Licentiehouder Nationale Zwemdiploma's

Nationale Raad Zwemveiligheid

Examenregeling Nationale diploma's Zwemvaardigheid



2 1 3

Versie juni 2026

Heel Nederland zwemveilig

© 2026 Nationale Raad Zwemveiligheid

Deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd en is intellectueel eigendom van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar worden gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de NRZ. De NRZ is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave en is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden welke mogelijkerwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave 3

Inleiding 4

1 Nationale diploma's Zwemvaardigheid 1,2 en 3 5

1.1 Examenprogramma Nationaal diploma Zwemvaardigheid 1 6

1.2 Examenprogramma Nationaal diploma Zwemvaardigheid 2 8

1.3 Examenprogramma Nationaal diploma Zwemvaardigheid 3 10

2 Normering examenprogramma's Nationale diploma's Zwemvaardigheid 12

2.1 Normering Nationale diploma's Zwemvaardigheid 1, 2 en 3 per proef 12

2.1.1. Normering Nationaal diploma Zwemvaardigheid 1 per proef 13

2.1.2. Normering Nationaal diploma Zwemvaardigheid 2 per proef 20

2.1.3. Normering Nationaal diploma Zwemvaardigheid 3 per proef 29

2.2 Algemene bepalingen en richtlijnen bij normering Nationale diploma's Zwemvaardigheid 38

3. Kwaliteitsborging diplomazwemmen 41

3.1 Toezicht op kwaliteit: interne kwaliteitsborging 42

3.2 Toezicht op kwaliteit: externe kwaliteitsborging 46

4. Toelichting examenprogramma's Nationale diploma's Zwemvaardigheid 49

4.1 Basiselement Survival 49

4.2 Basiselement Te water gaan 51

4.3 Basiselement Voortbewegen 52

4.4 Basiselement Starten en keren 53

4.5 Basiselement Onder water 54

4.6 Basiselement Gooien en vangen 55

4.7 Basiselement Draaien 55

4.8 Basiselement Watertrappen 56

Inleiding

Deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid vormt een onderdeel van de Licentie Nationale Zwemdiploma's. Dit zijn producten van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). Met de Licentie en de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's geeft de NRZ concrete invulling aan haar maatschappelijk doel om de zwemveiligheid van de mensen in Nederland op een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen en te houden. De NRZ verzorgt het kwaliteitsborgings-systeem dat controleert of degene die afzwemt voor de Nationale Zwemdiploma's daadwerkelijk voldoet aan de vastgestelde kwaliteitseisen en ook of de zwemlesaanbieder als organisatie voldoet aan de kwaliteitsstandaard van de zwembranche.

Uit onderzoek blijkt dat het belangrijk is om na het behalen van het Zwem-ABC te blijven zwemmen, zodat de geleerde vaardigheden en zwemconditie op peil blijven. Zwemt men niet regelmatig dan neemt de zwemvaardigheid en -conditie en dus iemands zwemveiligheid af. De examenprogramma's Zwemvaardigheid zijn gericht op het stimuleren van 'blijven bewegen in water', 'zwemveilig blijven' en 'plezier hebben'. Door deelnemers de mogelijkheid te bieden om diverse facetten van het bewegen in water te laten beleven.

Deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid is geschreven voor professionals die betrokken zijn bij het zwemonderwijs en diplomazwemmen van de Nationale diploma's Zwemvaardigheid. Dit document bevat de examenprogramma's, de bijbehorende normering en algemene bepalingen en richtlijnen die gelden voor het organiseren van diplomazwemmen voor de Nationale diploma's Zwemvaardigheid.

Een deelnemer kan na het behalen van de Nationale diploma's Zwemvaardigheid 1, 2 en 3 andere Nationale Zwemdiploma's behalen, doorstromen naar bijvoorbeeld een zwemvereniging, een Reddingsbrigade, een duikvereniging of een andere zwem- of watersport gaan beoefenen. Hoe dan ook, het is van belang dat jong en oud zoveel mogelijk de geleerde zwemvaardigheden blijft oefenen en wellicht zelfs uitbreiden.

1 Nationale diploma's Zwemvaardigheid 1,2 en 3

In de proeven van de examenprogramma's Nationale diploma's Zwemvaardigheid 1, 2 en 3 zijn vaardigheden opgenomen waarmee kandidaten verschillende zwemsporten kunnen ervaren. De Nationale diploma's Zwemvaardigheid moeten dan ook niet gezien worden als vervanging voor wedstrijdzwemmen maar als proeven aan de verschillende zwemsporten.

Het eindniveau van diploma Zwemvaardigheid 3 is gedefinieerd als; Een deelnemer in het bezit van diploma Zwemvaardigheid 3 heeft zijn algemene zwemniveau verhoogd, zijn zwemvaardigheid uitgebreid en heeft basisvaardigheden van diverse zwemsporten geleerd, waardoor nog veiliger en met meer plezier in het water kan worden bewogen. Diploma's Zwemvaardigheid 1 en 2 zijn de basis en vormen de opbouw naar dit eindniveau. Door de opbouw van de vaardigheden en de uitdagingen in de proeven, kan er aan deze examenprogramma's veel plezier worden beleefd.

In de examenprogramma's worden de essentiële vaardigheden getoetst, zoals te water gaan, onder water gaan en oriënteren, maar ook balvaardigheid, bewegen met muziek en het redden van jezelf komen voor in de examenprogramma's.

Het belang van deze vaardigheden en de opbouw van de examenprogramma's en normering wordt toegelicht in hoofdstuk 4.

De mogelijkheid om maatwerk examenprogramma's te ontwikkelen, zoals bij de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwem-ABC, is niet van toepassing voor de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid. Door de essentie van de proeven aan te geven, materialen zoveel mogelijk vrij te laten én door de 'FUN opdracht' (1.7, 2.7, 3.7) wordt er wel ruimte geboden voor innovatie en creativiteit.

Om deel te kunnen nemen aan het programma voor Nationaal diploma Zwemvaardigheid 1 adviseren wij dat een kandidaat beschikt over (het niveau van) Nationaal Zwemdiploma C. Vanzelfsprekend is het aan de lesaanbieder om te beoordelen wanneer een kandidaat deel kan nemen aan de Zwemvaardigheidslessen.

Voor een kind van 7 jaar met Nationaal Zwemdiploma C ligt de opleidingsduur voor de Nationale diploma's Zwemvaardigheid 1, 2 en 3 per diploma gemiddeld tussen de 12 en 15 klokuren.

1.1 Examenprogramma Nationaal diploma Zwemvaardigheid 1

Proef 1.1 Survival

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen, jas of trui en schoenen

Vanaf enige hoogte te water gaan met een rol voorover, gevolgd door
30 seconden watertrappen, gevolgd door
naar een drijvend voorwerp zwemmen en 15 seconden met gebruik van het drijvend voorwerp verticaal blijven drijven, daarna
3 minuten zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met
op de kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp.

Proef 1.2 Techniek

25 meter borstcrawl
25 meter rugcrawl
Te water gaan met een startduik, gevolgd door
100 meter schoolslag waarin minimaal 1 keerpunt schoolslag wordt uitgevoerd.

Proef 1.3 Je vertrouwder voelen in het water

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
50 meter zwemmen, onderbroken door over een drijvend voorwerp te klimmen, aansluitend
met een rol voorover te water gaan, enkele slagen zwemmen, gevolgd door
hoofdwaarts richting de bodem te gaan, aansluitend
onder water door een gat in een voorwerp zwemmen, aansluitend
een voorwerp opduiken

Proef 1.4 Nieuwe vaardigheden

Te water gaan met een streksprong, na het bovenkomen
25 meter samengestelde rugslag
5 meter dolfijnslag op de buik, direct gevolgd door
5 meter dolfijnslag op een zij.

Proef 1.5 Gooien en vangen

In het water aan de kant hangen, gevolgd door
Bij het startsignaal zo snel mogelijk met polocrawl naar een bal zwemmen, gevolgd door
30 sec in tweetallen de bal naar elkaar gooien en vangen.

Proef 1.6 Oriëntatie

In het water aan de kant hangen, gevolgd door
gestrekt langs de muur onder water zakken, aansluitend
van de muur afzetten en een parcours van 6 meter onder water afleggen.

Proef 1.7 FUN opdracht

Laat de kandidaat de leukste opdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

1.2 Examenprogramma Nationaal diploma Zwemvaardigheid 2

Proef 2.1 Survival

Kledingpakket: Lange Broek, shirt met lange mouwen, jas of trui en schoenen

In tweetallen te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
5 minuten zwemmen 1x onderbroken door beide onder een drijvend voorwerp door te zwemmen, 1 keer elkaar helpen om over een drijvend voorwerp heen te klimmen en samen nog een hindernis af te leggen, proef afronden met
elkaar helpen om met behulp van een drijvend voorwerp op een vaste kant te klimmen.

Proef 2.2 Techniek

Te water gaan met een startduik, gevolgd door
minimaal 3 meter onderwater fase, na bovenkomen
met borstcrawl de baan uitzwemmen.

Rugcrawl start, na bovenkomen
met rugcrawl de baan uitzwemmen.

100 meter schoolslag waarin minimaal 2 keerpunten schoolslag worden uitgevoerd.

Proef 2.3 Je vertrouwder voelen in het water

Te water gaan met een achterwaartse hoekval en boven water komen in rugligging, gevolgd door
10 meter in rugligging hoofdwaarts voortbewegen en aansluitend een koprol achterover, gevolgd door
de baan uitzwemmen met een slag naar keuze, gevolgd door
25 meter zwemmen onderbroken door 1x hoofdwaarts richting de bodem gaan en aansluitend door een gat in een verticaal hangend zwemzeil zwemmen

Proef 2.4 Nieuwe vaardigheden

Te water gaan met een streksprong met halve draai om de lengteas, na bovenkomen
50 meter samengestelde rugslag
10 meter dolfijnslag op de buik
25 meter een wereldzwemslag naar keuze

Proef 2.5 Gooien en vangen

In tweetallen 15 meter, door middel van ongelijkzijdig watertrappen, verplaatsen en gelijktijdig de bal naar elkaar gooien en vangen.
10 meter met de bal polocrawl, gevolgd door
de bal oppakken en gooien in de richting van een doel.

Proef 2.6 Oriëntatie

In het water aan de kant hangen, gevolgd door
gestrekt langs de muur onder water zakken, aansluitend
van de muur afzetten en een parcours van 8 meter onder water afleggen. waarbij 2 voorwerpen van de bodem worden meegenomen, aansluitend
bovenkomen in een soort wak.

Proef 2.7 FUN opdracht

Laat de kandidaat de leukste opdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

1.3 Examenprogramma Nationaal diploma Zwemvaardigheid 3

Proef 3.1 Survival

Kledingpakket: Lange Broek, Shirt met Lange mouwen, jas of trui en schoenen

Zij- of achterwaarts te water laten vallen, aansluitend
7 minuten zwemmen, onderbroken door onder een drijvend voorwerp door zwemmen, er vervolgens op klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan met een rol voorover en weer onder het drijvend voorwerp door zwemmen en een halve draai om de lengteas maken naar rugligging en op de rug boven water komen, proef afronden met
Zelfstandig op de kant klimmen.

Proef 3.2 Techniek

Te water gaan met een startduik, gevolgd door
minimaal 4 meter onderwaterfase, na bovenkomen
50 meter borstcrawl waarin minimaal 1 keerpunt borstcrawl wordt uitgevoerd.

Rugcrawl start, gevolgd door
een onderwaterfase, na bovenkomen
50 meter rugcrawl waarin minimaal 1 keerpunt rugcrawl wordt uitgevoerd.

150 meter schoolslag, waarin minimaal 3 keerpunten schoolslag worden uitgevoerd.

Proef 3.3 Je vertrouwder voelen in het water

Te water gaan van een drijvend voorwerp, aansluitend
5 meter in buikligging hoofdwaarts voortbewegen, gevolgd door
30 seconden staan op een flexibeam en verplaatsen in meerdere richtingen, aansluitend
Enkele slagen zwemmen, gevolgd door
Vanuit buiklig, naar hoeklig, naar verticaal richting de bodem gaan.

Proef 3.4 Nieuwe vaardigheden

Te water gaan vanaf enige hoogte met een salto, gevolgd door
75 meter samengestelde rugslag
12,5 meter vlinderslag
50 meter een wereldzwemslag naar keuze waarbij na 25 meter moet worden gewisseld van wereldzwemslag

Proef 3.5 Gooien en vangen

Zo hoog mogelijk uit het water komen door ongelijkzijdig watertrappen, aansluitend
zijwaarts wegspringen en een toegegooide bal met 2 handen vangen
3 minuten partijtje waterpolo spelen

Proef 3.6 Oriëntatie

Geblindeerd van de kant in het water zakken en aan de kant hangen, aansluitend
op instructies van een buddy een parcours van 12,5 meter afleggen.

Proef 3.7 FUN opdracht

Laat de kandidaat de leukste opdracht met (of) ter ondersteuning van **muziek** uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

2 Normering examenprogramma's Nationale diploma's

Zwemvaardigheid

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe onderdelen **minimaal** moeten worden uitgevoerd om het diploma Zwemvaardigheid te behalen.
Uitgangspunt voor het vaststellen van de normering is een efficiënte uitvoering van een onderdeel of vaardigheid. Dit helpt bijvoorbeeld om snel(ler) een doel te bereiken (diep onder water te gaan), een zwemslag lang(er) vol te houden of je vertrouwd(er) te voelen in het water.

De normering beschrijft:

- aan welke kenmerken de (technische) uitvoering van een onderdeel **minimaal** moet voldoen;
- wat op sommige punten niet wordt toegestaan (bijvoorbeeld via een trapje uit het water klimmen);
- de 'omstandigheden' waarin of waaronder het onderdeel moet worden getoond, bijvoorbeeld in welke minimale waterdiepte een onderdeel dient te worden uitgevoerd of aan welke afmetingen het gebruikte materiaal dient te voldoen

2.1 Normering Nationale diploma's Zwemvaardigheid 1, 2 en 3 per proef

Om in het bezit te komen van een Nationaal diploma Zwemvaardigheid, moeten alle onderdelen van het examenprogramma volgens de beschreven normering worden uitgevoerd. Bij de beoordeling van de normering wordt rekening gehouden met kandidaten die een tijdelijke of permanente beperking hebben. De uitvoering van onderdelen kan worden aangepast aan de mogelijkheden van de kandidaat, mits de essentie van de opdracht of vaardigheid blijft bestaan. Er mogen geen onderdelen of proeven worden overgeslagen.

2.1.1. Normering Nationaal diploma Zwemvaardigheid 1 per proef

Normering Proef 1.1 Survival

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen, jas of trui en schoenen

Vanaf enige hoogte te water gaan met een rol voorover, gevolgd door
30 seconden watertrappen, gevolgd door
naar een drijvend voorwerp zwemmen en 15 seconden met gebruik van het drijvend voorwerp verticaal blijven drijven, daarna
3 minuten zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met
op de kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp.

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 1.1 Survival

- Te water gaan met een rol voorover
- 30 seconden watertrappen
- 15 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp verticaal drijven
- 3 minuten zwemmen, gekleed
- Onder een drijvend voorwerp door zwemmen
- Over een drijvend voorwerp heen klimmen
- Met behulp van een drijvend voorwerp op de kant klimmen

<u>Normering te water gaan met een rol voorover</u>

- Er is sprake van een draai om de breedteas.
- De plaats waar de kandidaat in het water terecht komt, is niet van belang.

<u>Normering watertrappen</u>

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

<u>Normering met gebruik van een drijvend voorwerp verticaal blijven drijven</u>

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- De knieën zijn opgetrokken.
- De onderbenen mogen gekruist of naast elkaar zijn.
- De ellebogen zijn tegen het lichaam.
- De keuze voor het drijvend voorwerp is vrij.
- De kandidaat blijft op de plaats.

Normering 3 minuten zwemmen, gekleed

- De kandidaat zwemt één of meer van de volgende zwemslagen: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl of samengestelde rugslag.
- De zwemslagen mogen ook met alleen de armen of alleen de benen worden gezwommen.
- De kandidaat mag voortdurend wisselen van zwemslagen.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement, de uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering onder een drijvend voorwerp door zwemmen

- De kandidaat zwemt onder een voorwerp (bijvoorbeeld een mat of bootje) door.
- De minimale breedte van het voorwerp waar de kandidaat onderdoor moet zwemmen, is 70 centimeter.

Normering over een drijvend voorwerp heen klimmen

- De kandidaat klimt op een eigen manier, zonder het gebruik van de bodem of hulpmiddelen, uit het water op een drijvend voorwerp.
- De minimale hoogte van het voorwerp waar de kandidaat op moet klimmen, is 10 centimeter (dikke mat, boot etc.).
- De minimale breedte van het voorwerp waar de kandidaat op moet klimmen, is 70 centimeter.

Normering met behulp van een drijvend voorwerp op de kant klimmen

- De kandidaat klimt met behulp van een drijvend voorwerp op de kant.
- Het is toegestaan dat het drijvend voorwerp (vanaf de kant of in het water) wordt vastgehouden door iemand anders.

Normering Proef 1.2 Techniek

25 meter borstcrawl
25 meter rugcrawl
Te water gaan met een startduik, gevolgd door
100 meter schoolslag waarin minimaal 1 keerpunt schoolslag wordt uitgevoerd.

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 1.2 Techniek

- 25 meter borstcrawl
- 25 meter rugcrawl
- Startduik
- 100 meter schoolslag
- Keerpunt schoolslag

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering borstcrawl

- De eerste 15 meter wordt technisch beoordeeld.
- Het gezicht is in het water.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement vanuit de benen.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.
- Er is sprake van minimaal één zijwaartse ademhaling.

Normering rugcrawl

- De eerste 15 meter wordt technisch beoordeeld.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement vanuit de benen.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.

Normering startduik

- Vanuit staande positie starten vanaf een verhoogde bassinrand of startblok.
- De duik is in één rechte lijn naar voren gericht.
- De handen, met gestrekte armen langs de oren, komen als eerste in het water, daarna hoofd, heupen en voeten.
- De voeten komen zoveel mogelijk op dezelfde plek in het water als de handen.

Normering schoolslag

- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een ontspannen ademhaling.
- Het uitademen dient met het gezicht in het water te gebeuren.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een duidelijk uitdrijfmoment aanwezig, armen en benen zijn beide gestrekt.

Normering keerpunt schoolslag

- Er is sprake van het gelijktijdig aantikken met twee handen.
- Er is sprake van een zijwaartse draai.
- De voeten worden gelijktijdig tegen de muur geplaatst.
- De gehele beweging dient een doorgaande vloeiende beweging te zijn.

Normering Proef 1.3 Je vertrouwder voelen in het water

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
50 meter zwemmen, onderbroken door op een drijvend voorwerp te klimmen, aansluitend
met een rol voorover te water gaan, enkele slagen zwemmen, gevolgd door
hoofdwaarts richting de bodem te gaan, aansluitend
onder water door een gat in een voorwerp zwemmen, aansluitend
een voorwerp opduiken

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 1.3 Je vertrouwder voelen in het water

- Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft
- 50 meter zwemmen
- Op een drijvend voorwerp klimmen
- Vanaf een drijvend voorwerp met een rol voorover te water gaan
- Houwaarts richting de bodem gaan
- Onder water door een gat in een voorwerp zwemmen
- Voorwerp opduiken

Normering te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft

- Het hoofd blijft boven water.
- Dit onderdeel wordt vanaf een verhoogde kant uitgevoerd.

Normering 50 meter zwemmen

- De kandidaat zwemt één of meer van de volgende zwemslagen: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl, samengestelde rugslag.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.
- De zwemslagen mogen ook met alleen de armen of alleen de benen worden
- De kandidaat mag voortdurend wisselen van zwemslagen
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement

Normering op een drijvend voorwerp klimmen

- De kandidaat klimt zonder gebruik te maken van de bodem of hulpmiddelen, uit het water op een drijvend voorwerp.
- De minimale hoogte van het voorwerp waar de kandidaat op moet klimmen, is 10 centimeter (bijv. dikke mat, boot, etc.).

Normering van een drijvend voorwerp met een rol voorover te water gaan

- Er is sprake van een draai om de breedteas.
- De plaats waar de kandidaat in het water terecht komt, is niet van belang.
- De rol wordt vanaf het drijvende voorwerp uitgevoerd.

Normering hoofdwaarts richting de bodem gaan

- De beweging is hoofdwaarts richting de bodem.
- De beweging is zo recht mogelijk (verticaal) naar beneden.
- De benen mogen gebogen of gestrekt tot de steekhouding (= handstand) boven water worden gebracht.
- De benen komen geheel onder water.
- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Normering onder water door een gat in een voorwerp zwemmen

- De kandidaat zwemt door een gat in een voorwerp.
- Het gat in het voorwerp heeft een diameter van 75 cm. De bovenkant van het gat bevindt zich op 75 cm van het wateroppervlak.

Normering voorwerp opduiken

- Het voorwerp ligt op een minimale diepte van 1,8 meter.
- De kandidaat toont het opgedoken voorwerp boven water aan de examinator.

Normering Proef 1.4 Nieuwe vaardigheden

Te water gaan met een reksprong, na het bovenkomen
25 meter samengestelde rugslag
5 meter dolfijnslag op de buik, direct gevolgd door
5 meter dolfijnslag op een zij.

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 1.4 Nieuwe vaardigheden

- Reksprong
- 25 meter samengestelde rugslag
- Dolfijnslag op de buik
- Dolfijnslag op een zij

Normering reksprong

- Vanuit staande positie starten vanaf verhoogde bassinrand of startblok.
- De armen bewegen gestrekt omhoog.
- De kandidaat strekt zich geheel.
- De kandidaat gaat na de sprong geheel onder water.

Normering samengestelde rugslag

- De eerste 15 meter wordt technisch beoordeeld.
- Er is sprake van een horizontale ligging.
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is sprake van 2 duidelijke uitdrijfmomenten per samengestelde rugslag.

Normering dolfijnslag op de buik

- De kandidaat is zo gestroomlijnd mogelijk.
- De kandidaat zwemt met beide armen naar voren.
- Er is sprake van een symmetrische beenbeweging vanuit de heupen.
- Het gebruik van flippers/zoomers is toegestaan.

Normering dolfijnslag op de zij

- De kandidaat is zo gestroomlijnd mogelijk.
- Er is sprake van een symmetrische beenbeweging vanuit de heupen.
- De onderste arm naar gestrekt naar voren.
- Het gebruik van flippers/zoomers is toegestaan.

Normering Proef 1.5 Gooien en vangen

In tweetallen in het water aan de kant hangen, gevolgd door
Bij het startsignaal zo snel mogelijk minimaal 10 meter met polocrawl naar een bal zwemmen, gevolgd door
30 seconden in tweetallen de bal naar elkaar gooien en vangen.

Onderdelen proef 1.5 Gooien en Vangen

- In het water aan de kant hangen
- Polocrawl
- Gooien
- Vangen

Normering in het water aan de kant hangen

- De kandidaat kijkt naar voren.
- Hoe de kandidaat aan de kant hangt is vrij.

Normering polocrawl

- Het gezicht is uit het water.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een verkorte doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.

Normering gooien

- De kandidaat mag met één of twee handen gooien.
- De kandidaat houdt tijdens het gooien het hoofd boven water.

Normering vangen

- De kandidaat mag met één of twee handen vangen.
- De kandidaat houdt tijdens het vangen het hoofd boven water.

Normering Proef 1.6 Oriëntatie

In het water aan de kant hangen, gevolgd door
gestrekt langs de muur onder water zakken, aansluitend
van de muur afzetten en onder water een parcours van 6 meter afleggen.

Onderdelen proef 1.6 Oriëntatie

- In het water aan de kant hangen
- Langs de muur onder water zakken
- onder water een parcours van 6 meter afleggen

Normering in het water aan de kant hangen

- De kandidaat kijkt naar voren.
- Hoe de kandidaat aan de kant hangt is vrij.

Normering gestrekt langs de muur onder water zakken

- De kandidaat zakt voetwaarts onder water.
- De kandidaat blijft zo dicht mogelijk bij de muur.

Normering onder water een parcours afleggen

- Het parcours moet uit minimaal 3 oriëntatiepunten bestaan.
- De materialen waarmee het parcours wordt uitgezet is naar eigen invulling van de opleider.
- De manier waarop de kandidaat zwemt is vrij.
- De kandidaat dient minimaal 2x van richting te veranderen.

Normering Proef 1.7 FUN opdracht

Laat de kandidaat de leukste opdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

Normering FUN opdracht

- Essentie van de proef is plezier beleven aan het bewegen in het water.
- De onderdelen en de uitvoering ervan worden niet beoordeeld.
- Deze proef mag geheel of gedeeltelijk ook in andere bassins (bijv. het recreatie- of golfslagbad) worden uitgevoerd.
- De kandidaten worden uitgedaagd om op een speelse manier (enkele van) de geleerde vaardigheden van dit examenprogramma en hun conditieniveau te laten zien.

2.1.2. Normering Nationaal diploma Zwemvaardigheid 2 per proef

Normering Proef 2.1 Survival

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen, jas of trui en schoenen

In tweetallen te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
5 minuten zwemmen, 1x onderbroken door beide onder een drijvend voorwerp door te zwemmen, 1 keer elkaar helpen om over een drijvend voorwerp heen te klimmen en samen nog een hindernis af te leggen, proef afronden met
elkaar helpen om met behulp van een drijvend voorwerp op een vaste kant te klimmen.

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.1 Survival

- Sprong waarbij het hoofd boven water blijft, gekleed
- 5 minuten zwemmen
- onder een drijvend voorwerp door zwemmen
- Elkaar helpen over een drijvend voorwerp heen te klimmen
- Samen een hindernis afleggen
- Elkaar helpen om met behulp van een drijvend voorwerp op een vaste kant te klimmen

Normering sprong waarbij het hoofd boven water blijft, gekleed

- Het hoofd blijft boven water.

Normering 5 minuten zwemmen

- De kandidaat zwemt één of meer van de volgende zwemslagen: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl, samengestelde rugslag.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.
- De zwemslagen mogen ook met alleen de armen of alleen de benen worden
- De kandidaat mag voortdurend wisselen van zwemslagen
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement

Normering onder een drijvend voorwerp door zwemmen

- De kandidaat zwemt met een redelijke voorstuwing onder water onder een voorwerp (bijvoorbeeld een mat of bootje) door.
- De minimale breedte van het voorwerp waar de kandidaat onderdoor moet zwemmen, is 70 centimeter.

Normering elkaar helpen over een drijvend voorwerp heen klimmen

- De kandidaat klimt op een eigen manier, zonder het gebruik van de bodem of materiaal, uit het water op een drijvend voorwerp.
- De minimale hoogte van het voorwerp waar de kandidaat op moet klimmen, is 10 centimeter (dikke mat, boot etc.).
- De manier waarop wordt geholpen is vrij.

Normering samen een hindernis afleggen

- De bedoeling is dat de kandidaten nog een hindernis naar keuze afleggen.
- De manier waarop wordt geholpen is vrij.

Normering elkaar helpen om met behulp van een drijvend voorwerp op de kant te klimmen

- De kandidaat klimt met behulp van een drijvend voorwerp op de kant.
- Het is toegestaan dat het drijvend voorwerp (vanaf de kant of in het water) wordt vastgehouden door iemand anders.
- De manier waarop wordt geholpen is vrij.

Normering over een drijvend voorwerp heen klimmen

- De kandidaat klimt op een eigen manier, zonder het gebruik van de bodem of hulpmiddelen, uit het water op een drijvend voorwerp.
- De minimale hoogte van het voorwerp waar de kandidaat op moet klimmen, is 10 centimeter (dikke mat, boot etc.).
- De kandidaat gaat weer voorzichtig te water.

Normering op een verhoogde vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op een verhoogde vaste kant met behulp van een drijvend voorwerp zoals een mat.
- Het is toegestaan dat het drijvend voorwerp (vanaf de kant of in het water) wordt vastgehouden door iemand anders terwijl de kandidaat op het voorwerp/de kant klimt.
- Het gebruik van een trapje is **niet** toegestaan.

Normering Proef 2.2 Techniek

Te water gaan met een startduik, gevolgd door
3 meter onderwater fase, na bovenkomen
met borstcrawl de baan uitzwemmen.
Rugcrawl start, na bovenkomen
met rugcrawl de baan uitzwemmen.
100 meter schoolslag waarin minimaal 2 keerpunten schoolslag worden uitgevoerd.

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.2 Techniek

- Startduik
- 3 meter onderwaterfase
- Borstcrawl
- Rugcrawl start
- Rugcrawl
- 100 meter schoolslag
- Keerpunt schoolslag

Normering startduik

- Vanuit staande positie met 1 voet voor starten vanaf een verhoogde bassinrand of startblok.
- De duik is in één rechte lijn naar voren gericht.
- De handen, met gestrekte armen langs de oren, komen als eerste in het water, daarna hoofd, heupen en voeten.
- De voeten komen zoveel mogelijk op dezelfde plek in het water als de handen.
- Er is sprake van een zweeffase.

Normering onderwaterfase

- De kandidaat is geheel onder water.
- De kandidaat is zo gestroomlijnd mogelijk.
- Er is sprake van een symmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.

Normering borstcrawl

- De gehele afstand wordt technisch beoordeeld.
- Het gezicht is in het water.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.
- De insteek is met een gestrekte arm.
- Er is sprake van zijwaartse ademhalingen.

Normering rugcrawl start

- Starten vanuit het water hangend aan de verhoogde kant of startblok.
- Voeten zijn naast elkaar hoog tegen de muur geplaatst.
- De kandidaat zet zich af van de muur.
- De kandidaat duikt achterover in een overstrekte houding.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering rugcrawl

- De gehele afstand wordt technisch beoordeeld.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- De insteek is met een gestrekte arm.
- Er is sprake van een armslag over het water.

Normering schoolslag

- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Het uitademen dient met het gezicht in het water te gebeuren.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een duidelijk uitdrijfmoment aanwezig, armen en benen zijn beide gestrekt.

Normering keerpunt schoolslag

- Er is sprake van het gelijktijdig aantikken met twee handen.
- Er is sprake van een zijwaartse draai.
- De voeten worden gelijktijdig tegen de muur geplaatst.
- De gehele beweging dient een doorgaande vloeiende beweging te zijn.
- De kandidaat is na de afzet geheel onder water.
- De kandidaat is na de afzet zo gestroomlijnd mogelijk.

Normering Proef 2.3 Je vertrouwder voelen in het water

Te water gaan met een achterwaartse hoekval en boven water komen in rugligging, gevolgd door
10 meter in rugligging hoofdwaarts voortbewegen en aansluitend een koprol achterover, gevolgd door
de baan uitzwemmen met een slag naar keuze, gevolgd door
25 meter zwemmen onderbroken door 1x hoofdwaarts richting de bodem gaan en aansluitend door een gat in een verticaal hangend zwemzeil zwemmen

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.3 Je vertrouwder voelen in het water

- Achterwaartse hoekval en boven water komen in rugligging
- 10 meter in rugligging hoofdwaarts voortbewegen
- Koprol achterover
- 25 meter zwemmen
- Hoofdwaarts richting de bodem
- Door een gat in verticaal hangend zeil zwemmen

Normering achterwaartse hoekval

- Het onderdeel wordt vanaf een verhoogde kant en op de voorvoeten uitgevoerd.
- De kandidaat buigt vanuit de heupen naar voren.
- De kandidaat valt in gehoekte houding achterover terwijl de handen bij de tenen/schenen blijven.
- De benen blijven zo gestrekt mogelijk.
- De billen raken als eerste het water.
- De kandidaat komt in horizontale rugligging boven water.

Normering in rugligging hoofdwaarts voortbewegen

- De ligging is horizontaal.
- De benen liggen stil.
- Verplaatsing gebeurt door gebruik van de armen/handen.
- De armen/handen zijn onder water bij de heupen.
- Verplaatsing is in de richting van het hoofd.
- De kandidaat ligt op de rug.

Normering koprol achterover

- De beweging wordt ingezet vanuit gestrekte rugligging.
- Er is sprake van een achterwaartse draai om de breedte-as
- Tijdens het draaien blijft de kin op de borst.
- De beweging eindigt in gestrekte rugligging.

Normering 25m zwemmen

- De kandidaat zwemt één of meer van de volgende zwemslagen: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl, samengestelde rugslag.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.
- De zwemslagen mogen ook met alleen de armen of alleen de benen worden.
- De kandidaat mag voortdurend wisselen van zwemslagen.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.

Normering hoofdwaarts richting de bodem

- De beweging is hoofdwaarts richting de bodem.
- De beweging wordt zo verticaal mogelijk uitgevoerd.
- De benen komen geheel onder water.
- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Normering onder water door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen

- De kandidaat zwemt door een gat in een verticaal hangend zeil.
- Het zeil heeft een afmeting van minimaal 1,8 bij 1,8 meter.
- Het gat heeft een diameter van 75 centimeter. De bovenkant van het gat bevindt zich op 75 centimeter van het wateroppervlak.

Normering Proef 2.4 Nieuwe vaardigheden

Te water gaan met een reeksprong met halve draai om de lengteas, na bovenkomen
50 meter samengestelde rugslag
10 meter dolfijnslag op de buik
25 meter een wereldzwemslag naar keuze

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.4 Nieuwe vaardigheden

- Reeksprong met een halve draai om de lengteas
- 50 meter samengestelde rugslag
- 10 meter dolfijnslag op de buik
- 25 meter een wereldzwemslag naar keuze

Normering reeksprong met een halve draai om de lengte as

- Vanuit staande positie starten vanaf verhoogde bassinrand of startblok.
- De armen bewegen gestrekt omhoog.
- De kandidaat strekt zich geheel.
- Tijdens de zweeffase wordt een halve draai om de lengteas gemaakt.
- De kandidaat gaat na de sprong geheel onder water.

Normering samengestelde rugslag

- De eerste 25 meter wordt technisch beoordeeld.
- Er is sprake van een horizontale ligging
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is sprake van 2 duidelijke uitdrijfmomenten per samengestelde rugslag.

Normering dolfijnslag op de buik

- De kandidaat is zo gestroomlijnd mogelijk.
- De kandidaat zwemt met beide armen naar voren.
- Er is sprake van een symmetrische beenbeweging vanuit de heupen.
- Het gebruik van flippers/zoomers is toegestaan.

Normering wereldzwemslag

Er kan gekozen worden uit de volgende zwemslagen:

- Zeemansslag
- Dubbele Spaanse rugslag

Normering zeemansslag

- De ligging is ‘half op de zij’ met één arm gestrekt naar voren en de andere langs het lichaam.
- De armen zetten tegelijkertijd de beweging in;
- De armen komen samen en gaan weer naar de beginpositie.
- Er is sprake van een schoolslag beenbeweging.
- Er is sprake van een uitdrijfmoment.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering dubbele Spaanse rugslag

- De kandidaat is in rugligging.
- De armbeweging is gelijk aan de rugcrawl.
- De beenslag is gelijk aan de enkelvoudige rugslag.
- Tijdens elke armdoorhaal wordt een beenslag uitgevoerd.
- De armslag en de beenslag zijn tegelijkertijd klaar.
- Er is sprake van een uitdrijfmoment.

Normering Proef 2.5 Gooien en vangen

In tweetallen 15 meter, door middel van ongelijkzijdig watertrappen, verplaatsen en gelijktijdig de bal naar elkaar gooien en vangen.
10 meter met de bal polocrawl, gevolgd door
de bal oppakken en gooien in de richting van een doel.

Onderdelen proef 2.5 Gooien en Vangen

- 15 meter verplaatsen door middel van ongelijkzijdig watertrappen
- Gooien
- Vangen
- 10 meter polocrawl met bal
- Bal oppakken
- Gooien in de richting van een doel

Normering verplaatsen door middel van ongelijkzijdig watertrappen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale zittende houding.
- Beide benen bewegen afwisselend.
- De kandidaat blijft tijdens het verplaatsen in de verticaal zittende houding.

Normering gooien

- De kandidaat mag met één of twee handen gooien.
- De kandidaat houdt tijdens het gooien het hoofd boven water.

Normering vangen

- De kandidaat mag met één of twee handen vangen.
- De kandidaat houdt tijdens het vangen het hoofd boven water.

Normering polocrawl met bal

- Het gezicht is uit het water.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.
- Er is sprake van een korte arminzet met gebogen ellebogen.
- De bal bevindt zich tussen de armen.

Normering bal oppakken

- De kandidaat pakt de bal met één hand op uit het water.

Normering gooien in de richting van een doel

- De kandidaat gooit de bal in de richting van een doel (zoals bijv. een emmer of mand).
- De kandidaat gooit de bal met één hand.
- Of de bal in het doel komt of het doel raakt wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering Proef 2.6 Oriëntatie

In het water aan de kant hangen, gevolgd door
gestrekt langs de muur onder water zakken, aansluitend
van de muur afzetten en een parcours van 8 meter onder water afleggen, waarbij 2 voorwerpen van de bodem worden meegenomen, aansluitend
bovenkomen in een soort wak.

Onderdelen proef 2.6 Oriëntatie

- In het water aan de kant hangen
- Gestrekt langs de muur onder water zakken
- een parcours van 8 meter onder water afleggen
- meenemen van 2 voorwerpen
- Bovenkomen in een soort wak

Normering in het water aan de kant hangen

- De kandidaat kijkt naar voren.
- Hoe de kandidaat aan de kant hangt is vrij.

Normering gestrekt langs de muur onder water zakken

- De kandidaat zakt voetwaarts onder water.
- De kandidaat blijft zo dicht mogelijk bij de muur.

Normering onder water een parcours afleggen

- Het parcours moet uit minimaal 3 oriëntatiepunten bestaan.
- De materialen waarmee het parcours wordt uitgezet is naar eigen invulling van de opleider.
- De manier waarop de kandidaat zwemt is vrij.
- De kandidaat dient minimaal 2x van richting te veranderen.

Normering meenemen van voorwerpen

- Het voorwerp ligt op een minimale diepte van 1,8 meter.
- De twee voorwerpen liggen minimaal 2 meter uit elkaar.
- De kandidaat toont de opgedoken voorwerpen boven water aan de examinator.

Normering bovenkomen in een soort wak

- De kandidaat komt boven water in/op een vooraf afgesproken plek (hoepel, wak, afgebakend gebied) met een maximale afmeting van 1 bij 1 meter of een diameter van 1 meter.

Normering Proef 2.7 FUN opdracht

Laat de kandidaat de leukste opdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd.
De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

Normering FUN opdracht

- Essentie van de proef is plezier beleven aan het bewegen in het water.
- De onderdelen en de uitvoering ervan worden niet beoordeeld.
- Deze proef mag geheel of gedeeltelijk ook in andere bassins (bijv. het recreatie- of golfslagbad) worden uitgevoerd.
- De kandidaten worden uitgedaagd om op een speelse manier (enkele van) de geleerde vaardigheden van dit examenprogramma en hun conditieniveau te laten zien.

2.1.3. Normering Nationaal diploma Zwemvaardigheid 3 per proef

Normering Proef 3.1 Survival

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen, jas of trui, schoenen

Zij- of achterwaarts te water laten vallen, aansluitend
7 minuten zwemmen, onderbroken door onder een drijvend voorwerp door zwemmen, er vervolgens op klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan met een rol voorover en weer onder het drijvend voorwerp door zwemmen en een halve draai om de lengteas te maken naar rugligging en op de rug boven water komen.

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 3.1 Survival

- Zij- of achterwaarts te water laten vallen
- Onder een drijvend voorwerp door zwemmen
- Over een drijvend voorwerp heen klimmen
- Rol voorover van een drijvend voorwerp
- Onder water een halve draai om de lengteas naar rugligging

Normering zij- of achterwaarts te water laten vallen

- De kandidaat heeft geen zicht op de valrichting.
- Het onderdeel moet vanuit stand worden uitgevoerd.
- Er is sprake van een valbeweging, springen is niet toegestaan.
- Dit wordt vanaf enige hoogte uitgevoerd.
- De plaats waar de kandidaat terecht komt, is niet van belang.

Normering onder een drijvend voorwerp door zwemmen

- De kandidaat zwemt met een redelijke voorstuwing onder water onder een voorwerp (bijvoorbeeld een mat of bootje) door.
- De minimale breedte van het voorwerp waar de kandidaat onderdoor moet zwemmen, is 70 centimeter.

Normering over een drijvend voorwerp heen klimmen

- De kandidaat klimt op een eigen manier, zonder het gebruik van de bodem of hulpmiddelen, uit het water op een drijvend voorwerp.
- De minimale hoogte van het voorwerp waar de kandidaat op moet klimmen, is 10 centimeter (dikke mat, boot etc.).

Normering rol voorover van een drijvend voorwerp

- Er is sprake van een draai om de breedte-as.
- De plaats waar de kandidaat in het water terecht komt, is niet van belang.
- De rol wordt vanaf het drijvende voorwerp uitgevoerd.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering onder water een halve draai om de lengte-as naar rugligging

- Er is sprake van een horizontale ligging.
- De halve draai moet volledig onder water onder het voorwerp worden uitgevoerd.

Normering Proef 3.2 Techniek

Te water gaan met een startduik, gevolgd door
4 meter onderwaterfase, na bovenkomen
50 meter borstcrawl waarin minimaal 1 keerpunt borstcrawl wordt uitgevoerd.
Rugcrawl start, gevolgd door
een onderwaterfase, na bovenkomen
50 meter rugcrawl waarin minimaal 1 keerpunt rugcrawl wordt uitgevoerd.
150 meter schoolslag, waarin minimaal 3 keerpunten schoolslag worden uitgevoerd.

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 3.2 Techniek

- Startduik
- 4 meter onderwaterfase
- 50 meter borstcrawl
- Keerpunt borstcrawl
- Rugcrawl start
- Onderwaterfase
- 50 meter rugcrawl
- Keerpunt rugcrawl
- 150 meter schoolslag
- Keerpunt schoolslag

Normering startduik

- Vanuit staande positie met 1 voet voor en met de vingers aan de rand van het startblok of de verhoogde bassinrand starten vanaf een verhoogde bassinrand of startblok.
- De duik is in één rechte lijn naar voren gericht.
- De handen, met gestrekte armen langs de oren, komen als eerste in het water, daarna hoofd, heupen en voeten.
- De voeten komen zoveel mogelijk op dezelfde plek in het water als de handen.
- Er is sprake van een zweeffase.

Normering onderwaterfase

- De kandidaat is geheel onder water.
- De kandidaat is zo gestroomlijnd mogelijk.
- Er is sprake van een symmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.

Normering borstcrawl

- De afgelegde meters tijdens de onderwaterfase worden meegeteld in de totale afstand.
- De gehele afstand wordt technisch beoordeeld.
- Het gezicht is in het water.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.
- De insteek is met een gestrekte arm.
- Er is sprake van zijwaartse ademhalingen.

Normering keerpunt borstcrawl

- Er is sprake van een halve draai om de breedte-as.
- De voeten worden gelijktijdig tegen de muur geplaatst.
- Er is sprake van een gelijktijdige afzet van de voeten.
- Tijdens of na de afzet is er sprake van een halve draai om de lengte-as.
- De kandidaat is na de afzet geheel onder water.
- De gehele beweging dient een doorgaande vloeiende beweging te zijn.
- De kandidaat is na de afzet onder water zo gestroomlijnd mogelijk.

Normering rugcrawl start

- Starten vanuit het water hangend aan de verhoogde kant of startblok.
- Voeten zijn naast elkaar hoog tegen de muur geplaatst.
- De kandidaat zet zich af van de muur.
- De kandidaat duikt achterover in een overstrekte houding.

Normering onderwaterfase

- De kandidaat is geheel onder water.
- De kandidaat is zo gestroomlijnd mogelijk.
- Er is sprake van een symmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering rugcrawl

- De gehele afstand wordt technisch beoordeeld.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- De insteek is met een gestrekte arm.
- Er is sprake van een armslag over het water.

Normering keerpunt rugcrawl

- Er is sprake van een halve draai om de lengte-as.
- Er is sprake van een halve draai om de breedte-as onder water.
- De voeten worden gelijktijdig tegen de muur geplaatst.
- Er is sprake van een gelijktijdige afzet van de voeten.
- De kandidaat is na de afzet geheel onder water.
- De kandidaat is na de afzet onder water zo gestroomlijnd mogelijk.
- De kandidaat komt na de afzet in rugligging boven water.
- De gehele beweging dient een doorgaande vloeiende beweging te zijn.

Normering schoolslag

- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Het uitademen dient met het gezicht in het water te gebeuren.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een duidelijk uitdrijfmoment aanwezig, armen en benen zijn beide gestrekt.

Normering keerpunt schoolslag

- Er is sprake van het gelijktijdig aantikken met twee handen.
- Er is sprake van een zijwaartse draai.
- De voeten worden gelijktijdig tegen de muur geplaatst.
- De gehele beweging dient een doorgaande vloeiende beweging te zijn.
- De kandidaat is na de afzet geheel onder water.
- De kandidaat is na de afzet zo gestroomlijnd mogelijk.

Normering Proef 3.3 Je vertrouwder voelen in het water

Te water gaan van een drijvend voorwerp, aansluitend
5 meter in buikligging hoofdwaarts voortbewegen, gevolgd door
30 seconden staan op een flexibeam en verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door
Enkele slagen zwemmen, gevolgd door
Vanuit buiklig, naar hoeklig, naar verticaal richting de bodem gaan.

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 3.3 Je vertrouwder voelen in het water

- Te water gaan van een drijvend voorwerp
- 5 meter in buikligging hoofdwaarts voortbewegen
- 30 seconden staan op een flexibeam en verplaatsen in meerdere richtingen
- Van buiklig, naar hoeklig, naar verticaal richting de bodem gaan

Normering te water gaan van een drijvend voorwerp

- De kandidaat gaat te water vanaf een drijvend voorwerp.
- De manier waarop de kandidaat te water gaat maakt niet uit en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering in buikligging hoofdwaarts voortbewegen

- De ligging is horizontaal op de buik met het gezicht in het water.
- De benen liggen stil.
- Verplaatsing gebeurt door gebruik van de armen/handen.
- De armen maken een asymmetrische cirkelvormige beweging onder water.
- Verplaatsing is in de richting van het hoofd.

Normering staan op een flexibeam en verplaatsen in meerdere richtingen

- De kandidaat blijft staan op de flexibeam.
- Verplaatsing is in meerdere richtingen.

Normering vanuit buiklig, naar hoeklig, naar verticaal richting de bodem gaan

- De kandidaat begint de beweging in horizontale buikligging.
- De kandidaat maakt een hoek door het bovenlichaam onder water te buigen vanuit de heupen.
- De benen blijven tijdens de hoeklig hoizontaal aan het wateroppervlak.
- Vanuit de hoeklig strekt de kandidaat de benen boven water.
- In gestrekte positie zakt de kandidaat geheel onder water.

Normering Proef 3.4 Nieuwe vaardigheden

Te water gaan vanaf enige hoogte met een salto voorover, gevolgd door
75 meter samengestelde rugslag
12,5 meter vlinderslag
50 meter een wereldzwemslag naar keuze waarbij na 25 meter moet worden gewisseld van wereldzwemslag

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 3.4 Nieuwe vaardigheden

- Te water gaan met een salto voorover
- 75 meter samengestelde rugslag
- 12,5 meter vlinderslag
- 50 meter wereldzwemslag naar keuze

Normering te water gaan met een salto voorover

- Er is sprake van een kort zweefmoment.
- De kandidaat maakt zich zo klein mogelijk, de kin is op de borst.
- Er is sprake van een draai om de breedte-as.
- Hoe de kandidaat in het water komt wordt niet meegenomen in de beoordeling

Normering samengestelde rugslag

- De gehele afstand wordt technisch beoordeeld.
- Er is sprake van een horizontale ligging
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is sprake van 2 duidelijke uitdrijfmomenten per samengestelde rugslag.

Normering vlinderslag

- De kandidaat is zo gestroomlijnd mogelijk.
- Er is sprake van een symmetrische (op- en neerwaartse) beenbeweging vanuit de heupen.
- De armen worden gelijktijdig en symmetrisch naar voren gebracht.
- Er is sprake van een armbeweging over het water.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering wereldzwemslag

Er kan gekozen worden uit de volgende zwemslagen:

- Zeemansslag
- Dubbele spaanse rugslag
- Dubbele spaanse slag
- Rugtrudgeon

Normering zeemansslag

- De ligging is 'half op de zij' met één arm gestrekt naar voor en de andere langs het been.
- De armen zetten tegelijkertijd de beweging in;
- De armen komen samen en gaan weer naar de beginpositie.
- Er is sprake van een schoolslag beenbeweging.
- Er is sprake van een uitdrijfmoment.

Normering dubbele Spaanse rugslag

- De kandidaat is in rugligging.
- Er is sprake van rugcrawl armen en rugslagbenen.
- Tijdens elke armdoorhaal wordt een beenslag uitgevoerd.
- De armslag en de beenslag zijn tegelijkertijd klaar.
- Er is sprake van een uitdrijfmoment.

Normering dubbele Spaanse slag

- De kandidaat is nagenoeg in borstligging, waarbij het lichaam voortdurend draait naar de zij en weer terug.
- Er is sprake van borstcrawlarmen en schoolslagbenen.
- Tijdens elke armdoorhaal wordt een beenslag uitgevoerd.
- De armslag en de beenslag zijn tegelijkertijd klaar.
- Er is sprake van een zijwaartse ademhaling.
- Er is sprake van een uitdrijfmoment in zijligging én in borstligging.

Normering rugtrudgeon

- De kandidaat is nagenoeg in rugligging, waarbij het lichaam voortdurend draait naar de zij en weer terug.
- Er is sprake van rugcrawlarmen en een wijde schaarbeenslag.
- De kandidaat maakt een wijde schaarbeenslag per 2 armbewegingen.
- Er is sprake van een uitdrijfmoment na 2 armbewegingen in rugligging met de armen langs het lichaam.

Normering Proef 3.5 Gooien en vangen

Zo hoog mogelijk uit het water komen door ongelijkzijdig watertrappen, aansluitend
zijwaarts wegspringen en een toegegooide bal met 2 handen vangen.
3 minuten partijtje waterpolo spelen

Onderdelen proef 3.5 Gooien en Vangen

- Zo hoog mogelijk uit het water komen door ongelijkzijdig watertrappen
- Zijwaarts wegspringen
- Bal vangen met 2 handen
- Partijtje waterpolo

Normering zo hoog mogelijk uit het water komen door ongelijkzijdig watertrappen (Eggbeat)

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale zittende houding.
- Beide benen bewegen afwisselend.
- De kandidaat komt zo hoog mogelijk uit het water.

Normering zijwaarts wegspringen

- De kandidaat begint met ongelijkzijdig watertrappen.
- De kandidaat maakt een duidelijke zijwaartse beweging en komt met de schouders en armen uit het water.

Normering bal vangen met 2 handen

- De kandidaat krijgt een bal toegeworpen.
- De kandidaat moet de bal met 2 handen vangen.

Normering partijtje waterpolo

- Er is sprake van een spelelement waaraan de kandidaat actief deelneemt.
- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in water waar de kandidaat niet kan staan.

Normering Proef 3.6 Oriëntatie

Geblindeerd van de kant in het water zakken en aan de kant hangen, aansluitend
op instructies van een buddy een parcours van 12,5 meter afleggen.

Onderdelen proef 3.6 Oriëntatie

- Geblindeerd van de kant in het water zakken
- Op instructie een parcours van 12,5 meter afleggen

Normering geblindeerd te water laten zakken

- De ogen van de kandidaat zijn volledig bedekt door een geblindeerde bril.
- De kandidaat laat zich gecontroleerd vanaf een vaste kant in het water zakken.
- De kandidaat doet dit met zijn/haar buik naar de kant.
- Het hoofd van de kandidaat blijft boven water bij het te water gaan.

Normering op instructie een parcours afleggen

- De buddy die instructies geeft bevindt zich op de kant.
- De manier waarop de kandidaat zwemt is vrij.
- De kandidaat dient minimaal 2x van richting te veranderen.
- De kandidaat volgt de instructies van de buddy.

Normering Proef 3.7 FUN opdracht

Laat de kandidaat de leukste opdracht met (of) ter ondersteuning van **muziek** uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

Normering FUN opdracht

- Essentie van de proef is plezier beleven aan het bewegen in het water.
- De onderdelen en de uitvoering ervan worden niet beoordeeld.
- Deze proef mag geheel of gedeeltelijk ook in andere bassins (bijv. het recreatie- of golfslagbad) worden uitgevoerd.
- De kandidaten worden uitgedaagd om op een speelse manier (enkele van) de geleerde vaardigheden van dit examenprogramma en hun conditieniveau te laten zien.
- Er is sprake van muziek ter ondersteuning van deze proef.

2.2 Algemene bepalingen en richtlijnen bij normering Nationale diploma's Zwemvaardigheid

De NRZ heeft bepalingen en richtlijnen voor de uitvoering van de examens voor de Nationale diploma's Zwermvaardigheid opgesteld. Dit zijn de voorschriften die gelden voor het organiseren van het diplomazwemmen. Het gaat hierbij om:

- Voorwaarden zwembad voor het organiseren van diplomazwemmen;
- Kledingvoorschriften voor diploma Zwemvaardigheid 1, 2 en 3;
- Materialen en hulpmiddelen;
- Organisatievoorschriften diplomazwemmen;
- Volgorde behalen Nationale diploma Zwemvaardigheid;
- Tijden en frequentie diplomazwemmen per dag.

Voorwaarden zwembad voor het organiseren van diplomazwemmen

De examens voor de Nationale diploma's Zwemvaardigheid worden afgenomen in zwembaden met een bassin die voldoen aan de volgende eisen;

- Totale wateroppervlakte van ten minste 160 m^2.
- De waterdiepte is minimaal 80 cm.
- Een wateroppervlakte van ten minste 40 m^2 met een waterdiepte van minimaal 1,80 meter.

Dit zijn dezelfde afmetingen die gelden voor de Nationale Zwemdiploma's A, B en C.

Voor deze afmetingen is gekozen, omdat de ruimte van het wateroppervlakte en de waterdiepte de werkelijkheid in recreatieve buitenwatergebieden met kalm, beschut water met goed doorzicht reëel benaderd.

Het is mogelijk om de 'FUN opdracht' (1.7, 2.7 en 3.7) ook, geheel of gedeeltelijk, in een ander bassin (bijvoorbeeld het recreatie- of golfslagbad) uit te voeren.

Kledingvoorschriften diploma's Zwemvaardigheid 1, 2 en 3

Zwemvaardigheid 1	Zwemvaardigheid 2	Zwemvaardigheid 3
• Badkleding • Lange broek • Shirt, hemd of blouse met lange mouwen • Schoenen • Jas of trui met lange mouwen	• Badkleding • Lange broek • Shirt, hemd of blouse met lange mouwen • Schoenen • Jas of trui met lange mouwen	• Badkleding • Lange broek • Shirt, hemd of blouse met lange mouwen • Schoenen • Jas of trui met lange mouwen

De kledingvoorschriften zijn gelijk voor Zwemvaardigheid 1, 2 en 3.

De bedoeling van het dragen van kleding tijdens het examen is te laten zien dat je met dagelijkse kleding aan jezelf en eventueel een ander persoon kan redden. De kledingkeuze is gebaseerd op de kleding die tijdens normale dagelijkse bezigheden buiten wordt gedragen en is afgestemd op ons Nederlandse klimaat. Voor de schoenen geldt dat dit dagelijkse schoenen moeten zijn. Waterschoentjes, surfschoenen en andere schoenen zonder echte zool zijn bij de Nationale diploma's Zwemvaardigheid **niet** toegestaan. Voor de jas of trui met lange mouwen geldt dat het een jas of trui is die gedragen wordt tijdens winterse omstandigheden.

Materialen en hulpmiddelen

Gebruik van lijnen

De examens hebben als voornaamste doel om de zwemveiligheid, het zelfvertrouwen en overzicht in het water van de kandidaat te toetsen. Daarom dient het gebruik van lijnen tijdens het diplomazwemmen zo minimaal mogelijk te blijven.

Chloor/zwembrilletje

Een chloor/zwembrilletje is tijdens het diplomazwemmen toegestaan bij de beoordeling van de uitvoering (techniek) van de zwemslagen: schoolslag, borstcrawl, rugcrawl, dolfijnslag, vlinderslag, samengestelde rugslag en de wereldzwemslagen. In bijzondere situaties mag bij de uitvoering van andere onderdelen een chloor/zwembrilletje worden gebruikt. Deze uitzondering in incidentele gevallen bespreek je voorafgaand aan het selecteren van de kandidaten met de regioadviseur van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

(Drijvende) voorwerpen

Bij een aantal onderdelen uit het examenprogramma wordt gesproken over een drijvend voorwerp. Dit biedt ruimte om zelf invulling te geven aan het soort materiaal en voorwerp. Zowel zwembadmaterialen als (reddings)materialen uit het dagelijks leven zijn toegestaan.

Er is een minimale afmeting voor het drijvend voorwerp genormeerd voor de onderdelen waarbij onder het voorwerp door gezwommen moet worden. Deze afmetingen zijn: lengte 1,4 meter en breedte 70 centimeter. Het is toegestaan om meerdere smallere of kortere voorwerpen aan elkaar te koppelen, mits dan in totaal aan de minimale afmetingen wordt voldaan. Bij het onderdeel 'over een drijvend voorwerp heen klimmen' moet de minimale breedte van het voorwerp 70 centimeter zijn.

Buddy

Bij een aantal onderdelen uit de examenprogramma's wordt gesproken over een buddy. Als er gesproken wordt over een buddy is dat een fysiek persoon.

Verhoogde kant / startblok

Waar in de proeven wordt gesproken over enige hoogte of een verhoogde kant wordt een hoogte van minimaal 30 centimeter vanaf de waterlijn bedoeld.

Indien geen hoge kant of startblok aanwezig is, dient te worden gezorgd voor een veilige verhoging waarvan af wordt gesprongen.

Organisatievoorschriften examens

Aantal toegestane pogingen per onderdeel
Wanneer een onderdeel uit een proef tijdens het examen onvoldoende wordt uitgevoerd, mag de kandidaat het onderdeel nogmaals uitvoeren. De kandidaat hoeft dus niet de hele proef opnieuw te doen, maar alleen het niet behaalde onderdeel van de proef. De kandidaat mag een onderdeel maximaal drie keer uitvoeren om aan te tonen dat het onderdeel wordt beheerst en voldoet aan de uitvoering zoals beschreven bij de normering.

Volgorde proeven tijdens het diplomazwemmen
De examenprogramma's zijn opgebouwd uit verschillende proeven. De proeven mogen in een willekeurige volgorde worden getoond. Het examenprogramma uitvoeren in een 'circuitvorm' (kleine groepjes voeren tegelijkertijd verschillende proeven van het examenprogramma uit) is toegestaan.

De onderdelen van de proeven dienen in de vastgestelde volgorde te worden uitgevoerd. Zoals beschreven in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's - onderdeel Zwemvaardigheid.

Volgorde behalen Nationale diploma's Zwemvaardigheid
Voor deelname aan een 'hoger' Nationaal diploma Zwemvaardigheid is het bezit van een 'lager' diploma niet vereist. Je mag dus diploma's zwemvaardigheid overslaan.

Een kandidaat mag voor de diploma's die vallen onder de examenregelingen van het vervolgaanbod (Snorkelen, Survival en Zwemvaardigheid), meerdere examenprogramma's per dag afleggen.

Tijden en frequentie diplomazwemmen per dag
Uitgangspunt bij het diplomazwemmen is dat de uitvoering van een examenprogramma voor de Nationale diploma's Zwemvaardigheid 1, 2 en 3 maximaal 1 uur duurt. Een aanvraag voor diplomazwemmen kan gelden voor 1 of meer groepen deelnemers die het examenprogramma voor hetzelfde diploma of een verschillend diploma uitvoeren.

De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid bepaalt zelf hoeveel kandidaten gelijktijdig aan een examen deelnemen. Het examen dient echter overzichtelijk te verlopen en kandidaten moeten goed beoordeeld kunnen worden. Daarnaast dienen de kandidaten voldoende tijd en ruimte te hebben om de proeven uit te voeren.

3. Kwaliteitsborging diplomazwemmen

De Nationale Raad Zwemveiligheid werkt met passie aan het maatschappelijk doel om de zwemveiligheid van de mensen in Nederland op een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen. Om dit te bereiken is het van belang de kwaliteit van de zwemvaardigheidslessen en het diplomazwemmen in stand te houden en te verhogen. Het diplomazwemmen kent interne en externe kwaliteitsborging.

De licentiehouder is primair verantwoordelijk voor de kwaliteit van het diplomazwemmen (interne borging). Dit heeft betrekking op de organisatie van het diplomazwemmen en de uitvoering van de examenprogramma's voor de Nationale diploma Zwemvaardigheid. De licentiehouder stelt hiervoor een Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid aan.

De externe kwaliteitsborging bestaat uit het toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen. Deze kwaliteit wordt namens de Nationale Raad Zwemveiligheid gecontroleerd door gedelegeerden en hiervoor aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Zij doen dit onder andere door steekproefsgewijs examens te bezoeken. In de volgende hoofdstukken over de kwaliteitsborging kan overal waar gedelegeerde staat, ook 'medewerker NRZ' worden gelezen.

Licentiehouder Nationale Zwemdiploma's
Als Licentiehouder Nationale Zwemdiploma's kan worden aangemerkt: een natuurlijke of rechtspersoon die op basis van een overeenkomst met de Nationale Raad Zwemveiligheid gebruik wenst te maken van de Licentie Nationale Zwemdiploma's zoals deze door de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt aangeboden. Vanzelfsprekend moet het onderdeel 'Nationale diploma's Zwemvaardigheid' deel uitmaken van de verstrekte licentie. Voorbeelden van licentiehouders zijn een directie van een zwembad of exploitatiemaatschappij, een bestuur van een stichting, zwem- of duikvereniging, bevoegd gezag van een school of de eigenaar van een zwemschool.

De Nationale Raad Zwemveiligheid stelt diploma's ter beschikking aan Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's tegen een door het bestuur vastgestelde prijs. De levering van diploma's aan licentiehouders vindt plaats conform de bepalingen uit de overeenkomst en de algemene voorwaarden. De Nationale Raad Zwemveiligheid behoudt zich het recht voor levering aan een licentiehouder te beperken, te staken, dan wel diploma's terug te vorderen wanneer een licentiehouder zich niet houdt aan de gestelde voorwaarden om diplomazwemmen voor de Nationale diploma Zwemvaardigheid te mogen organiseren.

Als uit het toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen blijkt dat de licentiehouder zich niet houdt aan de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid, kan de licentie tijdelijk of permanent worden ingetrokken. Het is dan niet meer toegestaan om Nationale diploma's Zwemvaardigheid aan te vragen en uit te geven en diplomazwemmen voor de Nationale diploma's Zwemvaardigheid te organiseren.

De Nationale Raad Zwemveiligheid vermeldt op de website www.allesoverzwemles.nl een actueel overzicht van alle Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's.

3.1 Toezicht op kwaliteit: interne kwaliteitsborging

De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid
De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid is verantwoordelijk voor de kwaliteit van het diplomazwemmen. Hij/zij dient bekend te zijn bij de Nationale Raad Zwemveiligheid en in het bezit te zijn van het bewijs van deelname aan een normeringssessie voor Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid. Om aan een normeringsessie deel te mogen nemen, moet men voldoen aan criterium A2.1 uit het Handboek Licentie Nationale Zwemdiploma's - onderdeel Zwemvaardigheid.
Deze certificering voor Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid wordt getoetst door de Nationale Raad Zwemveiligheid. Om de certificering te behouden geldt een inspanningsverplichting. Een Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid moet per 4 jaar minimaal 4 keer actief zijn in de rol van Examinator Nationale Zwemdiploma's bij het diplomazwemmen voor het vervolgaanbod (Snorkelen, Survival of Zwemvaardigheid).

Ook deze inspanningsverplichting wordt getoetst door de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Indien een licentiehouder niet in staat is vanuit de eigen organisatie een Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid in te zetten, kan hij ervoor kiezen deze in te huren. Deze examinator is op dat moment verantwoordelijk voor de kwaliteitsborging van de lesaanbieder Zwemvaardigheid die hem/haar inhuurt.

Een licentiehouder kan/mag over meerdere Examinatoren Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid beschikken, zodat niet steeds dezelfde persoon verantwoordelijk is voor het hele proces van diplomazwemmen. Per aanvraag van diplomazwemmen, kan er per niveau een Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid gekozen worden die (eind)verantwoordelijk is, er kan ook nog steeds gekozen worden voor één Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid voor alle niveaus.

De rol van de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid:
- De examinator vervult een observerende, signalerende en rapporterende rol voor het diplomazwemmen richting de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- De examinator fungeert als aanspreekpunt voor de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- De examinator is tijdens het diplomazwemmen in feite het 'gezicht' van de Nationale Raad Zwemveiligheid en draagt in belangrijke mate bij aan de professionalisering van de kwaliteit(sborging) van de Nationale diploma's Zwemvaardigheid.

De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid is verantwoordelijk voor:

- De organisatie en de kwaliteit van het diplomazwemmen en toetst of deze voldoen aan de eisen van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid voor licentiehouders.
- De volgorde van de routing, organisatorische keuzemogelijkheden voor het gebruikmaken van circuitvormen, en de volgorde van de verschillende proeven van het diplomazwemmen, na overleg met de collega's.
- Het feedbackgesprek met een medewerker of (andere) vertegenwoordiger namens de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- De beoordeling van de kandidaten aan de hand van de beoordelingslijsten conform de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid
- De uitslagbepaling conform de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid, na afstemming met een eventueel aanwezige gedelegeerde.
- De aanwezigheid van de, namens de licentiehouder ondertekende, diploma's die na het diplomazwemmen worden uitgereikt.

Onderstaand worden de taken van de examinator nader toegelicht. Het betreft de volgende onderdelen:

- kandidaten selecteren;
- het diplomazwemmen aanvragen;
- kandidaten op de beoordelingslijsten vermelden;
- diploma's gereed maken;
- zorgen voor geschikte ruimte en benodigde materialen;
- de eventueel aanwezige medewerker of andere vertegenwoordiger van de Nationale Raad Zwemveiligheid ontvangen;
- zorgen voor een voorbespreking;
- zorgen voor een goed georganiseerd diplomazwemmen;
- afstemmen met de eventueel aanwezige gedelegeerde;
- uitslag vaststellen;
- diploma's ondertekenen en uitreiken;
- zorgen voor een feedbackgesprek;
- diplomazwemmen rapporteren en evalueren.

Het is toegestaan dat de examinator alle taken behorende bij het diplomazwemmen delegeert aan collega's mits de kwaliteit gewaarborgd blijft. De examinator dient wel zelf aanwezig te zijn bij het diplomazwemmen.

De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid beschikt hiervoor onder andere over:

- beoordelingsformulieren;
- inlogcodes om het diplomazwemmen aan te vragen via www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (button 'Mijn NRZ');

- inlogcodes om diploma's te bestellen via de webwinkel van de Nationale Raad Zwemveiligheid (www.nrz-nl.nl button 'Mijn NRZ').

Taken van de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid

Selecteren van kandidaten
De examinator selecteert kandidaten die met grote zekerheid het examenprogramma kunnen uitvoeren, zoals dat is beschreven in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid. Alleen wanneer alle onderdelen uit het examenprogramma voldoende getoond zijn (volgens de voorgeschreven normering), kan de kandidaat deelnemen aan het diplomazwemmen.

Diplomazwemmen aanvragen
De examinator meldt het diplomazwemmen ten minste 21 dagen van tevoren aan via www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (button 'Mijn NRZ').

Na indienen van de aanvraag voor het diplomazwemmen wordt uiterlijk 24 uur voorafgaande aan het examen de eventuele aanwezigheid van een gedelegeerde zichtbaar. De Licentiehouder Nationale Zwemdiploma's heeft, door middel van de inlogcodes, de mogelijkheid om tot 24 uur voor het diplomazwemmen de status van de aanvraag te bekijken en indien gewenst te wijzigen. De kosten van het diplomazwemmen, zoals onder andere eventuele honorering, reis- en verblijfkosten van de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid, de kosten van zwemdiploma's, de huur van het zwembad en de administratiekosten zijn voor rekening van de licentiehouder.

Kandidaten op de beoordelingslijsten vermelden
De namen van de kandidaten worden vermeld op beoordelingslijsten. De licentiehouder kan zelf een beoordelingslijst ontwikkelen en gebruiken. De ingevulde lijsten blijven ter documentatie (archiefplicht) bij de licentiehouder. Er dienen voldoende beoordelingslijsten voorhanden te zijn: een voor de licentiehouder, een voor de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid, en een voor de eventueel aanwezige gedelegeerde.

Diploma's gereed maken
Diploma's worden gereed gemaakt door deze te voorzien van de datum van het diplomazwemmen, het invullen van de naam en geboortedatum van de kandidaat, en de naam van het zwembad waar het diplomazwemmen plaatsvindt.

Zorgen voor geschikte ruimte en benodigde materialen
De licentiehouder draagt zorg voor de beschikbaarheid van een bassin dat voldoet aan de voorschriften en voor de aanwezigheid van de benodigde materialen, zoals omschreven in deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid.

Een voorbespreking houden
Indien een gedelegeerde namens de Nationale Raad Zwemveiligheid aanwezig is, dient voor aanvang van het diplomazwemmen een voorbespreking (ongeveer 15 minuten) plaats te vinden met de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid.
Gespreksonderwerpen zijn onder andere:

- De volgorde van het diplomazwemmen en van de verschillende onderdelen, alsmede de vaststelling van de routing.
- Het doornemen van de uit te voeren taken door organisatorisch betrokkenen.
- Eventuele bijzonderheden bij kandidaten.

De gedelegeerde namens de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt voorgesteld aan het publiek voordat het diplomazwemmen van start gaat.

Diplomazwemmen organisatorisch goed laten verlopen
Tijdens het diplomazwemmen dient de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid zorg te dragen voor een goed lopend diplomazwemmen, zoals een goede routing en een adequate begeleiding van de kandidaten.

Afstemmen met eventueel aanwezige gedelegeerde
Als de gedelegeerde op grond van eigen bevindingen van mening is dat de Nationale diploma's Zwemvaardigheid ten onrechte worden uitgereikt, omdat de kandidaten niet aan de normering van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid voldoen, stelt hij dit vóór de uitslagbepaling kort aan de orde bij de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid. In het feedbackgesprek dat plaatsvindt na het diplomazwemmen, licht de gedelegeerde zijn onderbouwing toe en bespreekt de overige observaties.

Uitslag vaststellen
Een kandidaat is geslaagd als alle onderdelen van het examenprogramma voldoende zijn uitgevoerd. De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid is eindverantwoordelijk voor het vaststellen van het resultaat. Dit resultaat wordt inzichtelijk gemaakt door het gebruik van beoordelingslijsten. Op deze lijsten wordt in ieder geval aangegeven welk onderdeel door de kandidaat onvoldoende is uitgevoerd.
De kandidaat heeft altijd het recht om het diplomazwemmen af te maken ook al is tijdens het diplomazwemmen de afwijzing al een feit. Het is vereist dat de kandidaat die is afgewezen hiervan voorafgaand aan de diploma-uitreiking op de hoogte wordt gebracht. De examinator of iemand anders die bij het diplomazwemmen is betrokken (bijvoorbeeld de eigen lesgever) houdt met het kind en de ouder(s) een gesprek en legt uit wat de reden is van de afwijzing.

Diploma's ondertekenen en uitreiken
De klaargemaakte diploma's worden ondertekend door of namens de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid. De geslaagde kandidaten ontvangen direct na afloop van het diplomazwemmen het behaalde diploma. De examinator biedt de gedelegeerde bij voorkeur de gelegenheid om enkele woorden te richten tot de kandidaten en het publiek.

Feedbackgesprek examinator en gedelegeerde
Het diplomazwemmen wordt afgerond met een feedbackgesprek (ongeveer 15 - 20 minuten). Dit is een gesprek tussen de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid en de gedelegeerde, al dan niet aangevuld met de medewerkers die betrokken waren bij het diplomazwemmen. De examinator heeft in dit gesprek de leiding en reflecteert als eerste op het diplomazwemmen.

Tijdens het feedbackgesprek bespreken de examinator en de gedelegeerde of de organisatie en kwaliteit van het diplomazwemmen heeft voldaan aan de eisen van de Examenregeling Nationale diploma's Zwemvaardigheid. Aan de orde komt de vraag of er sprake is van een goede invulling van de verantwoordelijkheid door de examinator, zoals geobserveerd tijdens het examen. Verder wordt besproken hoe de gedelegeerde zijn/haar rol heeft vervuld. De uitgangspunten bij dit gesprek zijn wederzijds respect en professioneel handelen.

Diplomazwemmen rapporteren en evalueren
Na afloop van ieder diplomazwemmen wordt door de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid het verslagformulier over de kwaliteit van het betreffende diplomazwemmen in 'Mijn diplomazwemmen' ingevuld. De examinator vult dit verslag binnen 7 dagen in bij 'Mijn diplomazwemmen'.

Bij de aanwezigheid van een gedelegeerde tijdens het diplomazwemmen, vullen zowel de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid als de gedelegeerde een verslag in met aanvullende vragen over de rol van de gedelegeerde. Dit wordt ook binnen 7 dagen gedaan. Na verzending kunnen zowel de licentiehouder, examinator als de gedelegeerde direct kennis nemen van de inhoud.

3.2 Toezicht op kwaliteit: externe kwaliteitsborging

De Nationale Raad Zwemveiligheid houdt toezicht op de kwaliteit van het organiseren en uitvoeren van examens voor de Nationale Zwemdiploma's. Dit doet zij onder andere door de inzet van observatie door gedelegeerden.

Rol gedelegeerde
Een gedelegeerde heeft taken en bevoegdheden in de vorm van observeren, bespreken en rapporteren. Een gedelegeerde observeert tijdens het diplomazwemmen de kandidaten met behulp van beoordelingslijsten die worden aangeleverd door de examinator. Daarnaast observeert de gedelegeerde de examinator en de organisatie van het diplomazwemmen.

Als de gedelegeerde op grond van eigen bevindingen van mening is dat de Nationale diploma's Zwemvaardigheid ten onrechte worden uitgereikt, omdat de kandidaten niet aan de normering van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid voldoen, stelt hij dit vóór de uitslagbepaling kort aan de orde. In het feedbackgesprek met de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid, dat plaatsvindt na het diplomazwemmen, licht de gedelegeerde zijn onderbouwing toe en bespreekt de overige observaties.

Zowel de examinator als de gedelegeerde maken een verslag met daarin hun constateringen en bevindingen over de kwaliteit van het diplomazwemmen. Beide (gedelegeerde en examinator) doen dit binnen 7 dagen in 'Mijn diplomazwemmen'. Dit verslag is in te zien door de licentiehouder, examinator en de gedelegeerde en de daartoe aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid
De Nationale Raad Zwemveiligheid heeft een aantal medewerkers aangewezen die het aanspreekpunt zijn voor licentiehouders en gedelegeerden en verantwoordelijk zijn voor het diplomazwemmen in hun eigen werkgebied. Deze medewerker houdt (mede) toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen. Hij/zij beoordeelt de verslagformulieren van de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid en van de gedelegeerde. Daarnaast controleert de medewerker in de systemen de aanvragen van het diplomazwemmen. De medewerker bezoekt ook steekproefsgewijs, zowel aangekondigd als onaangekondigd, het diplomazwemmen. Deze medewerkers en hun werkgebied zijn te vinden op www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Naast de observerende rol tijdens het diplomazwemmen kan de medewerker NRZ bezwaar maken tegen de organisatie van het diplomazwemmen, het functioneren van de examinator en heeft de medewerker NRZ directe invloed op de uitslagbepaling van het diplomazwemmen.
De medewerker NRZ kan corrigerend handelen wanneer hij/zij dat noodzakelijk acht. Hij/zij maakt een verslag met daarin de constateringen en bevindingen over de kwaliteit van het diplomazwemmen.

Verbetertraject
De hiervoor aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid kunnen op grond van de verslaglegging van de gedelegeerde en de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid en/of hun eigen bevindingen met de licentiehouders afspraken maken over verbetering van het resultaat van het diplomazwemmen, de wijze van functioneren van de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwemvaardigheid of de organisatorische/administratieve gang van zaken (een verbetertraject).
De gemaakte verbeterafspraken worden schriftelijk/per e-mail vastgelegd. Onderdeel van het verbetertraject kan een extra (onaangekondigde) controle op het diplomazwemmen zijn. Deze controle kan worden uitgevoerd door een gedelegeerde of medewerker van de NRZ.
Indien de licentiehouder de gemaakte verbeterafspraken niet nakomt en de nagestreefde verbetering uitblijft, kan de NRZ besluiten tot het (tijdelijk) intrekken van de licentie. Dit besluit wordt schriftelijk met de licentiehouder gecommuniceerd. Het is tevens mogelijk om op verzoek van de licentiehouder zelf afspraken te maken met de medewerker over een verbetertraject en/of extra controlemomenten tijdens het diplomazwemmen.

Klachtenregeling
Bij onvrede over het gedrag of handelen van een medewerker of een gedelegeerde van/namens de Nationale Raad Zwemveiligheid kan een klacht schriftelijk worden ingediend. Het

klachtenreglement van de Nationale Raad Zwemveiligheid is van toepassing en is te vinden op www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

4. Toelichting examenprogramma's Nationale diploma's Zwemvaardigheid

Alle onderdelen van de proeven van de examenprogramma's Zwemvaardigheid zijn op een rij gezet. Deze zijn geordend in categorieën, basiselementen, genoemd. Het gaat om:

- Survival
- Te water gaan
- Voortbewegen
- Starten en keren
- Onder water
- Gooien en vangen
- Draaien
- Watertrappen

Basiselementen zijn categorieën van vaardigheden. Voor zowel de basiselementen als de onderdelen die daarbij horen, is beschreven waarom deze belangrijk zijn. Dit wordt de essentie van het onderdeel genoemd.

4.1 Basiselement Survival

Het basiselement Survival is opgenomen om de zelfredzaamheid in onverwachte en uitdagende situaties in het water te vergroten. Kandidaten leren hoe ze kalm en effectief kunnen handelen wanneer ze bijvoorbeeld gekleed te water raken, desoriëntatie ervaren of obstakels tegenkomen.

Survival – onder een voorwerp door zwemmen
Gekleed onder water bewegen vergt meer energie en controle. De essentie is dat je tijdens het afleggen van een langere afstand, zonder angst, onder een drijvend voorwerp door kunt zwemmen en met een draai van buik naar rug veilig boven kunt komen.

<u>Onderdelen survival – onder een voorwerp door zwemmen</u>

1.1, 2.1, 3.1	Onder een drijvend voorwerp door zwemmen
3.1	Onder een drijvend voorwerp van buik naar rug draaien

Survival – klimmen op de kant of drijvend voorwerp
Jezelf redden eindigt bij het zelfstandig uit het water klimmen. De essentie is dat je zelfstandig uit het water kunt komen.

<u>Onderdelen survival - klimmen op de kant of drijvend voorwerp</u>

1.1	Met behulp van een drijvend voorwerp op de kant klimmen
1.1, 3.1	Over een drijvend voorwerp klimmen
2.1, 3.1	Zelfstandig op de kant klimmen

Survival – balanceren
Het oefenen op een wiebelig, drijvend voorwerp daagt kinderen uit om hun evenwicht te bewaren en snel te reageren op bewegingen van het water. Dit versterkt het zelfvertrouwen en plezier in het bewegen op en in het water.

Onderdelen survival – verplaatsen met gebruik van de armen
3.3 Staan op een flexibeam en verplaatsen in meerdere richtingen

Survival – (des)oriëntatie
Desoriëntatie in het water vraagt om vertrouwen, lichaamscontrole en het vermogen om te handelen in onbekende of onverwachte situaties. Wanneer je bijvoorbeeld in het donker of in water met weinig doorzicht terechtkomt, is het belangrijk dat je leert vertrouwen op instructies van een buddy om veilig een parcours af te leggen. Dit vergroot je zelfredzaamheid en samenwerking onder stressvolle omstandigheden.

Een gecontroleerde rol voorover van een drijvend voorwerp draagt bij aan terug te oriënteren na een moment van desoriëntatie.

Survival – desoriëntatie
3.1 Rol voorover van een drijvend voorwerp
3.6 Geblindeerd op instructies van een buddy een parcours van 12,5 meter afleggen

Survival – drijven op een drijvend voorwerp
In koud water is het belangrijk om verticaal te blijven drijven op een klein voorwerp om afkoeling te beperken en hulp af te wachten.

Onderdelen survival - drijven met gebruik van een drijvend voorwerp
1.1 Verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp

Survival – je buddy helpen
Wanneer je buddy vermoeid is of moeite heeft met een oefening, kun je hem of haar ondersteunen. Dit kan bijvoorbeeld door een helpende hand, een duwtje met de knie of simpelweg door aan te moedigen. Samenwerken is hier de sleutel.

Onderdelen survival - je buddy helpen op een drijvend voorwerp te klimmen
2.1 Over een drijvend voorwerp klimmen

Onderdelen survival – elkaar helpen op een vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp
2.1 Op een vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp

Onderdelen survival – samen een hindernis afleggen
2.1 Samen een hindernis afleggen

4.2 Basiselement Te water gaan

Het basiselement Te water gaan richt zich op het veilig betreden van het water in uiteenlopende situaties. Of het nu gaat om een bekende of onbekende omgeving, vanaf een vaste kant of een drijvend voorwerp: de deelnemer leert verschillende technieken om zonder paniek en met controle het water in te gaan.

Het doel is om bewust en omgevingsgericht te handelen, zodat je jezelf niet in gevaar brengt. Daarbij is het belangrijk dat je kunt omgaan met desoriëntatie, wanneer nodig dieper onder water kunt komen, en een passende manier van te water gaan kiest op basis van de omstandigheden.

Te water gaan – desoriëntatie

In onverwachte situaties, zoals een val in het water, is het cruciaal om rustig te blijven en je snel te heroriënteren. Verschillende sprongen en vallen helpen je om vertrouwd te raken met onvoorspelbare bewegingen in het water.

Onderdelen te water gaan – desoriëntatie

1.1	Te water gaan met een rol voorover
3.1	Zij- of achterwaarts te water laten vallen
3.1	Rol voorover van een drijvend voorwerp

Te water gaan – sportieve toepassing

Bij sportieve toepassingen zoals bij schoonspringen, kan op verschillende manieren te water worden gegaan. De essentie van deze vaardigheden is het kennismaken met de diverse zwemsporten.

Onderdelen te water gaan – sportieve toepassing

1.4	Reksprong
2.4	Reksprong met een halve draai om de lengte-as
2.3	Achterwaartse hoekval
3.4	Te water gaan met een salto

Te water gaan – (on)bekende omgeving

Wanneer de diepte of veiligheid van het water niet duidelijk is, leer je om voorzichtig te water te gaan. Dit kan door jezelf gecontroleerd te laten zakken of door een sprong waarbij het hoofd boven water blijft. Zo houd je overzicht en kun je anderen in de gaten houden.

Onderdelen te water gaan – (on)bekende omgeving

1.3, 2.1	Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft
3.3	Te water gaan van een drijvend voorwerp

4.3 Basiselement Voortbewegen

Voortbewegen in het water betekent dat je jezelf doelgericht en gecontroleerd over een afstand kunt verplaatsen. Dit is essentieel voor veiligheid, zelfredzaamheid én plezier. Of je nu in een zwembad speelt, onverwacht in open water terechtkomt, of je voorbereidt op een zwemwedstrijd: het beheersen van verschillende zwemslagen vergroot je mogelijkheden en zelfvertrouwen.

Een goede zwemtechniek zorgt voor voldoende stuwing en minimale weerstand, waardoor je zo weinig mogelijk energie verbruikt en een slag langer kunt volhouden. Dit is niet alleen belangrijk voor het overbruggen van afstanden in noodsituaties, maar ook als je deelneemt aan het wedstrijdzwemmen. Door te oefenen op de zwemtechnieken leer je efficiënter bewegen, sneller zwemmen en je uithoudingsvermogen beter te benutten.

Voortbewegen – techniek

De samengestelde rugslag en schoolslag zijn geschikt om langere afstanden af te leggen, ook met kleding aan zijn ze goed vol te houden. Tegelijkertijd is er ruimte voor persoonlijke voorkeur: sommige zwemmers voelen zich juist prettig bij de borstcrawl, anderen bij de rugcrawl of de vlinderslag. Deze slagen zijn dynamisch en uitdagend, en worden vaak gebruikt in wedstrijdverband.

In de examenprogramma's wordt daarom kennis gemaakt met de technieken van de schoolslag, borstcrawl, rugcrawl en vlinderslag, zoals die ook in de wedstrijdsport worden toegepast. Daarnaast is er aandacht voor de polocrawl (waterpolo) en enkele wereldzwemslagen, waaronder de dubbele spaanse slag. Door te oefenen op deze technieken ontwikkelt een zwemmer niet alleen veiligheid, maar ook snelheid, kracht en plezier in het zwemmen.

<u>Onderdelen voortbewegen – techniek</u>

1.2, 2.2, 2.3	Schoolslag
1.2, 2.2, 2.3	Borstcrawl
1.2, 2.2, 2.3	Rugcrawl
1.4, 2.4	Dolfijnslag op de buik
1.4	Dolfijnslag op een zij
3.4	Vlinderslag
1.4, 2.4, 3.4	Samengestelde rugslag
1.5, 2.5	Polocrawl (met bal)
2.4, 3.4	Wereldzwemslag naar keuze

Voortbewegen - volhouden van een afstand

In welk zwemwater je ook zwemt is het belangrijk dat je een afstand kunt overbruggen. Hoe groter het wateroppervlak, hoe belangrijker het wordt om een zwemslag lang vol te houden. Dit vraagt om een combinatie van techniek en lichamelijke conditie. Hoe beter je techniek en hoe sterker je bent, hoe makkelijker en veiliger je jezelf kunt verplaatsen.

Onderdelen voortbewegen – volhouden van een afstand

1.2, 2.2, 3.2 Borstcrawl
1.2, 2.2, 3.2 Rugcrawl
1.2, 2.2, 3.2 Schoolslag

Voortbewegen – verplaatsen met gebruik van de armen
Het verplaatsen met gebruik van de armen in rug- en buikligging is een basisvaardigheid in het synchroonzwemmen dat vaak als fundament voor complexere bewegingen wordt gebruikt.

Onderdelen voortbewegen – verplaatsen met gebruik van de armen
2.3 In rugligging hoofdwaarts voortbewegen
3.3 In buikligging hoofdwaarts voortbewegen

4.4 Basiselement Starten en keren

In de wedstrijdsport draait zwemmen niet alleen om het afleggen van een afstand, maar ook om snelheid, efficiëntie en techniek. Starten en keren zijn cruciale onderdelen die direct invloed hebben op je prestaties in het water. Een krachtige start en een vloeiend keerpunt zorgen voor tijdswinst, behoud van snelheid en een ritmisch verloop van de zwemslag.

Starten en keren - starten
Door een goede start kun je al een afstand overbruggen waardoor je minder hoeft te zwemmen maar ook dat je meer snelheid meeneemt als je het in wedstrijdverband doet.

Onderdelen starten en keren – starten
2.2, 3.2 Rugcrawl start
2.2, 3.2 Startduik

Starten en keren – keren
Met een goed keerpunt verlies je minder tijd en minder energie tijdens het zwemmen. Dit kan handig zijn als je een wedstrijd zwemt.

Onderdelen starten en keren – keren
1.2, 2.2, 3.2 Keerpunt schoolslag
3.2 Keerpunt rugcrawl
3.2 Keerpunt borstcrawl

4.5 Basiselement Onder water

Onder water zijn vraagt om vertrouwen, controle en oriëntatie. Wie zich onder water op zijn gemak voelt, raakt niet in paniek en kan doelgericht handelen. Het basiselement Onder water richt zich op het ontwikkelen van vaardigheden om veilig onder water te gaan, onder water een afstand te overbruggen, goed te kunnen oriënteren en gecontroleerd weer boven te komen.

Deze vaardigheden zijn niet alleen belangrijk voor zelfredzaamheid in onverwachte situaties, zoals onder een bootje terechtkomen of spelen met drijvende objecten, maar vormen ook een basis voor sportieve toepassingen zoals wedstrijdzwemmen, reddingszwemmen en synchroonzwemmen.

Onder water - zwemmen en oriënteren

Oriëntatie onder water is cruciaal. Door te kijken, richten en bewegen onder water, kun je jezelf uit complexe situaties bevrijden. Je leert onder water een parcours afleggen, voorwerpen opduiken en veilig bovenkomen, bijvoorbeeld in een wak of open ruimte.

<u>Onderdelen onder water – zwemmen en oriënteren</u>

1.3, 2.3	Door een gat in een voorwerp zwemmen
1.3, 2.6	Voorwerp opduiken
1.6, 2.6	Parcours onder water zwemmen
2.6	Bovenkomen in een soort wak
2.2, 3.2	Onder water fase

Onder water – dieper onder water gaan

Dieper onder water gaan is een vaardigheid die draait om controle. Het stelt je in staat om efficiënt naar de bodem te zakken, bijvoorbeeld om een voorwerp op te duiken, onder een obstakel door te zwemmen of een drenkeling te helpen.

Deze vaardigheid is niet alleen belangrijk voor zelfredzaamheid, maar ook voor het ontwikkelen van vertrouwen onder water. Door te oefenen met gecontroleerd zakken leer je omgaan met druk, oriëntatie en ademcontrole. Dit zijn vaardigheden die ook van pas komen in sportieve contexten zoals persluchtduiken en synchroonzwemmen.

<u>Onderdelen onder water - dieper onder water gaan</u>

1.3, 2.3	Hoofdwaarts richting de bodem gaan
1.6, 2.6	Gestrekt langs de muur onder water zakken

4.6 Basiselement Gooien en vangen

Gooien en vangen in het water vormen de basis voor spel, samenwerking en is een sportieve uitdaging. Door deze vaardigheden goed te beheersen, wordt het spelen met een bal niet alleen leuker, maar ook dynamischer en doelgerichter. Het vergroot het spelplezier én bereidt je voor op sportieve toepassingen zoals waterpolo.

Gooien en vangen – bal gooien

Een goede worp in het water vraagt om controle, kracht en richting. Of je nu een medespeler wilt bereiken of de bal in een doel wilt gooien: door technisch goed te gooien wordt het spelplezier vergroot.

Onderdelen gooien en vangen – bal gooien

1.5, 2.5	Bal gooien
2.5	Bal gooien in de richting van een doel

Gooien en vangen – bal vangen

In het water een bal vangen vraagt om alertheid, timing en coördinatie. Als je een bal goed kunt vangen, houd je het spel in beweging en kun je snel reageren op medespelers. Je leert om te gaan met de verschillende richtingen waarin een bal kan gaan. Door zijwaarts weg te springen kun je een bal vangen of onderscheppen.

Onderdelen gooien en vangen – bal vangen

1.5, 2.5, 3.5	Bal vangen
3.5	Zijwaarts wegspringen

Gooien en vangen – partijtje

Wanneer gooien en vangen samenkomen in een spelsituatie, ontstaat er een partijtje waterpolo. Hier leer je samenwerken, bewegen in het water en ontwikkel je spelinzicht. Het is een manier om techniek en plezier te combineren.

Onderdelen gooien en vangen – partijtje

3.5	Waterpolo spelen

4.7 Basiselement Draaien

Draaien in het water is een fundamentele vaardigheid in het synchroonzwemmen dat essentieel is voor oriëntatie, positionering en overgang tussen verschillende houdingen. Door gecontroleerd te draaien kun je bepalen waar je bent, waar je naartoe wilt en hoe je je lichaam het beste positioneert voor de volgende beweging.

Onderdelen draaien – draaien breedteas

2.3	Koprol achterover
3.3	Van buiklig, naar hoeklig, naar verticaal laten zakken

4.8 Basiselement Watertrappen

Watertrappen biedt overzicht en controle. Je kunt goed om je heen kijken, bepalen waar je bent en waar je naartoe wilt. Het is daarmee een cruciale vaardigheid voor zelfredzaamheid en veiligheid in het water.

In de waterpolosport krijgt watertrappen een extra dimensie: ongelijkzijdig watertrappen wordt ingezet om jezelf krachtig uit het water te liften. Dit stelt je in staat om de bal te gooien, te vangen en je te verplaatsen zonder het spel uit het oog te verliezen. Het vraagt om coördinatie, kracht en timing, en vormt een basisonderdeel van waterpolo.

Onderdelen watertrappen

1.1	Watertrappen
2.5, 3.5	Ongelijkzijdig watertrappen