



sta

International

C diploma



NAAM : _____

ZWEMBAD : _____

AFGEGEVEN OP : _____

HANDTEKENING : _____



Kleding-eisen:

Hemd, onderbroek, blouse of T-shirt met lange mouwen, lange broek, sokken en schoenen.

Met extra kleding:

1. Spring van de kant, zet vervolgens af van de kant en zwem zonder boven te komen 5 meter onder water.
2. Spring van de kant en drijf 10 seconden in paddestoeldrijfhouding.
3. Spring met een hurksprong in het water en vervoer in rugligging een drenkeling over 10 meter en reik hem/haar de kant aan.
4. Zwem 50 meter schoolslag. Verwijder voor het verlaten van het water de extra kleding.

Met zwemkleding:

5. Zwem 12,5 meter borstcrawl.
6. Zwem 25 meter rugcrawl en 25 meter samengestelde rugslag.
7. Zwem 10 meter met een bal en gooi de bal daarna 2 meter ver.
8. Ga met een medekandidaat in het water, blijf ongeveer 2 meter uit elkaar, en gooi een bal een aantal keer naar elkaar over.
9. Drijf 10 seconden en zink dan door uit te ademen.
10. Verplaats je 5 meter door het water door middel van sculling op de rug.
11. Ga met een startsprong in het water en zwem 250 meter met een slag naar keuze.