



International

# B diploma



NAAM : \_\_\_\_\_

ZWEMBAD : \_\_\_\_\_

AFGEGEVEN OP : \_\_\_\_\_

HANDTEKENING : \_\_\_\_\_



**Kledingeisen:**

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

**Met extra kleding:**

1. Spring van de kant, zwem 50 meter op de buik (schoolslag) en zwem 50 meter op de rug (enkelvoudige rugslag). Dit wordt onderbroken door éénmaal onder een mat door te zwemmen en éénmaal over een mat heen te klimmen.
2. Spring van de kant en ga 1 minuut watertrappen met de beide beentechnieken (gelijk- en ongelijkzijdig).

**Met zwemkleding:**

3. Spring met een hurksprong in het water en zwem 25 meter op de buik (zwemslag naar keuze), onderbroken door een (hoek)duik door een hoepel en zwem zonder boven te komen door een volgende hoepel (de afstand tussen de hoepels is ongeveer 3 meter en 1 meter onder het wateroppervlak).
4. Spring van de kant en zwem 100 meter op de buik (schoolslag) en 100 meter op de rug (75 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter rugcrawl).
5. Ga met een kopsprong in het water en zwem zonder boven te komen 7 meter onder water. Haal een voorwerp van de bodem (op ongeveer 2 meter diepte) en laat dat boven water zien.
6. Zwem 12,5 meter borstcrawl.