



Nationale Raad  
Zwemveiligheid

## Standaard examenprogramma Zwemdiploma A

### 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 Conditieszwemmen

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

### 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



Nationale Raad  
Zwemsport

## Standaard examenprogramma Zwemdiploma B

### 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 Conditieszwemmen

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)

### 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 Zwemdiploma C

### 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

### C3 proef Conditieszwemmen

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