

Examenprogramma Zwemvaardigheidsdiploma 3

Gekleed zwemmen

- ZIII 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan); na het boven water komen aansluitend
- ZIII 1.2 al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, daarna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven,
- ZIII 1.3 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- ZIII 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven water te komen)
- ZIII 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, waarna (zonder boven water te komen) een pilon op 15 meter wordt aangetikt; vervolgens schoolslag tot 25 meter, daarna
- ZIII 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door twee koprollen voorover en twee koprollen achterover; daarna
- ZIII 2.4 50 meter schoolslag, onderbroken door:
- ZIII 2.4.1 een hoekduik, onder water door een poortje heen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen;
- ZIII 2.5 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- ZIII 3.1 Tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die minimaal 10 meter vanaf de kant in het water ligt en deze 10 meter in rugligging naar de kant trekken.

In badkleding

- ZIII 4.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een correct keerpunt wordt gemaakt.
- ZIII 5.1 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 75 meter samengestelde rugslag.
- ZIII 6.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 75 meter borstcrawl, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt.
- ZIII 7.1 Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart, gevolgd door 75 meter rugcrawl, waarbij minimaal 1 keerpunt wordt gemaakt.
- ZIII 8.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 15 meter vlinderslag.
- ZIII 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 onder water een hoepel van de bodem optillen (deze bevindt zich horizontaal op de bodem, minimaal 2 meter diep), er doorheen gaan en vervolgens weer boven water komen.
- ZIII 10.1 In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een salto achterover gehurkt.
- ZIII 11.1 Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl, met z'n tweeën naast elkaar, de bal twee keer naar elkaar overspelen.
- ZIII 12.1 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarbij de bal minimaal 3 keer wordt overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.