

## **Examenprogramma Zwemvaardigheidsdiploma Waterpolo 1, 2 en 3**

### **Zwemvaardigheidsdiploma Waterpolo 1**

- 1.1 Vanuit het water, 15 meter waterpoloborstcrawl, aansluitend 15 meter waterpolorugcrawl, gevolgd door 5 meter waterpoloschoolslag en 15 meter zijwaarts verplaatsen.
- 1.2 Vanuit het water, 15 seconden ongelijkzijdig watertrappen op de plaats, aansluitend 10 seconden ongelijkzijdig watertrappen op de plaats met 1 arm omhoog, gevolgd door 5 seconden ongelijkzijdig watertrappen op de plaats met twee handen omhoog.
- 1.3 Vanuit het water, 15 meter waterpoloborstcrawl met bal.
- 1.4 In het water, 5 keer werpen (passen) van de bal, naar een medespeler, waarbij het werpen met één hand gebeurt en gericht wordt op de handen van de medespeler, die zich op 2 a 3 meter afstand eveneens in het water bevindt. De bal wordt opgepakt met de draaisteekmethode.
- 1.5 Op een afstand van 3 meter 3 x schieten op het doel, waarbij vanuit verschillende posities voor het doel (positie recht voor het doel, alsmede eenmaal links en eenmaal rechts voor het doel) geschoten wordt en waarbij de bal wordt opgepakt met de draaisteekmethode.
- 1.6 Het spelen van twee balspelen naar keuze in borstdiep water.

### **Zwemvaardigheidsdiploma Waterpolo 2**

- 2.1 Vanuit het water, starten, 5 meter (of ongeveer 8 zwemslagen) waterpoloborstcrawl, keren 5 meter waterpoloborstcrawl, keren 5 meter waterpolorugcrawl, keren 5 meter waterpoloborstcrawl, stoppen en zijwaarts verplaatsen naar links (of rechts), keren en zijwaarts verplaatsen naar rechts (of links).
- 2.2 Vanuit het water, 3 x omhoog springen.
- 2.3 Vanuit het water, starten met de bal voor het hoofd, 10 meter waterpoloborstcrawl met bal, keren met bal, 10 meter waterpoloborstcrawl met bal, stoppen, de bal oppakken met methode naar keuze en de bal zo ver mogelijk werpen.
- 2.4 In het water, 5 keer werpen (passen) van de bal met een boogbal, naar een medespeler, waarbij werpen met één hand gebeurt en gericht wordt op de handen van de medespeler, die zich op 2 a 3 meter afstand eveneens in het water bevindt.

- 2.5 Op een afstand van 3 meter 4 x schieten op het doel, waarbij vanuit de posities recht voor het doel 1x in de linker bovenhoek, 1x in de rechter bovenhoek, 1x in de linker onderhoek en 1x in de rechter onderhoek geschoten wordt en waarbij de bal wordt opgepakt met de drukmethode.
- 2.6 Het spelen van twee balspelen naar keuze in borstdiep of diep water.

### Zwemvaardigheidsdiploma Waterpolo 3

- 3.1 Vanuit het water, met zijn tweeën starten, waarbij de een probeert vrij te zwemmen en de ander te volgen en waarbij de verschillende zwem-, start-, stop- en keertechnieken worden toegepast gedurende 30 seconden. Na 30 seconden wordt er gewisseld van positie.
- 3.2 Vanuit het water, 2 x opspringen zijwaarts naar links en aansluitend 2 x opspringen naar rechts.
- 3.3 Vanuit het water, starten met de bal, 5 meter waterpoloborstcrawl met bal, stoppen met bal, bal oppakken met methode naar keuze en bal passen naar medespeler die op 3 meter afstand ligt. Dit driemaal.
- 3.4 In het water, 5 keer werpen (passen) van de bal met een boogbal en 3 keer werpen (passen) van de bal achterwaarts, naar een medespeler, waarbij werpen met één hand gebeurt en gericht wordt op de handen van de medespeler, die zich op 2 a 3 meter afstand eveneens in het water bevindt.
- 3.5 Schieten op het doel, waarbij 1 speler op 8 meter vanaf het doel aankomt zwemmen met de bal. Tegelijkertijd start ter hoogte van het doel op 4 meter vanaf de linker- of rechterpaal een tegenspeler om het schieten te verhinderen.



- 3.6 Het spelen van twee balspelen naar keuze in diep water.