



# **SPORT CLUB OUDE MAAS**

## **LESZWEMMEN**

---

### **Diploma B**

#### **Kledingeisen**

- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Schoenen (Plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan. Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn niet toegestaan.)

#### **In kleding**

Achterwaarts te water gaan, aansluitend

15 seconden watertrappen, gevolgd door

50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met

Zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

#### **In badkleding**

Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)

Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt.

25 meter schoolslag, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door

25 meter schoolslag, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door

25 meter schoolslag, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as, gevolgd door

10 meter borstcrawl

10 meter rugcrawl

In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend

15 seconden drijven op de rug, gevolgd door

5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door

20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven (de HELP-houding heeft de voorkeur)

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend

60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met

1 keer voetwaarts richting de bodem zakken