

Overgangs-eisen per bad:

Badje rood:

Zelfstandig / zonder hulpmiddelen:

- Bellen blazen
- Springen van de kant
- Ring van de bodem halen, met ogen geopend
- Drijven op buik, ontspannen 5 seconden
- Drijven op rug, ontspannen 5 seconden
- Flapperen, voortbewegen buik, 4 meter
- Flapperen, voortbewegen rug, 4 meter
- Watervrij

Badje groen:

Recreatiebad ondiep

Zelfstandig / zonder hulpmiddelen:

- Drijven buik 5 seconden (uitblazen onder water)
- Drijven rug 10 seconden
- Door een poortje met je ogen open
- Rugslag 1 baan
- Schoolbeenslag met het gezicht in het water 3 tot 5 meter
- Rugcrawl 3 meter
- Borstcrawl 3 meter

Badje blauw:

Recreatiebad ondiep

Zelfstandig / zonder hulpmiddelen:

- Draaien van buik naar rug
- Rugslag 1 baan
- Schoolslag combinatie halve baan hoofd boven water
- Rugcrawl halve baan
- Borstcrawl halve baan
- Onder water door gat 2 meter, met je ogen open
- Springen diep water
- Watertrappen diep water

Badje geel:

Recreatiebad diep

Zelfstandig / zonder hulpmiddelen:

- Watertappen 30 seconden, gevolgd door draai lengte-as
- Rugslag 2 banen in de lengte
- Schoolslag 2 banen in de lengte, ademhaling
- Rugcrawl 5 meter
- Bortscrawl 5 meter
- Drijven rug 10 seconden
- Drijven buik 5 seconden
- Duiken door het gat

Badje Oranje:

Wedstrijdbad

Zelfstandig / zonder hulpmiddelen:

Diploma eisen:

Gekleed: lange broek (met rits), shirt met lange mouwen, schoenen

- Voetsprong, 15 seconden watertrappen, 12,5 meter zwemmen, zelfstandig op de kant klimmen

Oefeningen in badkleding:

- Duiken door het gat op 3 meter gevolgd door
- 50 meter schoolslag
(onderbroken door 1 x voetwaarts naar de bodem zakken)
- 50 meter rugslag

- Borstcrawl 5 meter

- Rugcrawl 5 meter

- Schoolslag drijven buik 5 seconden
(gevolgd door halve draai)
- Drijven rug 10 seconden

- Springen, watertrappen 60 seconden, 2 x draai lengte-as

B-les:

Zelfstandig / zonder hulpmiddelen:

Diploma eisen:

Gekleed: lange broek (met rits), shirt met lange mouwen, schoenen

- Achterwaarts te water, 15 seconden watertrappen, 50 meter zwemmen onderbroken door onder drijvend voorwerp te zwemmen, zelfstandig op de kant klimmen.

Oefeningen in badkleding:

- Duiken door het gat op 6 meter gevolgd door
- 75 meter schoolslag
(onderbroken door 2 x draai rug naar buik en buik naar rug)
- 75 meter rugslag.

- Borstcrawl 10 meter.

- Rugcrawl 10 meter.

- Springen, draaien, drijven 15 seconden, gevolgd door 5 meter wrikken, gevolgd door drijven met voorwerp 20 seconden.

- Springen, watertrappen met gebruik van armen/benen verplaatsen in diverse richtingen en voetwaarts naar de bodem zakken.

C-les:

Zelfstandig / zonder hulpmiddelen:

Diploma eisen:

Gekleed: lange broek (met rits), shirt met lange mouwen, regen/windjas, schoenen

- Rol voorover van de kant, 15 seconden watertrappen, 30 seconden verticaal drijven met voorwerp, 5 meter wrikken.
- Hurksprong, gevolgd door 100 meter zwemmen waarvan 1 x over en 1 x onder mat.

Gekleed zonder jas:

- Hurksprong gevolgd door 6 meter zwemmen, hoekduik door het gat.

Oefeningen in badkleding:

- Duiken door het gat op 6 meter boven komen in een wak gevolgd door
- 75 meter schoolslag
(onderbroken door hoekduik)
- 75 meter rugslag.

- Borstcrawl 15 meter.

- Rugcrawl 15 meter.

- 30 seconden watertrappen verplaatsen in diverse richtingen gevolgd door, 15 seconden drijven rug gevolgd door 30 seconden watertrappen alleen benen.