400 meter diploma volwassen zwemmen

4x7 banen in het doelgroepenbad.

Waterdiepte 1,80 meter..

Alle onderdelen worden gezwommen in zwemkleding.

Elk onderdeel wordt achterelkaar uitgevoerd.

Onderdeel 1:

1. Duiken, onder water zwemmen door gat op 8 meter
2. Schoolslag
3. Schoolslag, halverwege 10 sec. drijven op de buik
4. Schoolslag
5. Schoolslag, halverwege 10 sec. drijven op de buik
6. Schoolslag
7. Schoolslag, zwem onder de mat door

Onderdeel 2:

1. 15 meter borstcrawl
2. Enkelvoudige rugslag
3. Enkelvoudige rugslag halverwege 10 sec. drijven op de rug
4. Enkelvoudige rugslag
5. Enkelvoudige rugslag halverwege 10 sec. drijven op de rug
6. Enkelvoudige rugslag
7. Schoolslag, einde van de baan 1 min. watertrappen en kaarsje naar de bodem

Onderdeel 3:

1. 15 meter rugcrawl
2. Enkelvoudige rugslag
3. Schoolslag, met een hoekduik door een poortje
4. Enkelvoudige rugslag
5. Schoolslag, met een hoekduik door een poortje
6. Enkelvoudige rugslag
7. Schoolslag, klim over de mat

Onderdeel 4:

1. Hurksprong, met kopgreep medekandidaat vervoeren
2. Met kopgreep door medekandidaat vervoerd worden
3. Schoolslag, met een hoekduik een ring opduiken op 1.80m diepte
4. Enkelvoudige rugslag
5. Hoofdwaarts wrikken op de rug
6. Enkelvoudige rugslag
7. Schoolslag, met een hoekduik een ring opduiken op 1.80m diepte en meenemen