

Eisen C - diploma

Niveau	C – diploma
C.1 (gekleed) proef Survival	Te water gaan met een rol voorover, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen
C.1 (gekleed) proef Survival	Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen
C.1 (gekleed) proef Survival	Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil
C.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, proef afronden met naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak
C.3 (badkleding) badkleding) proef Conditiezwemmen	75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag
C.4 (badkleding) proef Borst- en rugcrawl	15 meter borstcrawl 15 meter rugcrawl
C.5 (badkleding) proef Boven water oriënteren en verplaatsen	Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door 15 seconden drijven op de rug, proef afronden met 30 seconden watertrappen met de benen

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

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