

Puppy 1

Gekleed zwemmen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding:

- Badkleding
- T-shirt

1. Springen van de kant of de mat en er weer zelfstandig opklimmen.
2. Drijven op de rug, met een T-shirt (lucht eronder).

Badkleding

3. Onder de douche, rechtop staan, met ogen open.
4. Onder de douche water happen en uitspugen.
5. Enkele meters voorwaarts en achterwaarts door het water lopen (zonder hulp, in minimaal heupdiep water).
6. Vallen en opstaan over ongeveer 5 meter (in minimaal heupdiep water).
7. Enkele meters langs de goot, stang of scheidingslijn verplaatsen (voeten mogen bodem niet raken).
8. Over enkele meters aan de oppervlakte een ballon vooruitblazen.
9. 3 tot 5 tellen drijven op de borst en op de rug.
10. Horizontaal voortbewegen op buik en rug, zonder hulpmiddelen.
11. Op de bodem zitten met hoofd onder water (uitademen onder water) en zelfstandig weer opstaan.

Puppy 2

Gekleed zwemmen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding:

- Badkleding
- T-shirt

1. Zittend vanaf de kant of vanaf een vlot in het water vallen.
2. Uit het water klimmen via de kant of vanaf een vlot.
3. 5 tellen drijven met een afzet op de borst zonder drijfmiddelen (hoofd in het water)
4. 5 tellen drijven met een afzet op de rug zonder drijfmiddelen.
5. Dolfijnen

Badkleding

6. Iets van de bodem pakken (heupdiep water).
7. Bellen blazen onder water.
8. 8 meter schoolbeenslag (eventueel met plankje), hielen tegen elkaar, tenen naar buiten
9. 8 meter enkelvoudige rugslag (eventueel met plankje), starten vanuit drijfhouding.
10. Rugcrawl- en borstcrawlbeenslag, gestrekte armen, geen drijfmiddelen. Benen bewegen vanuit de heupen, niet vanuit de knieën.
11. 5 meter schoolslagcombinatie met aandacht voor armslag (gezicht mag in het water),

Puppy 3

Gekleed zwemmen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding:

- Badkleding
- T-shirt
- Korte broek (gewone broek met pijpjes en broekzakken, geen sportbroek of een legging)

1. Vanaf de kant of vanaf een vlot zelfstandig in het water springen.
2. Onder een drijvend voorwerp doorgaan (lijn, stok of hoepel).

Badkleding

3. Een paar tellen op de bodem zitten of liggen (heupdiep water).
4. Een paar tellen drijven en dan zonder hulp draaien van buik naar rug en van rug naar buik.
5. 10 seconden rechtopstaand drijven, in het water waar je net niet meer kan staan.
6. 20 seconden drijven waarbij een bal wordt vastgehouden.
7. 10 slagen schoolslagcombinatie met het hoofd boven water zonder drijfmiddelen.
8. 10 meter enkelvoudige rugslag zonder drijfmiddelen.
9. Met een ring door de hoepel en om een pion heen doen.
10. 10 slagen borstcrawl en rugcrawl. Beenslag gestrekt en parallel.
11. Zelfstandig 10 sec watertrappelen.

Oorkonde

Gekleed zwemmen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding:

- Badkleding
- T-shirt
- Korte broek (gewone broek met pijpjes en broekzakken, geen sportbroek of een legging)

1. Van de kant springen met een voetsprong en dan de kant weer opklimmen.
2. 10 meter schoolslag
3. 10 meter enkelvoudige rugslag
4. Zelfstandig 10 seconden watertrappelen.

Badkleding

5. 25 meter schoolslag
6. 25 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).
7. Afzetten en 10 seconden uitdrijven op de buik.
8. Onder water materiaal aan elkaar doorgeven.
9. 4 meter borstcrawl, armen over het water, hoofd in het water. Beenslag vanuit de heupen.
10. 4 meter rugcrawl.
11. Tegen elkaar inzwemmen op buik en rug.
12. Zelfstandig 30 seconden watertrappen met een hele draai om de lengteas.
13. Onder water door een hoepel zwemmen.