

Diploma B van het zwem-ABC

Kleding-eisen

Bij examens dient voor het diploma B de kleding te bestaan uit:

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



Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

Gekleed zwemmen

Proef 1:

1. Van een startblok of 1-meter springplank te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), onder water (minimaal) een halve draai om de lengteas maken; na het boven komen aansluitend
2. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, gevolgd door
3. 25 meter schoolslag, onder een vlot door zwemmen en 1 keer een hele draai om de lengteas en
4. 25 meter rugslag (armen mogen actief worden gebruikt); proef afronden met
5. zelfstandig (bij voorkeur niet via trapje) uit het water op de kant klimmen.

In badkleding

Proef 2:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
2. onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt; na het bovenkomen aansluitend
3. 75 meter schoolslag, onderbroken door 3 keer voetwaarts richting bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd. Tot de vingertoppen onder water zijn; proef afmaken met
4. 75 meter enkelvoudige rugslag (armen passief)

Proef 3:

1. Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
2. 10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
3. 7 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.

Proef 4:

1. Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna
2. enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 15 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag.

De proeven 3 en 4 mogen worden gekoppeld.

Proef 5:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong aansluitend 10 meter borstcrawl.

Proef 6:

1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.

De proeven 5 en 6 mogen worden gekoppeld.

Proef 7:

1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
2. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen, armen passief (in de zij).

De in de diverse proeven genoemde te zwemmen afstanden moeten zonder onderbreking en zonder dat de kandidaat aan bodem, wand of enig voorwerp steun zoekt, worden afgelegd.

De volgorde waarin de proeven worden afgelegd wordt bepaald door de beoordelingscommissie.