

EISEN ZWEMDIPLOMA A

(per 1 september 2010)

Door de GRB zijn de eisen voorzien van een toelichting. De toelichting is vooral gebaseerd op de BREZ.

Zie ook de BREZ (www.NPZ-NRZ.nl of www.zwemwiki.org)

Gekleed zwemmen:

Proef 1

- 1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het boven-komen aansluitend**
Toelichting: Hoogte minimaal 30 cm. Niet meer verplicht van startblok of springplank. Na de sprong helemaal onder water gaan.
- 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door**
Toelichting: Met armen en benen. Armen verplicht. Lichaam verticaal.
- 3. 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, een halve draai om de lengte-as en**
Toelichting: Verplicht halve draai onder water uitvoeren. Horizontale ligging.
- 4. 12,5 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met**
- 5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**
Toelichting: Verplicht zonder gebruik trap. Evt. gebruik lijn of materiaal mag wel.

In badkleding:

Proef 2

- 1. Van de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen)**
Toelichting: Na de sprong geheel onder water. Waterdiepte ten minste 2 meter. Mag vanaf de lage kant (andere organisatie mogelijk!).
- 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt.**
Toelichting: Techniek onder water zwemmen is vrij. Bij de GRB: voorkeur voor juiste techniek (grote armdoorhaal!). Proef 2 (gat) en 3 (afstandswemmen) zijn dus niet per se aan elkaar gekoppeld!

Proef 3

- 1. 50 meter schoolslag, proef afmaken met**
Toelichting: Zie ook de normering in HZI of BREZ. Bij de GRB: Evt. starten met sprong naar keuze (voet- of kopsprong).
- 2. 50 meter enkelvoudige rugslag.**
Toelichting: Zie ook de normering in HZI of BREZ. Armen passief, bij voorkeur langs lichaam.

Proef 4

- 1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door**
Toelichting: Verplicht vanuit water starten.
- 2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna**
Toelichting: Armen en benen gestrekt. Gezicht in het water. Niet ademhalen. Nu 5 i.p.v. 10 seconden.

3. **5 seconden drijven op de borst.**
*Toelichting: Houding armen en benen is vrij. Tussentijds ademhalen mag.
Gebruik armen/handen voor behoud horizontale ligging is toegestaan.*

Proef 5

1. **In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door**
2. **5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna**
*Toelichting: Armen naast het lichaam of langs de oren.
Doorhalen armen na afzet is toegestaan.
Nu 5 i.p.v. 10 seconden.*
3. **10 seconden drijven op de rug.**
*Toelichting: Houding armen en benen is vrij.
Gebruik armen/handen voor behoud horizontale ligging is toegestaan.*

Proef 6

1. **In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.**
*Toelichting: Armslag over het water. Dus geen beginners-borstcrawl meer.
Gezicht in het water.
Ademhalen niet verplicht; voorkeur voor niet-ademhalen (past in leergang!).
Starten vanuit het water verplicht.
Nu 5 meter i.p.v. 8 meter.*

Proef 7

1. **In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.**
*Toelichting: Armslag over het water. Dus geen beginners-rugcrawl meer.
Bij de GRB: voorkeur voor synchrone armslag (armen halen elkaar niet in).
Nu 5 meter i.p.v. 8 meter.*

Proef 8

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

Kledingseisen diploma A

- *badkleding*
- *T-shirt, hemd of blouse met korte mouwen*
- *korte broek* (d.w.z. broekje met pijpen. Broekjes die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- *schoenen* (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan. Schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk of rok/blouse dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.