



Basiselementen

C Diploma verplichte onderdelen

kleding	<ul style="list-style-type: none"> * sokken, hemd, langebroek, shirt-lange mouwen, regenjack, kaplaarzen * koprol, laarzen uit, 15tellen blijven liggen * 50m schoolslag 1x onder vlot 1x over vlot > 50m rugslag
kleding zonder regenjas	<ul style="list-style-type: none"> * sprong naar keuze 8 meter onderwater gat/hoepel 25 meter schoolslag * hurksprong 25 meter schoolslag, door gat/hoepel 1.40 diep, 1x over vlot * kop/oksle/zeemangreep 15 meter verplaatsen
zwemkleding	<ul style="list-style-type: none"> * rechtstandige sprong 25 meter schoolslag, hoekduik ring opduik 1.40 diep, koprol voorover * 25 meter rugslag * 15 meter borstcralw * 15 meter Rugcralw * 1 minuut watertrappen

Basiselementen

C Diploma onderdelen beheersen worden tijdens de zwemlessen getest

zwemsurvival	<ul style="list-style-type: none"> * uit bootje vallen achterover, via mat op de kant * zak door wak, klim er weer uit via het wak * door band springen, onderwater wak en er weeruit klimmen
--------------	--

Onderdelen van te water gaan & survival in niveau 4 moeten op buitenhof voldoende afgesloten zijn, voordat er aan wenproefzwemmen deel genomen mag worden

Wenproefzwemmen + onderdelen te water gaan & survival voldoende is afgesloten. Dan mag men mee doen aan het afzwemmen.