

Standaard examenprogramma Zwemdiploma C

C1 proef Survival

- Te water gaan met een koprol voorover, gevolg door,
- 15 seconden watertrappen, gevolg door
- 30 seconden verticaal drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door
- 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen
- Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
- 100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer onder een drijvend voorwerp heen klimmen. Proef afronden met
- zelfstandig uit het water klimmen
- Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend
- 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil

C2 proef Onder water oriëntatie

- Van de kant duiken, gevolg 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, proef afronden
- naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak

C3 proef Conditiezwemmen

- 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer richting hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door
- 75 meter enkelvoudige rugslag

C4 proef Borst- en rugcrawl

- 15 meter borstcrawl
- 15 meter rugcrawl

C5 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

- van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
- 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door
- 15 seconden drijven op de rug, proef afronden met
- 30 seconden watertrappen van de benen