

# **Standaard examenprogramma Zwemdiploma B**

## **B1 proef Survival**

- Achterwaarts te water gaan, aansluitend
- 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door te zwemmen, proef afronden met
- zelfstandig uit het water op de kant klimmen

## **B2 proef Onder water oriëntatie**

- van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
- onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt

## **B3 proef Conditiezwemmen**

- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)

## **B4 proef Borst- en rugcrawl**

- 10 meter borstcrawl
- 10 meter rugcrawl

## **B5 proef Je vertrouwd voelen in het water**

- in het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend
- 15 seconden drijven op de rug, gevolgd door
- 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door
- 20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven

## **B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen**

- van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
- 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met
- 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken