

Zwemdiploma C



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

- met kleding in het water vallen met een koprol, 30 tellen watertrappen, 30 tellen liggen in de helphouding, en 10 meter wrikken (voortbewegen op de rug met alleen gebruik van de handen), vervolgens 15 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter schoolslag waarbij 1 keer onder een vlot doorgezwoomen wordt.
- met kleding (zonder regenjas) met een sprong naar keuze te water gaan, 6 meter onder water zwemmen, door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen en aansluitend 50 meter zwemmen waarvan 25 meter schoolslag, 1 keer over een vlot kruipen, en 25 meter enkelvoudige rugslag.
- met kleren aan een vriendje of vriendinnetje 10 meter vervoeren met de kopgreep.

Zwemmen in badkleding:

- met een hurksprong te het water gaan, met een (hoek)duik een ring opduiken op een plek waar de kandidaat niet kan staan, en vervolgens 100 meter schoolslag afleggen en 100 meter enkelvoudige rugslag.
- vanaf de kant te water gaan en 20 meter borstcrawl zwemmen.
- vanuit het water afzetten en 20 meter rugcrawl zwemmen.
- te water gaan met een hurksprong, zo ver mogelijk met het gezicht in het water zwemmen naar het midden van het bad en vervolgens 1 minuut watertrappen waarvan 30 tellen met verplaatsen en 30 tellen zonder gebruik van de benen boven water blijven.