

## **EISEN NRZ ZWEMDIPLOMA C**

### **GEKLEED**

1. Van de kant te water gaan met een rol voorover, aansluitend
2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
3. 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel.
4. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en
5. 50 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
6. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

### **BADKLEDING**

1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt.
- 3.1. 100 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer koprol voorover en 1 keer een hoekduik richting bodem maken; proef afronden met
- 3.2. 100 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1. Van de kant te water gaan met een kopsprong (een startsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door
- 4.2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 10 seconden drijven op de borst.
5. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna
6. 20 seconden drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen.
7. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl.
8. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.
9. Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen.

### **KLEDING EISEN**

Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma C dient de kleding te bestaan uit:

- Badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen, dat vaak is vervaardigd uit een soort nylon)
- 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.