

Zwemvaardigheidsdiploma 1

Gekleed:

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan); na het boven water komen aansluitend al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven; aansluitend proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven water te komen) 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; vervolgens schoolslag tot 25 meter, daarna 50 meter enkelvoudige rugslag, 2 keer onderbroken door een koprol achterover, 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door: onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen, vervolgens erop klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan, wederom onder het vlot door zwemmen. Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- Tweetallen. Een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant trekken.

NB. Het kledingpakket is: badkleding T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan) schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

In badkleding

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 150 meter schoolslag, waarbij minimaal 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt.
- Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 25 meter borstcrawl.
- Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter rugcrawl.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 8 meter (beginners)vlinderslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze; een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna het aantikken van drie pylonen, die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
- In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, proef afronden met een gehurkte draai (360°).
- In het water, tweetallen, 4 x de bal werpen.
- Starten in het water, 10 meter polocrawl zwemmen.
- 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen.

Zwemvaardigheidsdiploma 2

Gekleed

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan); na het boven water komen aansluitend al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven; aansluitend proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven water te komen) 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, waarna (zonder boven water te komen) een pilon op 12 meter (van de startkant) wordt aangetikt; vervolgens schoolslag tot 25 meter; daarna 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door een koprol voorover en een koprol achterover, daarna 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met -tweetallen: deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door. Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- Tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, vervolgens de kant vastpakken, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die in het water ligt en deze naar de kant trekken.

NB. Het kledingpakket is: badkleding T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan) schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

In badkleding

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 175 meter schoolslag, waarbij minimaal 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt.
- Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 50 meter borstcrawl.
- Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart, gevolgd door 50 meter rugcrawl.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 10 meter vlinderslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna onder water door 2 staande hoepels zwemmen die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
- In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten; proef afronden met een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en aansluitend een draai (360°) linksom.
- In het water, met tweetallen, 4 x de bal werpen.
- Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl
- 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, op signaal 3 keer omhoog komen.

Zwemvaardigheidsdiploma 3

Gekleed

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan); na het boven water komen aansluitend al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, daarna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven. Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven water te komen), 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, waarna (zonder boven water te komen) een pilon op 15 meter wordt aangetikt; vervolgens schoolslag tot 25 meter, daarna 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door twee koprollen voorover en twee koprollen achterover; daarna 50 meter schoolslag, onderbroken door: een hoekduik, onder water door een poortje heen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen. Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- Tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die minimaal 10 meter vanaf de kant in het water ligt en deze 10 meter in rugligging naar de kant trekken.

NB. Het kledingpakket is: badkleding T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan) schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

In badkleding

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een correct keerpunt wordt gemaakt.
- Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 75 meter samengestelde rugslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 75 meter borstcrawl, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt.
- Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart, gevolgd door 75 meter rugcrawl, waarbij minimaal 1 keerpunt wordt gemaakt.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 15 meter vlinderslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna onder water een hoepel van de bodem optillen (deze bevindt zich horizontaal op de bodem, minimaal 2 meter diep), er doorheen gaan en vervolgens weer boven water komen.
- In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een salto achterover gehurkt.
- Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl, met z'n tweeën naast elkaar, de bal twee keer naar elkaar overspelen.
- 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarbij de bal minimaal 3 keer wordt overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.