

Diploma-eisen B-diploma

Zwemacademie ikZwem is een door de NRZ (Nationale Raad Zwemveiligheid) erkend opleidingsinstituut en hanteert de diploma-eisen voor het A-diploma die zijn opgesteld door het NRZ.

Gekleed:

- Achterwaarts te water gaan, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In badkleding:

- 150 meter zwemmen, waarbij telkens afwisselend 25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag moet worden gezwommen. De laatste 25 meter enkelvoudige rugslag onderbreken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug).
- Van de kant duiken, direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de startkant bevindt.
- 10 meter borstcrawl en 10 meter rugcrawl.
- In water springen met een sprong naar keuze, 15 seconden drijven op de rug, aansluitend 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, aansluitend 20 seconden met gebruik van dit drijvend voorwerp blijven drijven.
- Van de kant met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen. Proef afronden met 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken.