

## Zwemdiploma B



### **Gekleed zwemmen: (zwemkleding, sokken, hemd, lange broek, t-shirt met lange mouwen en sportschoenen)**

- Met kleding aan rechtstandig in het waterspringen, onder water omdraaien en 30 tellen watertrappen, daarna 100 meter zwemmen waarvan 50 meter schoolslag, 1 keer onder een vlot door zwemmen, en 50 meter enkelvoudige rugslag.

### **Zwemmen in Badkleding:**

- met een sprong naar keuze te water gaan, 6 meter onder water zwemmen, door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen en vervolgens 75 meter schoolslag afleggen, een pion aantikken op een plek waar de kandidaat niet kan staan, en 75 meter enkelvoudige rugslag afleggen.
- een vriendje of vriendinnetje met de kopgreep 10 meter vervoeren.
- vanaf de kant te water gaan en 10 meter borstcrawl zwemmen, vervolgens vanuit het water afzetten van de kant en nog eens 10 meter borstcrawl zwemmen.
- vanuit het water afzetten van de kant en 2 keer 10 meter rugcrawl zwemmen.
- met een sprong naar keuze te water gaan en vervolgens 1 minuut watertrappen waarvan 30 tellen met de handen in de zij.