

Examenprogramma Zwemvaardigheidsdiploma's

Zwemvaardigheidsdiploma Zwemvaardigheid 1

Gekleed zwemmen

- 1.1 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 1.2 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door: onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen, er vervolgens op klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan en wederom onder het vlot door zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 1.3 Tweetallen. Een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant trekken.

In badkleding

- 1.4 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 150 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt, uit de wedstrijdstart wordt gemaakt.
- 1.5 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 25 meter samengestelde rugslag zwemmen.
- 1.6 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 25 meter borstcrawl zwemmen.
- 1.7 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 25 meter rugcrawl zwemmen.
- 1.8 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 8 meter (beginners)vinderslag.
- 1.9 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, gevolgd door het maken van een hoekduik en aansluitend 3 pilonnen aantikken, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.

In badkleding

- 1.10 In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een gehurkte draai (360°).
- 1.11 In het water met tweetallen 4 x de bal werpen.
- 1.12 Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen vervolgens 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.

Zwemvaardigheidsdiploma Zwemvaardigheid 2

Gekleed zwemmen

- 2.1 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), watertrappend van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 2.2 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pylon op 12 meter (van de startkant) aantikken, hierna schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door een koprol voorover en een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen: deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 2.3 In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, vervolgens de kant vastpakken, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die in het water ligt en deze naar de kant trekken.

In badkleding

- 2.4 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 175 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt uit de wedstrijd sport wordt gemaakt.

In badkleding

- 2.5 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 50 meter samengestelde rugslag zwemmen.
- 2.6 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 50 meter borstcrawl zwemmen.
- 2.7 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 50 meter rugcrawl zwemmen.
- 2.8 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 10 meter vlinderslag.
- 2.9 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water door 2 staande hoepels zwemmen, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
- 2.10 In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten, aansluitend een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en een gehurkte draai (360°) linksom maken.
- 2.11 Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen met bal.
- 2.12 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en op signaal 3 keer omhoog komen.

Zwemvaardigheidsdiploma Zwemvaardigheid 3

Gekleed zwemmen

- 3.1 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, hierna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven water komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 3.2 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pilon op 15 meter aantikken, hierna schoolslag zwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken

Gekleed zwemmen

door twee koprollen voorover en twee koprollen achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door: een hoekduik, onder water door een poortje heen zwemmen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

- 3.3 In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die minimaal 10 meter vanaf de kant in het water ligt en deze 10 meter in rugligging naar de kant trekken.

In badkleding

- 3.4 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een keerpunt uit de wedstrijd sport wordt gemaakt.
- 3.5 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 75 meter samengestelde rugslag zwemmen.
- 3.6 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 75 meter borstcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt.
- 3.7 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 75 meter rugcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 keerpunt uit de wedstrijd sport wordt gemaakt.
- 3.8 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 15 meter vlinderslag zwemmen.
- 3.9 Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water een hoepel (horizontaal liggend op de bodem, minimaal 2 meter diep) van de bodem optillen, er doorheen zwemmen en weer boven water komen.
- 3.10 In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een salto achterover gehurkt maken.
- 3.11 Starten in het water en met z'n tweeën naast elkaar 10 meter polocrawl zwemmen met bal, de bal twee keer naar elkaar overspelen.
- 3.12 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en de bal minimaal 3 keer overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.