 seconden en zink dan door uit te ademen.
10. Verplaats je 5 meter door het water door middel van met sculling op de rug.
11. Ga met een startsprong in het water en zwem 250 meter met een slag naar keuze.