

## Eisen B - diploma

Niveau	B – diploma
A.1 (gekleed) proef Survival	Achterwaarts te water gaan, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen
A.2 (badkleding) proef Onder water oriëntatie	Van de kant duiken, 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
A.3 (badkleding) proef Conditiezwemmen	25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)
A.4 (badkleding) proef Borst- en rugcrawl	10 meter borstcrawl 10 meter rugcrawl
B.5 (badkleding) proef Je vertrouwd voelen in het water	In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend 15 seconden drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door 20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven
B.6 (badkleding) proef Boven water oriënteren en verplaatsen	Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken

Tijdens kijklessen, survival en het proefzwemmen wordt er met kleding gezwommen.

Kledingeisen voor diploma B: waterschone schoenen (met echte zool) of surfschoenen, blouse/ T-shirt met lange mouwen, lange broek, jurk of rok tot de enkels.