

## 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