

EISEN NRZ ZWEMDIPLOMA B

GEKLEED

1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, onder water een halve draai om lengte-as maken; na het boven komen aansluitend
2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
3. 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer een hele draai om de lengte-as, en
4. 25 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
5. 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 6 meter van de (start-)kant bevindt.
- 3.1. 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken; proef afmaken met
- 3.2. 75 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
- 4.2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 7 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 15 seconden drijven op de rug.
6. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.
7. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.
8. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen.

KLEDING EISEN

Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma B 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)
- 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.

