



ENVOZ DIPLOMA B (BEVER)

Doel / intentie:

Aanleren van de elementaire zwem- en veiligheidstechnieken.

Bijzonderheden:

- 1. Minimaal 50% van de af te leggen afstand moet in voor de kandidaat diep water afgelegd worden.*
 - 2. Als de kandidaat met een sprong te water gaat, moet dit in ongeveer 2 meter diep water gebeuren.*
 - 3. De hoepels dienen zich ongeveer 1 meter onder het wateroppervlak bevinden.*
-

B-DIPLOMA (Bever) richtlijnen en eisen:

kledingseisen:

Hemd, onderbroek, blouse of T-shirt, korte broek, sokken en schoenen.

Keuzeslagen:

Enkelvoudige rugslag of rugcrawl.

Borstcrawl of schoolslag.

Met extra kleding:

1. Spring van de kant, zwem 50 meter op de buik (schoolslag) en zwem 50 meter op de rug (enkelvoudige rugslag), dit wordt onderbroken door éénmaal onder een mat door te zwemmen en éénmaal over een mat heen te klimmen.
2. Spring van de kant en ga 1 minuut watertrappen met de beide beentechnieken (gelijk- en ongelijkzijdig).

Met zwemkleding:

1. Spring met een hurksprong in het water en zwem 25 meter op de buik (zwemslag naar keuze), onderbroken door een (hoek)duik door een hoepel, en zwem zonder boven te komen door een volgende hoepel. (de afstand tussen de hoepels is ongeveer 3 meter en 1 meter onder het wateroppervlak).
2. Spring van de kant en zwem 100 meter op de buik (schoolslag) en 100 meter op de rug (75 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter rugcrawl).
3. Ga met een kopsprong in het water en zwem zonder boven te komen 7 meter onder water. Haal een voorwerp van de bodem (op ongeveer 2 meter diepte) en laat dat boven water zien.
4. Zwem 12,5 meter borstcrawl.