

Diploma-eisen C-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:

- te water gaan met een rol voorover, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, direct gevolgd door 5 meter op de rug met gebruik van armen.
- te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 100 meter zwemmen onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door te zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen te klimmen; afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- (zonder jas) te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor een verticaal hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil.

In badkleding:

- 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting de bodem te gaan, direct gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag.
- Van de kant duiken, direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 6 meter van de startkant bevindt, aansluitend naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak.
- 15 meter borstcrawl en 15 meter rugcrawl.
- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere

richtingen, gevolgd door 15 seconden drijven op de rug, proef afronden door 30 seconden watertrappen met de benen.