



ENVOZ DIPLOMA A (OTTER)

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.*
-

A-DIPLOMA (Otter) 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 en zwem 25 meter op de buik (schoolslag). Zwem onder een mat door, en zwem aansluitend 25 meter op de rug (enkelvoudige rugslag).
2. Spring van de kant en ga 1 minuut watertrappelen met de benen en/of armen.

Met zwemkleding:

1. Spring van de kant en zwem 75 meter op de buik (schoolslag).
2. Spring met een rechtstandige sprong in het water en zwem 25 meter op de buik (zwemslag naar keuze), onderbroken door een (hoek)duik door een hoepel op ongeveer 1 meter onder het wateroppervlakte.
3. Spring van de kant en zwem 25 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter rugcrawl.
4. Zwem 7 meter beginnersborstcrawl.