



<b>Basiselementen</b>		<b>B Diploma verplichte onderdelen</b>	
kleding	<ul style="list-style-type: none"> <li>* sokken, hemd, langebroek, shirt-lange mouwen, sportschoenen</li> <li>* sprong, halve draai onder water, watertrappen</li> <li>* 50m schoolslag 1x ondervlot door, voetwaards zakken &gt; 50m rugslag</li> </ul>		
zwemkleding	<ul style="list-style-type: none"> <li>* sprong naar keuze, 6 meter onderwater door gat/hoepel</li> <li>* hurksprong 75 meter schoolslag, 1x doorhoepel 1.40 diepte 1x overvlot</li> <li>* koprol 50 meter rugslag</li> <li>* kop/okse/zeemangreep 15 meter verplaatsen</li> <li>* 10 meter borstcralw</li> <li>* 10 meter rugcralw</li> <li>* 1 minuut watertrappen</li> </ul>		
<b>Basiselementen</b>		<b>B Diploma onderdelen behersen worden tijdens de zwemlessen getest</b>	
zwemsurvival	<ul style="list-style-type: none"> <li>* koprol, 5 meter onderwater, 20sec helphouding.</li> <li>* hurksprong, onder de boot door naar pilon op 3m ver</li> <li>* grote plastic tas, vullen met lucht 20sec drijven</li> <li>* 5 meter wrikken</li> </ul>		
<p>Onderdelen van te water gaan &amp; survival in niveau 4 moeten op buitenhof voldoende afgesloten zijn, voordat er aan wenproefzwemmen deel genomen mag worden</p>			
<p>Wenproefzwemmen + onderdelen te water gaan &amp; survival voldoende is afgesloten. Dan mag men mee doen aan het afzwemmen.</p>			