

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
