

# Eisen Zwemdiploma B



## Gekleed:

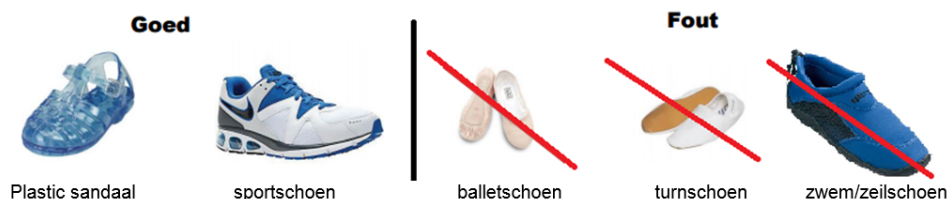
Achterwaarts te water gaan,  
15 seconden watertrappen,  
50 meter zwemmen,  
onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen,  
proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen

## In badkleding.

duiken,  
door gat op 6 meter van de kant,  
25 meter schoolslag,  
25 meter enkelvoudige rugslag,  
25 meter schoolslag,  
25 meter enkelvoudige rugslag,  
25 meter schoolslag,  
25 meter enkelvoudige rugslag,  
onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug).  
in het water springen,  
15 seconden drijven op de rug,  
5 meter wrikken op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp,  
20 seconden, met gebruik van een drijvend voorwerp, blijven drijven.  
10 meter borstcrawl,  
10 meter rugcrawl.  
60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen,  
proef afronden met 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken.

## Kledingeisen:

- Badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)
- Het is toegestaan dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.



Plastic sandaal

sportschoen

balletschoen

turnschoen

zwem/zeilschoen