

Diploma C (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
- regen/windjack (lange mouwen gemaakt uit soort nylon)
- Schoenen; plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan (schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

1. Van de kant te water gaan (**mag vanaf de lage kant**)
 - 1.1. met een rol voorover en aansluitend:
 - 1.2. **15 seconden** watertrappen **met verplicht gebruik van de armen** gevolgd door
 - 1.3. 30 seconden blijven drijven in de HELP-houding met gebruik van een hulpmiddel
 - 1.4. 50 meter schoolslag, hierin 1 x onder vlot door en 1 x over vlot heen
 - 1.5. 50 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief gebruikt worden)
 - 1.6. Zelfstandig uit het water op de kant klimmen **zonder gebruik te maken van het trapje**

In Badkleding

2. Te water gaan van de kant of startblok
 - 2.1. met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
 - 2.2. Onder water oriënteren en door een gat zwemmen dat zich in een verticaal in het water hangend zeil bevindt op 9 meter afstand van de startkant en aansluitend
 - 2.3. **100 meter** schoolslag zwemmen, **1 x onderbroken** door een koprol en **1 x onderbroken door een hoekduik**
 - 2.4. 100 meter enkelvoudige rugslag met de armen passief
3. **Vanaf de kant starten met kopsprong, zo mogelijk startsprong,** direct gevolgd door:
 - 3.1. **5 seconden** uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag waarna
 - 3.2. 10 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. 20 seconden drijven op de rug, direct gevolgd door
 - 4.3. 5 meter hoofdwaarts **voortbewegen op de rug met uitsluitend gebruik van armen**
5. **In het water afzetten van de wand**
 - 5.1. 15 meter borstcrawl, waarbij minimaal 1 x de ademhaling (bij voorkeur zijwaarts) getoond moet worden
6. In het water afzetten van de wand en aansluitend
 - 6.1. 15 meter rugcrawl
7. Van de kant gaan met een hurksprong, gevolgd door
 - 7.1. 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen en
 - 7.2. 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van armen (benen op slot)