

Diploma C van het zwem-ABC

Kleding-eisen

Bij examens dient voor het diploma C 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)
- 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 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 de kant of van een startblok te water gaan met een rol voorover (uitgangshouding vrij), aansluitend
2. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen en 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van hulpmiddel (bal of lesplank), gevolgd door
3. 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en
4. 50 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 9 meter van de (start-)kant bevindt; na het bovenkomen aansluitend
3. 125 meter schoolslag, onderbroken door 2 keer een koprol voorover en 2 keer hoofdwaarts recht naar beneden richting de bodem duiken, met de benen gestrekt naar boven, tot de tenen helemaal onder water zijn; proef afmaken met
4. 100 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. 10 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 20 seconden drijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, gevolgd door
3. 5 meter wrikken in de richting van het hoofd; proef afmaken met enkele slagen enkelvoudige rugslag.

De proeven 3 en 4 mogen worden gekoppeld.

Proef 5:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong (een startsprong heeft de voorkeur), aansluitend 15 meter borstcrawl.

Proef 6:

1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.

De proeven 5 en 6 mogen worden gekoppeld.

Proef 7:

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
3. 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen (benen passief).

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.