

Eisen Zwemdiploma B



The image shows a certificate for the 'Zwemdiploma B van het zwem-ABC'. The title 'ZWEMDIPLOMA' is written in large, colorful, bubbly letters at the top. Below it, 'van het zwem-ABC' is written in a smaller font. In the center, the letter 'B' is prominently displayed inside a large circle, flanked by smaller circles containing 'A' and 'C'. To the right, there is a logo for 'zwemschool jos Koelemeijer' featuring a hand icon. The certificate has a white background with a brown border. At the bottom, it says 'Internationaal Zwemdiploma' and 'Eisen volgens de BREZ'.

Naam:

Geboortedatum:

Heeft op:

voldaan aan de eisen voor het zwemdiploma B van het zwem-ABC.

Namens de beoordelingscommissie:

Naam erkende organisator diploma zwemmen:

Examen afgenomen in zwembad:

Eisen volgens de BREZ

Internationaal Zwemdiploma

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.

In 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. 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 diplomazwemmen zwemdiploma B

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

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse 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.