

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
--