

Eisen Zwemdiploma B

Gekleed:

- Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, onder water een halve draai om lengte-as maken; na het boven komen aansluitend
- 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer een hele draai om de lengte-as, en
- 25 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
- zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

- Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- onder water zwemmen door een gat in een verticaal, in het water hangend zeil, dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt.
- 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken; proef afmaken met 75 meter enkelvoudige rugslag.
- In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 7 seconden drijven op de borst.
- 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.
- In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.
- In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.
- 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.