

Standaard examenprogramma Nationaal Zwemdiploma A

Dit zijn de proeven van het **standaard examenprogramma** uit de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's. De proeven die hier beschreven staan vormen samen het standaard examenprogramma van het Nationaal Zwemdiploma A.

Het kan echter zo zijn dat je bij het diplomazwemmen (deels) andere proeven tegenkomt. Dat komt doordat zwemlesaanbieders in plaats van het standaard examenprogramma ook de mogelijkheid hebben om een **eigen maatwerk examenprogramma** te ontwikkelen en dat te gebruiken bij het diplomazwemmen. Het maatwerk examenprogramma moet uiteraard qua niveau gelijkwaardig zijn aan het standaard examenprogramma. De Nationale Raad Zwemveiligheid beoordeelt daarom vooraf het niveau van het maatwerk examenprogramma. Na goedkeuring van de raad mag een zwemlesaanbieder het betreffende maatwerkprogramma gebruiken bij het diplomazwemmen. Deze handelwijze zorgt ervoor dat enerzijds het examenprogramma optimaal aansluit op de visie van de zwemlesaanbieder op zwemonderwijs, terwijl anderzijds onafhankelijke kwaliteitscontrole door de Nationale Raad Zwemveiligheid mogelijk blijft.

A1 proef Survival

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
12,5 meter zwemmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

A2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen)
onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt

A3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag

A4 proef Borst- en rugcrawl

5 meter borstcrawl
5 meter rugcrawl



Nationale Raad
Zwemveiligheid

A5 proef Je vertrouwd voelen in het water

Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend

5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door

halve draai naar rugligging, gevolgd door

10 seconden drijven op de rug

A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

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

60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt

Standaard examenprogramma Nationaal Zwemdiploma B

Dit zijn de proeven van het **standaard examenprogramma** uit de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's. De proeven die hier beschreven staan vormen samen het standaard examenprogramma van het Nationaal Zwemdiploma B.

Het kan echter zo zijn dat je bij het diplomazwemmen (deels) andere proeven tegenkomt. Dat komt doordat zwemlesaanbieders in plaats van het standaard examenprogramma ook de mogelijkheid hebben om een **eigen maatwerk examenprogramma** te ontwikkelen en dat te gebruiken bij het diplomazwemmen. Het maatwerk examenprogramma moet uiteraard qua niveau gelijkwaardig zijn aan het standaard examenprogramma. De Nationale Raad Zwemveiligheid beoordeelt daarom vooraf het niveau van het maatwerk examenprogramma. Na goedkeuring van de raad mag een zwemlesaanbieder het betreffende maatwerkprogramma gebruiken bij het diplomazwemmen. Deze handelwijze zorgt ervoor dat enerzijds het examenprogramma optimaal aansluit op de visie van de zwemlesaanbieder op zwemonderwijs, terwijl anderzijds onafhankelijke kwaliteitscontrole door de Nationale Raad Zwemveiligheid mogelijk blijft.

B1 proef Survival

Achterwaarts te water gaan, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

B2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt

B3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)



Nationale Raad
Zwemveiligheid

B4 proef Borst- en rugcrawl

10 meter borstcrawl

10 meter rugcrawl

B5 proef Je vertrouwd voelen in het water

In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend
--

15 seconden drijven op de rug, gevolgd door

5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door

20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven

B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
--

60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met

1 keer voetwaarts richting de bodem zakken
--

Standaard examenprogramma Nationaal Zwemdiploma C

Dit zijn de proeven van het **standaard examenprogramma** uit de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's. De proeven die hier beschreven staan vormen samen het standaard examenprogramma van het Nationaal Zwemdiploma C.

Het kan echter zo zijn dat u bij het diplomazwemmen (deels) andere proeven tegenkomt. Dat komt doordat zwemlesaanbieders in plaats van het standaard examenprogramma ook de mogelijkheid hebben om een **eigen maatwerk examenprogramma** te ontwikkelen en dat te gebruiken bij het diplomazwemmen. Het maatwerk examenprogramma moet uiteraard qua niveau gelijkwaardig zijn aan het standaard examenprogramma. De Nationale Raad Zwemveiligheid beoordeelt daarom vooraf het niveau van het maatwerk examenprogramma. Na goedkeuring van de raad mag een zwemlesaanbieder het betreffende maatwerkprogramma gebruiken bij het diplomazwemmen. Deze handelwijze zorgt ervoor dat enerzijds het examenprogramma optimaal aansluit op de visie van de zwemlesaanbieder op zwemonderwijs, terwijl anderzijds onafhankelijke kwaliteitscontrole door de Nationale Raad Zwemveiligheid mogelijk blijft.

C1 proef Survival

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door
5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen
Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen
Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend
1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil

C2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt, proef afronden met
naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak



Nationale Raad
Zwemveiligheid

C3 proef Conditiezwemmen

75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door

75 meter enkelvoudige rugslag

C4 proef Borst- en rugcrawl

15 meter borstcrawl

15 meter rugcrawl

C5 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

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

30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door

15 seconden drijven op de rug, proef afronden met

30 seconden watertrappen met de benen