

Diploma B (vanaf 1 september 2010)

Gekleed zwemmen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen
- lange broek (met pijpen), leggings of anderszins direct op de huid aansluitende kleding is verboden
- Schoenen; plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan (schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

1. Van een hoogte **van minimaal 30 cm** te water gaan met een voetsprong voorwaarts, helemaal onder water gaan en **onder water een halve draai om de lengteas maken**; na het boven komen:
 - 1.1. **15 seconden** watertrappen met gebruik van armen en benen
 - 1.2. 25 meter schoolslag, hierin 1 x onder vlot door en 1 x een hele draai om de lengteas
 - 1.3. 25 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief gebruikt worden)
 - 1.4. Zelfstandig uit het water op de kant klimmen **zonder gebruik te maken van het trapje**

In Badkleding

2. Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
 - 2.1. Onder water oriënteren en onder water door een gat zwemmen dat zich in een verticaal in het water hangend zeil bevindt op 6 meter afstand van de startkant en aansluitend
 - 2.2. 75 meter schoolslag zwemmen, **1 x onderbroken** door voetwaarts richting bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd, tot de vingertoppen onder zijn
 - 2.3. 75 meter enkelvoudige rugslag met de armen passief
3. **Vanuit het water starten door afzetten van de wand**, direct gevolgd door:
 - 3.1. **5 seconden** uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag waarna
 - 3.2. 7 seconden drijven op de borst
4. Afzetten van de wand en
 - 4.1. **5 seconden** uitdrijven op de rug waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna
 - 4.2. 15 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag
5. **In het water afzetten van de wand**
 - 5.1. 10 meter borstcrawl, **waarbij het gezicht in het water moet worden gehouden en ademhaling tonen gewenst is.**
6. In het water afzetten van de wand en aansluitend
 - 6.1. 10 meter rugcrawl
7. Van de kant gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
 - 7.1. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en aansluitend
 - 7.2. 30 seconden watertrappen met uitsluitend de benen (armen passief)