

## EISEN ZWEMDIPLOMA B

(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](http://www.NPZ-NRZ.nl) of [www.zwemwiki.org](http://www.zwemwiki.org))*

### Gekleed zwemmen:

#### Proef 1

- 1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, onder water een halve draai om de lengte-as maken; na het boven komen aansluitend**  
*Toelichting: Hoogte minimaal 30 cm. Niet meer verplicht van startblok of springplank. Na de sprong helemaal onder water gaan. Verplicht halve draai onder water (en dus niet verder draaien).*
- 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door**  
*Toelichting: Met armen en benen. Armen verplicht. Lichaam verticaal. Nu 15 i.p.v. 30 seconden.*
- 3. 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer een hele draai om de lengte-as, en**  
*Toelichting: Vlot in de lengte of in de breedte. Tijdens draai lengte-as horizontale ligging en armen en benen gestrekt.*
- 4. 25 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 kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)**  
*Toelichting: Dus verplicht met kopsprong. 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 6 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 (afstandzwemmen) zijn dus niet per se aan elkaar gekoppeld!*

#### Proef 3

- 1. 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken; proef afmaken met**  
*Toelichting: Bij de GRB: Evt. starten met kopsprong. Zie ook de normering schoolslag in HZI of BREZ. Voetwaarts zakken met armen gestrekt boven het hoofd. Vingertoppen verdwijnen onder water. Nu nog 1x voetwaarts zakken i.p.v. 3x.*
- 2. 75 meter enkelvoudige rugslag.**  
*Toelichting: Zie ook de normering in HZI of BREZ. Armen passief, bij voorkeur langs lichaam. Handleiding zweminstructeur sep 2010 5-1-01 blz. 4*

#### 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 ademen.  
Nu 5 i.p.v. 10 seconden.*
3. **7 seconden drijven op de borst.**  
*Toelichting: Houding armen en benen is vrij. Tussentijds ademen 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. **15 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 10 meter borstcrawl.**  
*Toelichting: Starten vanuit het water verplicht.  
Armslag over het water.  
Gezicht in het water.  
Ademen niet verplicht, heeft wel de voorkeur.*

#### Proef 7

1. **In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.**  
*Toelichting: Armslag over het water. Doorgaande armbeweging.  
Bij de GRB: voorkeur voor synchrone armslag (armen halen elkaar niet in).*

#### Proef 8

1. **Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door**
2. **30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen.**  
*Toelichting: Lichaam verticaal.  
Bij 'alleen benen' armen/handen passief, in de zij of bij het wateroppervlak.*

#### **Kledingeisen diploma B**

- badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met **lange** mouwen
- **lange** broek (lange broeken 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 met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.