



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Diploma C

Kledingeisen

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

In kleding

Van de kant te water gaan met een rol voorover, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
30 seconden blijven drijven (drijven met een hulpmiddel, HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel, gevolgd door
5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen.

Te water gaan met een hurksprong, aansluitend
100 meter zwemmen, waarbij 1 keer over een mat geklommen, 1 keer onder een mat gezwommen moet worden en 1 keer door een gat in een zeil gezwommen moet worden, proef afronden met zelfstandig uit het water klimmen

In badkleding

Van de kant te water gaan met een kopsprong direct 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 naar de wateroppervlakte zwemmen en bovenkomen in een wak.

75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer een hoekduik richting bodem maken; proef afronden met

75 meter enkelvoudige rugslag.

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

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

Van de kant te water gaan met een kopsprong (een startsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd
30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen

15 seconden drijven op de rug, proef afronden met

30 seconden watertrappen met de benen