

Zwemlesaanbieder	ENVOZ	Het nieuwe zwemmen	KNZB	NRZ	NSWZ	ZON
<b>Diploma A</b>						
Kleding eisen	Hemd, onderbroek, t-shirt, korte broek, sokken en schoenen	Hemd, onderbroek, t-shirt, korte broek, sokken en schoenen	Heeft alleen een C diploma	Korte broek, t-shirt, waterschoenen	T-shirt lange mouwen, lange broek en waterschoenen	Hemd, korte broek, t-shirt, sokken en waterschoenen
<b>Gekleed</b>						
Water in met een	Sprong	Voetsprong		Voetsprong	Hurksprong	Voetsprong
Survival gekleed	Onder een mat door zwemmen	Draai om de lengte as			Onder een mat door zwemmen Hele draai om de lengte as Halve draai om de lengte as Voetwaarts naar de bodem zakken	
Schoolslag	25 meter	12,5 meter		12,5 meter	12,5 meter	25 meter
Rugslag	25 meter	12,5 meter			12,5 meter	25 meter
Watertrappen	60 sec met benen en/of armen	15 sec		15 sec	10 sec	15 sec
<b>Badkleed</b>						
Water in met een	Voetsprong	Sprong naar keuze			Voetsprong	
Slag naar keuze	25 meter					
Schoolslag	75 meter	50 meter		50 meter met 1x voetwaarts naar de bodem zakken	50 meter	50 meter
Enkelvoudige rugslag	25 meter	50 meter		50 meter	50 meter	50 meter
Borstcrawl	7 meter	5 meter		5 meter	8 meter	2x 10 meter
Rugcrawl	25 meter	8 meter		5 meter	8 meter	2x 10 meter
Survival badkleding	Hoekduik door hoepel op 1 meter			Halve draai van buik naar rug	Voetwaarts naar de bodem zakken	
Duiken		Duiken + 3 meter onderwater		Duiken + 3 meter onderwater	Duiken + 4 meter onderwater	Sprong naar keuze + 3 meter onderwater
Uitdrijven & drijven buik		10 sec uitdrijven + 5 sec drijven		Schoolslag + 5 sec drijven	10 sec uitdrijven + 7 sec drijven	10 tellen uitdrijven + 5 tellen drijven
Uitdrijven & drijven rug		10 sec uitdrijven + 10 sec drijven		Rugslag + 10 sec drijven	10 sec uitdrijven + 10 sec drijven	10 tellen uitdrijven + 10 tellen drijven
Watertrappen		60 sec + hele draai om de lengte as		60 sec + 2x draai om lengte-as	60 sec	60 sec + 1x voetwaarts naar de bodem

Zwemlesaanbieder	ENVOZ		KNZB	NRZ	NSWZ	ZON
<b>Diploma B</b>						
Kleding eisen	Hemd, onderbroek, t-shirt, korte broek, sokken en schoenen	Hemd, onderbroek, t-shirt lange mouwen, lange broek, sokken en schoenen	Heeft alleen een C diploma	T-shirt lange mouwen, lange broek en schoenen	T-shirt lange mouwen, lange broek, regenjas en waterschoenen	Hemd, t-shirt lange mouwen, lange broek en schoenen
<b>Gekleed</b>						
Water in met een	Sprong naar keuze	Voetsprong		Sprong achterwaarts	Hurksprong	Voetwaarts springen + onder water halve draai maken
Slag naar keuze				50 meter		
Survival gekleed	Onder en over de mat zwemmen	Onder de mat zwemmen Halve draai om de lengte as		Onder de mat door zwemmen	20 sec helphouding met bal Hoekduik onder de mat door Over de mat heen en achterwaarts afspringen Draai om de lengte-as	Onder de mat door zwemmen
Schoolslag	50 meter	25 meter			37,5 meter	50 meter
Rugslag	50 meter	25 meter			37,5 meter	50 meter
Watertrappen	60 sec gelijkzijdig en ongelijkzijdig	30 sec		15 sec		30 sec
<b>Badkleed</b>						
Water in met een	Hurksprong	Voetsprong		Sprong naar keuze	Koprol	Sprong naar keuze
Slag naar keuze	25 meter op de buik					
Schoolslag	100 meter	37,5 meter		75 meter	75 meter	75 meter
Enkelvoudige rugslag	75 meter	37,5 meter		75 meter	75 meter	75 meter
Borstcrawl	12,5 meter	10 meter		10 meter	12 meter	2x 10 meter
Rugcrawl	25 meter	10 meter		10 meter	12 meter	2x 10 meter
Survival badkleding	Hoekduik door een hoepel + 3 meter onderwater	Voetwaarts naar de bodem zakken		2x een halve draai om de lengte as 20 sec helphouding	Voetwaarts naar de bodem zakken	10 meter vriendje vervoeren in koggreep
Duiken	Duiken + 7 meter onderwater	Duiken + 6 meter onderwater		Duiken + 6 meter onderwater	Duiken + 7 meter onder water	Duiken + 6 meter onderwater
Wrikken				5 meter hoofdwaarts		5 meter hoofdwaarts
Uitdrijven & drijven buik		10 sec uitdrijven + 7 sec drijven			10 sec uitdrijven + 10 sec drijven	
Uitdrijven & drijven rug		10 sec uitdrijven + 15 sec drijven		15 sec drijven	10 sec uitdrijven + 15 sec drijven	15 sec drijven
Watertrappen		30 sec armen en benen 30 sec benen		60 sec + 1x voetwaarts	30 tellen armen en benen 30 tellen benen	30 tellen armen en benen 30 tellen benen

Zwemlesaanbieder	ENVOZ		KNZB	NRZ	NSWZ	ZON
<b>Diploma C</b>						
Kleding eisen	Hemd, onderbroek, t-shirt lange mouwen, lange broek, sokken en schoenen	Hemd, onderbroek, t-shirt lange mouwen, lange broek, regenjas en schoenen	T-shirt lange mouwen, lange broek, regenjas en schoenen	T-shirt lange mouwen, lange broek, jas en schoenen	T-shirt lange mouwen, regenjas, lange broek, sokken, waterschoenen	T-shirt lange mouwen, lange broek, regenjas en schoenen
<b>Gekleed</b>						
Water in met een	Hurksprong	Koprol	Voetsprong	Koprol + hurksprong	Hurksprong	Koprol
Slag naar keuze				100 meter		
Survival gekleed	Afzetten van de kant en 5 meter onderwater zwemmen 10 sec uitdrijven Drenkling 10 meter vervoeren Kleding in het water uittrekken	30 sec helphouding Onder en over de mat zwemmen	50 meter slag naar keuze Onder een mat door zwemmen + over de mat heen klimmen Hoekduik + pion op 1,5m aantikken	30 sec helphouding Onder en over een mat zwemmen Hoekduik + door een gat zwemmen	20 sec helphouding met een kleine bal Hoekduik onder de mat door Over de mat en koprol achterover eraf Voetwaarts springen en onderwater halve draai maken	30 sec helphouding Onder en over een mat zwemmen duiken + 6 meter onderwater 10 meter vriendje vervoeren in koggreep
Schoolslag	50 meter	25 meter			50 meter	50 meter
Rugslag		25 meter			50 meter	40 meter
Watertrappen		30 sec		30 sec + 30 sec helphouding	15 sec	30 sec watertrappen
Wrikken				3 meter voorwaarts + 3 meter achterwaarts	5 meter	10 meter
<b>Badkleed</b>						
Water in met een	Startsprong			Koprol en hurksprong	Koprol	Hurksprong
Slag naar keuze	250 meter			150 meter		
Schoolslag		50 meter		50 meter	75 meter + hoekduik	100 meter
Enkelvoudige rugslag		50 meter		50 meter	75 meter	100 meter
Samengestelde rugslag	25 meter					
Borstcrawl	12,5 meter	15 meter	25 meter	15 meter	15 meter	20 meter
Rugcrawl	25 meter	15 meter	25 meter	15 meter	15 meter	20 meter
Survival badkleding	10 meter polocrawli + 2 meter gooien Aantal keren overgooien 5 meter verplaatsen door sculling	2x koprol voorover Hoekduik Verticaal drijven met armen en benen	Draai om lengte en breedte as		Pop opduiken op 3 meter + boven water laten zien	Hoekduik + ring opduiken
Duiken		Duiken + 9 meter onderwater	Kopsprong + 6 meter onderwater	Duiken + 6 meter onderwater + oriënteren en boven komen in een wak	Duiken + 10 meter onderwater	Zo ver mogelijk met het gezicht in het water zwemmen
Uitdrijven & drijven buik	10 sec + zinken door uitademem	10 sec uitdrijven + 10 sec drijven	Afzetten en 10 sec		Duk erin + 10 sec uitdrijven + 13 drijven	
Uitdrijven & drijven rug		10 sec uitdrijven + 20 sec drijven	Afzetten en 10 sec	15 sec drijven	10 sec uitdrijven + 20 sec drijven	
Watertrappen		30 sec armen en benen		30 sec armen en benen 30 sec benen	30 tellen armen en benen 30 tellen armen	30 sec armen en benen 30 sec armen