



Diploma A

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien een basisconditie te hebben en de basisvaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad zonder attracties. Je kind kan zich redden als het onverwacht in het water valt. Zwemdiploma A is de opstap naar Zwemdiploma B en het complete Zwem-ABC.

Kleding-eisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma A

- Badkleding
- Shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)



Eisen Nationaal Zwemdiploma A

A1 proef Survival (met kleding)

- Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend;
- 15 seconden watertrappen, gevolgd door;
- 12,5 meter zwemmen met een slag naar keuze; proef afronden met;
- zelfstandig (niet via het trapje) uit het water op de kant klimmen.

A2 proef Onder water oriëntatie

- Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen);
- Onderwater oriënteren en onderwater zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt;



A3 proef Conditiezwemmen

- 25 meter schoolslag, gevolgd door;
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door;
- 25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door;
- 25 meter enkelvoudige rugslag.

A4 proef Borst- en rugcrawl

- In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl;
- In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.

A5 proef je vertrouwd voelen in het water

- Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend;
- 5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door;
- halve draai naar rugligging, gevolgd door;
- 10 seconden drijven op de rug.

A6 Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door;
- 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.



Diploma B

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma B laat je kind zien een goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties, zoals een (wildwater)glijbaan, een golfslagbassin en een stroomversnelling. Je kind kan zich goed oriënteren boven en onder water. Zwemdiploma B is de tussenstap naar het complete Zwem-ABC.

Kleding-eisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma B

- Badkleding
- Shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)



Eisen Nationaal Zwemdiploma B

B1 proef Survival (met kleding)

- Achterwaarts te water gaan aansluitend;
- 15 seconden watertrappen, gevolgd door;
- 50 meter zwemmen met een slag naar keuze, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door te zwemmen, proef afronden met;
- zelfstandig (niet via het trapje) uit het water op de kant klimmen.

B2 proef Onder water oriëntatie

- Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen);
- Onderwater oriënteren en onderwater zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt;



B3 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)

B4 proef Borst- rugcrawl

- In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl;
- In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.

B5 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.

B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door;
- 60 seconden watertrappen met verplaatsing in meerder richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met;
- 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken.



Diploma C

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C laat je kind zien een zeer goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten (behalve in de zee). Met het Zwemdiploma C heeft je kind voldaan aan de Nationale Norm Zwemveiligheid.

Kledingeisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma C

- Badkleding
- Shirt of blouse met lange mouwen
- Jas met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)



Eisen Nationaal Zwemdiploma C

C1 proef Survival (met kleding)

- 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;
- zelfstandig (niet via het trapje) uit het water op de kant klimmen, gevolgd door;
- Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend;
- 100 meter zwemmen (zwemslag naar keuze, veranderen mag) onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp te klimmen, proef afronden met;
- zelfstandig (niet via het trapje) uit het water op de kant klimmen, gevolgd door;
- Te water gaan met een sprong naar keuze (zonder jas), enkele slagen zwemmen, aansluitend;
- 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan, en onder water zwemmen door het gat.



C2 proef Onder water oriëntatie

- Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen);
- Onderwater oriënteren en onderwater 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.

C3 proef Conditie zwemmen

- 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door;
- 75 meter enkelvoudige rugslag.

C4 proef Borst- en rugcrawl

- In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl;
- In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.

C5 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door;
- 30 seconden watertrappen met verplaatsing in meerder richtingen, met gebruik van armen en benen, gevolgd door;
- 15 seconden drijven op de rug, proef afronden met;
- 30 seconden watertrappen met de benen.

