



International

A diploma



NAAM : _____

ZWEMBAD : _____

AFGEGEVEN OP : _____

HANDTEKENING : _____



Kledingseisen:

Hemd, onderbroek, blouse of T-shirt, korte broek, sokken en schoenen.

Met extra kleding:

1. Spring van de kant, zwem 25 meter op de buik (schoolslag), zwem onder een mat door en zwem aansluitend 25 meter op de rug (enkelvoudige rugslag).
2. Spring van de kant en ga 1 minuut watertrappen met de benen en/of armen.

Met zwemkleding:

3. Spring van de kant en zwem 75 meter op de buik (schoolslag).
4. Spring met een rechtstandige sprong in het water en zwem 25 meter op de buik (zwemslag naar keuze), onderbroken door een (hoek)duik door een hoepel op ongeveer 1 meter onder het wateroppervlakte.
5. Spring van de kant en zwem 25 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter rugcrawl.
6. Zwem 7 meter beginnersborstcrawl.