



Diploma A:

Kledingeisen:

badkleding; T-shirt, hemd of blouse korte mouwen;
korte broek (met sluiting) of rok over knie; schoenen

EXAMENPROGRAMMA

GEKLEED:

Van een startblok of 1-meter plank te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan); na het boven komen aansluitend 15 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, gevolgd door 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, ½ draai om de lengte-as en 12,5 meter rugslag (armen mogen actief worden gebruikt); proef afronden met zelfstandig (eventueel via trapje) uit het water op de kant klimmen.

IN BADKLEDING:

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt; na het boven komen, aansluitend 50 meter schoolslag, proef afmaken met 50 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door

10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 5 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.

Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 10 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag.

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), aansluitend 8 meter beginners-borstcrawl.

In het water, afzetten van de wand, aansluitend 8 meter beginners-rugcrawl.

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin tevens 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as wordt gemaakt.



Diploma B

Kledingeisen:

badkleding; Shirt, hemd of blouse lange mouwen;
lange broek (met sluiting) of rok over knie; schoenen

EXAMENPROGRAMMA

GEKLEED:

Van een startblok of 1-meter plank te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), onder water (minimaal) een halve draai om de lengte-as maken; na het boven komen aansluitend

30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, gevolgd door

25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer hele draai om de lengte-as en

25 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief worden gebruikt); proef afronden met zelfstandig (bij voorkeur niet via trapje) uit het water op de kant klimmen.

IN BADKLEDING:

Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)

onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt; na het boven komen, aansluitend 75 meter schoolslag, onderbroken door 3 keer voetwaarts richting de bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd, tot de vingertoppen onder water zijn; proef afmaken met 75 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door

10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna

7 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.

Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna

enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 15 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag.

Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong, aansluitend 10 meter borstcrawl.

In het water, afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door

30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen, armen passief (in de zij).



Diploma C

Kledingeisen:

badkleding; Shirt of hemd lange mouwen; lange broek (met sluiting) of rok over knie; schoenen; regen/windjack

EXAMENPROGRAMMA

GEKLEED:

Van de kant of een startblok te water gaan met een rol voorover (uitgangshouding vrij), aansluitend 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen en 30 sec. blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van hulpmiddel (bal of lesplank), gevolgd door 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en 50 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief worden gebruikt); proef afronden met zelfstandig uit het water (bij voorkeur niet via trapje) op de kant klimmen.

IN BADKLEDING:

Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)

onder water oriënteren 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; na het boven komen, aansluitend 125 meter schoolslag, onderbroken door 2 keer een koprol voorover en 2 keer hoofdwaarts recht naar beneden richting de bodem duiken, met de benen gestrekt naar boven, tot de benen helemaal onder water zijn; proef afmaken met

100 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door

10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna

10 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.

Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna

enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 20 seconden drijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, gevolgd door

5 meter wrikken in de richting van het hoofd; proef afmaken met enkele slagen enkelvoudige rugslag.

Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong (startsprong heeft de voorkeur), aansluitend 15 meter borstcrawl.

In het water, afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.

Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door

30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen (benen passief).