400 meter diploma volwassen zwemmen

4x4 banen in het wedstrijdbad.

Waterdiepte 1,34 – 2,00 – 2,15 meter..

Alle onderdelen worden gezwommen in zwemkleding.

Elk onderdeel wordt achterelkaar uitgevoerd.

Onderdeel 1: (100 meter)

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

Onderdeel 2: (100 meter)

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

Onderdeel 3: (100 meter)

1. 15 meter rugcrawl, 10 meter enkelvoudige rugslag
2. Enkelvoudige rugslag
3. Schoolslag,met een hoekduik door een poortje en klim over de mat
4. Schoolslag

Onderdeel 4: (100 meter)

1. Hurksprong, met kopgreep medekandidaat vervoeren
2. Schoolslag, met een hoekduik een ring opduiken op 2,00m -2,15 m diepte
3. Hoofdwaarts wrikken op de rug 10 meter, 15 meter enkelvoudige rugslag
4. Voetwaarts wrikken op de rug 10 meter, 15 meter schoolslag