

Examenprogramma Zwemvaardigheidsdiploma 1

Gekleed zwemmen

- ZI 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan); na het boven water komen aansluitend
- ZI 1.2 al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven; aansluitend
- ZI 1.3 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- ZI 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven water te komen)
- ZI 2.2 onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt; vervolgens schoolslag tot 25 meter, daarna
- ZI 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag, 2 keer onderbroken door een koprol achterover,
- ZI 2.4 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door:
- ZI 2.4.1 onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen;
- ZI 2.4.2 vervolgens erop klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan;
- ZI 2.4.3 wederom onder het vlot door zwemmen;
- ZI 2.5 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- ZI 3.1 Tweetallen. Een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant trekken.

In badkleding

- ZI 4.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 150 meter schoolslag, waarbij minimaal 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt.
- ZI 5.1 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag.
- ZI 6.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 25 meter borstcrawl.
- ZI 7.1 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter rugcrawl.
- ZI 8.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 8 meter (beginners)vlinderslag.
- ZI 9.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze; een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna het aantikken van drie pilonnen, die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
- ZI 10.1 In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd; proef afronden met een gehurkte draai (360°).
- ZI 11.1 In het water, met tweetallen, 4x de bal werpen.
- ZI 12.1 Starten in het water, 10 meter polocrawl zwemmen.
- ZI 13.1 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen.