

# ABC-diploma



*Het is mogelijk om het ABC-diploma All-in te halen!  
U betaald eenmalig een bedrag en wij zorgen ervoor dat uw kind zijn of haar diploma's haalt. Dit is mogelijk door middel van regulierelessen of privélessen.*

*A + B Diploma Regulierelessen € 800,00*

*A + B Diploma Privélessen € 1500,00*

*A + B + C Diploma Regulierelessen € 890,00*

*A + B + C Diploma Privélessen € 1700,00*



*Zwembad "De Otter"  
Sportlaan 66  
1421TE Uithoorn  
0297-560375*



Nationaal Platform Zwembaden NRZ



# ABC-diploma

## **Eisen Zwemdiploma A**

**Gekleed: met voetsprong te water, 15 seconden watertrappen, 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, halve draai om lengte-as en 12,5 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.**

**Badkleding: met sprong te water, onder water oriënteren, 3 meter onder water zwemmen, door gat in zeil, 50 meter schoolslag, 50 meter enkelvoudige rugslag, (uit)drijven op borst, (uit)drijven op rug, 8 meter beginners-borstcrawl, 8 meter beginners-rugcrawl, 60 seconden watertrappen waarbij**

## **Eisen Zwemdiploma B**

**Gekleed: met voetsprong te water, halve draai om lengte-as, 30 seconden watertrappen, 25 meter schoolslag, onder vlot door zwemmen, hele draai om lengte-as, 25 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.**

**Badkleding: met een kopsprong te water, onder water oriënteren, 6 meter onder water zwemmen, door gat in zeil, 75 meter schoolslag waarbij 3 x voetwaarts naar bodem zakken, 75 meter enkelvoudige rugslag, (uit)drijven op borst, (uit)drijven op rug, 10 meter borstcrawl, 10 meter rugcrawl, 30 seconden watertrappen met armen en benen en 30 seconden met de benen.**

## **Eisen Zwemdiploma C**

**Gekleed: met rol voorover te water, 30 seconden watertrappen en 30 seconden drijven, 50 meter schoolslag onder vlot door zwemmen en over vlot heen klimmen, 50 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.**

**Badkleding: met kopsprong te water, onder water oriënteren, 9 meter onder water zwemmen, door gat in zeil, 125 meter schoolslag waarbij 2 x koprol voorover en 2 x hoofdwaarts naar bodem duiken, 100 meter enkelvoudige rugslag, (uit)drijven op borst, (uit)drijven op rug, 15 meter borstcrawl, 5 meter wrikken, 15 meter rugcrawl, hurksprong te water en 30 seconden watertrappen met armen en benen en verplaatsen, 30 seconden verticaal drijven met gebruik van armen.**

## **Lestijden:**

**Maandag. 15.30-16.30 / 16.30-17.30 / 17.30-18.30.**

**Dinsdag. 15.30-16.30 / 16.30-17.30 / 17.30-18.30.**

**Woensdag 13.00-14.00 / 14.00-15.00 / 15.00-16.00 / 16.30-17.30.**

**Donderdag 15.30-16.30 / 16.30-17.30 / 17.30-18.30.**

**Vrijdag 13.00-14.00 / 14.00-15.00 / 15.30-16.30 / 16.30-17.30 / 17.30-18.30.**

**Zaterdag 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00 / 13.00-14.00 / 14.00-15.00 / 15.00-16.00**

**Tarieven: per 2 maanden regulierelessen €72,00 of privélessen €140,00. inschrijfgeld € 12,50.**

**Voor all-in zie ander zijde.**

**Iedere les is volledig achter het glas te volgen!**

