

Het Zwem-ABC bestaat uit een drietal Nationale Zwemdiploma's: het A, B en C-diploma. Het behalen van de zwemdiploma's A en B zijn natuurlijk belangrijke mijlpalen bij het leren zwemmen, maar wie het zwemdiploma C gehaald heeft is pas echt een vriendje van het water geworden.

## **A- Diploma**

### **Gekleed:**

Te water gaan met een voetsprong en geheel onder water zakken, vervolgens 15 seconden watertrappen met armen en benen, 12,5 meter schoolslag, een halve draai om de lengteas, 12,5 meter enkelvoudige rugslag en zelfstandig uit het water komen.

### **In Badkleding:**

Te water gaan (bij voorkeur met een kopsprong), aansluiten door een gat op 3 meter afstand zwemmen, gevolgd door 50 meter schoolslag en 50 meter enkelvoudige rugslag.

Af zetten van de wand, vervolgens 10 seconden uitdrijven op de borst enkele meters schoolslag, 5 seconden drijven op de borst en enkele meters schoolslag.

Afzetten van de wand, vervolgens 10 seconden uitdrijven op de rug, enkele meters enkelvoudige rugslag, 10 seconden drijven op de rug en enkele meters enkelvoudige rugslag.

Te water gaan met een (kop)sprong met aansluiten 8 meter beginners-borstcrawl.

Afzetten van de wand, gevolgd door 8 meter beginners-rugcrawl.

Te water gaan en aansluitend 60 seconden watertrappen met 2x een hele draai om de lengteas

## **B-diploma:**

### **Gekleed:**

Te water gaan met een kopsprong, geheel onder water zakken en minimaal een halve draai om de lengteas maken. Aansluitend 30 seconden watertrappen met armen en benen, 25 meter schoolslag, 1x onder een vlot door zwemmen, een hele draai om de lengteas, 25 meter enkelvoudige rugslag en zelfstandig uit het water komen.

### **In badkleding:**

Te water gaan met een kopsprong, aansluitend door een gat op 6 meter afstand zwemmen, 75 meter schoolslag, 3x voetwaarts naar de bodem zakken en 75 meter enkelvoudige rugslag

Te water gaan met een kopsprong of door van de wand af te zetten. Vervolgens 10 seconden uitdrijven op de borst, enkele meters schoolslag, 7 seconden drijven op de borst en enkele meters schoolslag.

Afzetten van de wand, tien seconden uitdrijven op de rug, enkele meter enkelvoudige rugslag, 15 seconden drijven op de rug en enkele meters enkelvoudige rugslag.

Te water gaan met een kopsprong, gevolgd door 10 meter borstcrawl.

Afzetten van de kant, gevolgd door 10 meter rugcrawl.

Te water gaan, aansluitend 30 seconden watertrappen met armen en benen en 30 seconden watertrappen met alleen benen.

## **C-diploma:**

### **Gekleed:**

Te water gaan met een rol voorwaarts aansluitend 30 seconden watertrappen met armen en benen, 30 seconden 'help-houding' met een hulpmiddel, 50 meter schoolslag, 1x onder een vlot doorzwemmen, 1x over een vlot heen 'zwemmen', 50 meter enkelvoudige rugslag en zelfstandig uit het water komen.

### **In badkleding:**

Te water gaan met een kopsprong en aansluiten door een gat op 9 meter afstand zwemmen, 125 meter schoolslag, 2x een koprol voorover, 2x hoofdwaarts naar de bodem zakken en 100 meter enkelvoudige rugslag.

Te water gaan met een kopsprong of door van de wand af te zetten en vervolgens 10 seconden uitdrijven op de borst, enkele meter schoolslag, 10 seconden drijven op de borst en enkele meters schoolslag.

Afzetten van de wand, 10 seconden uitdrijven op de rug, enkele meter enkelvoudige rugslag, 20 seconden drijven op de rug, enkele meters enkelvoudige rugslag 5 meter wrikken op de rug richting voeten en enkele meters rugslag.

Te water gaan met een kop- of startsprong, gevolgd door 15 meter borstcrawl.

Afzetten van de kant, gevolgd door 15 meter rugcrawl.

Te water gaan met een hurksprong en aansluitend 30 seconden watertrappen met verplaatsen (met armen en benen) en 30 seconden watertrappen met alleen armen.