

Anforderungen Schwimmdiplome A, B und C



Anforderungen Schwimmdiplom A

Kleiderschwimmen (Kurzärmliches T-Shirt oder Hemd, kurze Hose und Schuhe)

1. 1. Aus einiger Höhe mit einem Fußsprung vorwärts ins Wasser springen; nach dem Auftauchen anschließend
2. 15 Sekunden Wassertreten, und danach
3. 12,5 Meter Brustschwimmen, unter einem Seil hindurch tauchen, halbe Drehung um die Längsachse machen und
4. 12,5 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschlag; Aufgabe beenden mit
5. selbständig aus dem Wasser auf den Beckenrand klettern.

In Badebekleidung

2. 1. Vom Beckenrand ins Wasser springen (ein Kopfsprung ist bevorzugt), direkt anschließend (ohne an die Wasseroberfläche zu kommen)
2. Streckentauchen durch ein Loch in einer vertikal im Wasser hängenden Plane, die sich in 3 m Entfernung vom Beckenrand (Startpunkt) befindet.
3. 1. 50 Meter Brustschwimmen, Aufgabe beenden mit
2. 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschlag ohne Armtätigkeit.
4. 1. Im Wasser von Beckenrand abstoßen, direkt anschließend
2. 5 Sekunden gleiten in Brustlage, anschließend ein paar Meter Brustschwimmen, und danach
3. 5 Sekunden treiben in Brustlage.
5. 1. Im Wasser abstoßen von Beckenrand, direkt anschließend
2. 5 Sekunden gleiten in Rückenlage, anschließend ein paar Meter Rückenschwimmen mit Grätschschlag ohne Armtätigkeit, anschließend
3. 10 Sekunden treiben in Rückenlage.
6. 1. Im Wasser vom Beckenrand abstoßen, anschließend 5 Meter Kraulschwimmen.
7. 1. Im Wasser vom Beckenrand abstoßen, anschließend 5 Meter Rückenkraulschwimmen.
8. 1. Vom Beckenrand ins Wasser springen mit einem Sprung nach Wahl, und danach
2. 60 Sekunden Wassertreten mit Unterstützung von Armen und Beinen, währenddessen zweimal eine volle Umdrehung um die Längsachse machen.

Anforderungen Schwimmdiplom B

Kleiderschwimmen (Langärmliches Shirt oder Hemd, lange Hose und Schuhe)

1. 1. Aus einiger Höhe mit einem Fußsprung vorwärts ins Wasser springen, unter Wasser eine halbe Umdrehung um die Längsachse machen; nach dem Auftauchen anschließend
2. 15 Sekunden Wassertreten, und danach
3. 25 Meter Brustschwimmen, unterbrochen durch einmal unter einem Floß hindurch tauchen und eine halbe Drehung um die Längsachse machen und
4. 25 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschlag; Aufgabe beenden mit
5. selbständig aus dem Wasser auf den Beckenrand klettern.

In Badebekleidung

2. 1. Vom Beckenrand ins Wasser springen mit einem Kopfsprung, direkt anschließend (ohne an die Wasseroberfläche zu kommen)
2. Streckentauchen durch ein Loch in einer vertikal im Wasser hängenden Plane, die sich in 6 m Entfernung vom Beckenrand (Startpunkt) befindet.
3. 1. 75 Meter Brustschwimmen, unterbrochen durch einmal fußwärts in Richtung Boden sinken; Aufgabe beenden mit
2. 75 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschlag ohne Armtätigkeit.
4. 1. Im Wasser vom Beckenrand abstoßen, direkt anschließend
2. 5 Sekunden gleiten in Brustlage, anschließend ein paar Meter Brustschwimmen, und danach
3. 7 Sekunden treiben in Brustlage.
5. 1. Im Wasser abstoßen vom Beckenrand, direkt anschließend
2. 5 Sekunden gleiten in Rückenlage, anschließend ein paar Meter Rückenschwimmen mit Grätschschlag ohne Armtätigkeit, anschließend
3. 15 Sekunden treiben in Rückenlage.
6. 1. Im Wasser abstoßen vom Beckenrand, anschließend 10 Meter Kraulschwimmen.
7. 1. Im Wasser abstoßen vom Beckenrand, anschließend 10 Meter Rückenkraulschwimmen.
8. 1. Vom Beckenrand ins Wasser springen mit einem Sprung nach Wahl, und danach
2. 30 Sekunden Wassertreten mit Unterstützung von Armen und Beinen, anschließend 30 Sekunden Wassertreten ohne Armtätigkeit.

Anforderungen Schwimmdiplom C

Kleiderschwimmen (Langärmliches Shirt oder Hemd, lange Hose, Regenjacke und Schuhe)

1. 1. Vom Beckenrand mit einer Vorwärtsrolle (Purzelbaum) ins Wasser gehen, anschließend
2. 15 Sekunden Wassertreten, und danach
3. 30 Sekunden treiben (HELP Haltung) mit einem Hilfsmittel.
2. 1. Vom Beckenrand ins Wasser springen mit einem Sprung nach Wahl, anschließend 50 m Brustschwimmen, unterbrochen durch einmal unter einem Floß hindurch tauchen und einmal über ein Floß klettern und
2. 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschlag; Aufgabe beenden mit
3. selbständig aus dem Wasser auf den Beckenrand klettern.

In Badebekleidung

3. 1. Vom Beckenrand ins Wasser springen mit einem Kopfsprung, direkt anschließend (ohne an die Wasseroberfläche zu kommen)
2. Streckentauchen durch ein Loch in einer vertikal im Wasser hängenden Plane, die sich in 9 m Entfernung vom Beckenrand (Startpunkt) befindet.
4. 1. 100 Meter Brustschwimmen, unterbrochen durch einmal eine Vorwärtsrolle (Purzelbaum) zu machen und einmal mit dem Kopf voran vertikal abzutauchen in Richtung Boden; Aufgabe beenden mit
2. 100 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschlag ohne Armtätigkeit.
5. 1. Vom Beckenrand ins Wasser springen mit einem Kopfsprung (ein Startsprung wird bevorzugt), direkt anschließend
2. 5 Sekunden gleiten in Brustlage, anschließend ein paar Meter Brustschwimmen, und danach
3. 10 Sekunden treiben in Brustlage.
6. 1. Im Wasser abstoßen vom Beckenrand, direkt anschließend
2. 5 Sekunden gleiten in Rückenlage, anschließend ein paar Meter Rückenschwimmen mit Grätschschlag ohne Armtätigkeit, anschließend
3. 20 Sekunden treiben in Rückenlage und danach
4. 5 Meter kopfwärts fortbewegen in Rückenlage mit Unterstützung von den Armen.
7. 1. Im Wasser vom Beckenrand abstoßen, anschließend 15 Meter Kraulschwimmen.
8. 1. Im Wasser vom Beckenrand abstoßen, anschließend 15 Meter Rückenkraulschwimmen.
9. 1. Vom Beckenrand ins Wasser springen mit einem Sicherheitssprung, und danach
2. 30 Sekunden Wassertreten mit Unterstützung von Armen und Beinen, dabei bewegen in mehrere Richtungen, anschließend 30 Sekunden (vertikal) treiben mit Unterstützung von den Armen.



Weitere Informationen?
Nationaal Platform
Zwembaden | NRZ
Ede
Niederlande

www.npz-nrz.nl
info@npz-nrz.nl
+31 318 – 83 02 50