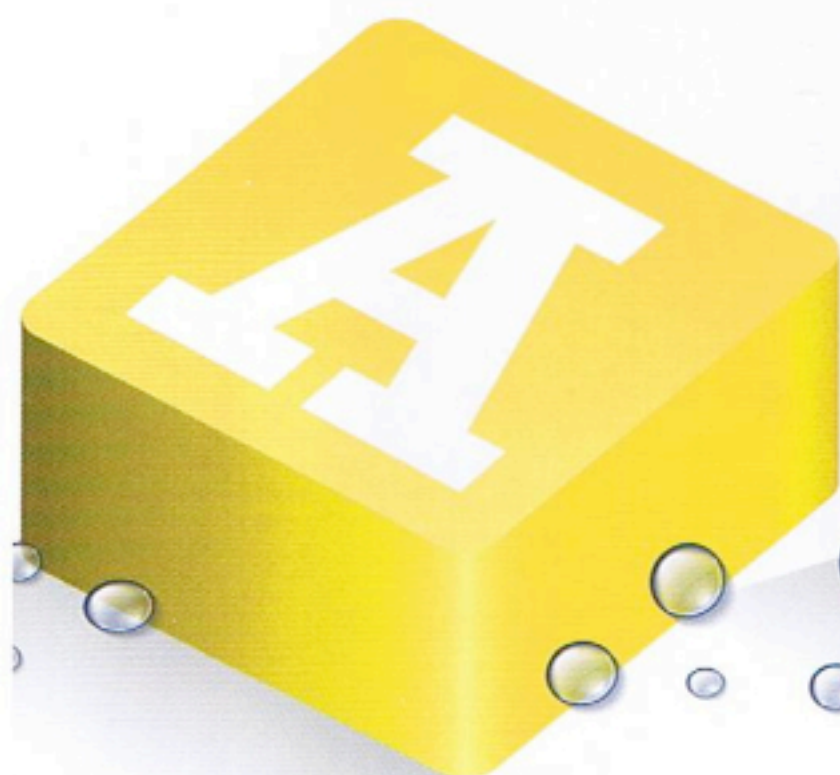


Eisen Zwem-ABC



Eisen Zwemdiploma A

Gekleed:

Met voetsprong te water, 15 seconden watertrappen, 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, een halve draai om de lengte-as, bovenkomen en 12,5 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.

Badkleding:

Met (kop)sprong te water, 3 meter onder water zwemmen, door een gat in een zeil zwemmen, 50 meter schoolslag, 50 meter enkelvoudige rugslag, (uit)drijven op de borst, (uit)drijven op rug, 5 meter borstcrawl, 5 meter rugcrawl, 60 seconden watertrappen waarbij 2 keer hele draai om de lengte-as.

Eisen Zwemdiploma B

Gekleed:

Met voetsprong te water, halve draai om lengte-as, 15 seconden watertrappen, 25 meter schoolslag, onder een vlot door zwemmen, hele draai om de lengte-as, 25 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.

Badkleding:

Met kopsprong te water, 6 meter onder water zwemmen, door een gat in een zeil zwemmen, 75 meter schoolslag waarbij 1 keer voetwaarts naar de bodem zakken, 75 meter enkelvoudige rugslag, (uit)drijven op borst, (uit)drijven op rug, 10 meter borstcrawl, 10 meter rugcrawl, 30 seconden watertrappen met armen en benen en 30 seconden met alleen benen.

Eisen Zwemdiploma C

Gekleed:

Met rol voorover te water, 15 seconden watertrappen en 30 seconden drijven (HELP-houding), 50 meter schoolslag onder een vlot door zwemmen en over een vlot heen klimmen, 50 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.

Badkleding:

Met kopsprong te water, 9 meter onder water zwemmen, door een gat in een zeil zwemmen, 100 meter schoolslag waarbij 1 keer koprol voorover en 1 keer hoekduik, 100 meter enkelvoudige rugslag, kopsprong en (uit)drijven op de borst, (uit)drijven op de rug, 5 meter horizontaal verplaatsen met de armen, 15 meter borstcrawl, 15 meter rugcrawl, hurksprong te water, 30 seconden watertrappen en verplaatsen en 30 seconden verticaal drijven met gebruik van armen.

Hoe snel heeft mijn kind het Zwem-ABC compleet?

A-diploma

B-diploma

C-diploma

Als het A-diploma eenmaal binnen is, zijn diploma B en het complete Zwem-ABC ook binnen bereik. Gemiddeld hebben zwemleerlingen 42 klokuren nodig om het diploma A te behalen. Voor diploma B staan gemiddeld 12 klokuren, en voor C nog 12 klokuren. B en C samen kosten dus nog minder tijd dan het A-diploma alléén. De totale duur hangt af van hoe de

zwemles wordt aangeboden en van de ontwikkeling van de zwemleerling. Een leerling kan bijvoorbeeld een zwemdiploma halen door 1x of 2x per week te lessen, maar ook door het volgen van een speedcursus. Om zwemveilig te blijven, is het verstandig dat het kind minimaal 1x per week blijft zwemmen. Dit kan bijvoorbeeld bij een zwemvereniging.