



Nationale Raad
Zwemveiligheid

1. Examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma

Synchroonzwemmen 1

- 1.1. Starten in het water, in rugligging onderwater afzetten van de kant, gevolgd door 9 meter onderwater zwemmen, waarvan 3 meter in rugligging, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 75 meter, waarin 5x een koprol voorwaarts en achterwaarts wordt gemaakt.
- 1.2. Starten in het water, 12,5 meter zijslag, hierbij om de 2 slagen wisselen van zij.
- 1.3. Starten in het water, (zonder afzet van de kant) 8 meter basisstuwung in rugligging richting hoofd, gevolgd door 8 meter basisstuwung in rugligging richting voeten.
- 1.4. Starten in het water, (zonder afzet van de kant) 8 meter eggbeaten in rugligging en 8 meter in buikligging.
- 1.5. Synchroon te water gaan met 2 of meertal, in patroon boven komen en 15 seconden eggbeaten in stand, waarbij het patroon wordt vasthouden.
- 1.6. Gehurkte draai, gelijkmatig uitvoeren in 4 x 8 tellen.
- 1.7. Zeilboot beurtelings.
- 1.8. Starten in het water met 2 of meertal, 25 meter schoolslag zwemmen op de maat van de muziek.



Nationale Raad
Zwemveiligheid

2. Examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma

Synchroonzwemmen 2

- 2.1. Starten in het water, in rugligging onderwater afzetten van de kant, gevolgd door 12 meter onderwater zwemmen, de eerste 6 meter in rugligging zwemmen en tijdens de tweede 6 meter 1x een koprol voorover maken, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 50 meter, waarin 3x een hele draai om lengteas wordt uitgevoerd; aansluitend 25 meter zijslag, hierbij om de 2 slagen wisselen van zij en 25 meter rugcrawl.
- 2.2. Starten in het water, (zonder afzet van de kant) 10 meter basisstuwing in rugligging, hierbij 4 x veranderen van richting.
- 2.3. Starten in het water, 15 seconden eggbeaten in stand, aansluitend 8 meter eggbeaten in buikligging en 8 meter in rugligging.
- 2.4. Synchroon te water gaan met 2 of meertal, in patroon boven komen en 30 seconden eggbeaten in stand, waarbij het patroon wordt vastgehouden en hierbij 2x naar links en 2x naar rechts wordt verplaatst, aansluitend 5 meter basisstuwing in rugligging; proef afronden met een gehurkte draai.
- 2.5. Salto achterover gehurkt.
- 2.6. Zeilboot beurtelings, gelijkmatig uitvoeren in 4 x 8 tellen.
- 2.7. Starten in het water met 2 of meertal, 25 meter zwemmen op de maat van de muziek hierin verwerkt schoolslag en zijslag waarbij om de 2 slagen wisselen van zij.

3. Examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma

Synchroonzwemmen 3

- 3.1. Starten in het water, in rugligging onderwater afzetten van de kant, gevolgd door 15 meter onderwater zwemmen, de eerste 6 meter in rugligging zwemmen waarbij 1x koprol achterover gemaakt moet worden, tijdens de volgende 9 meter onderwater zwemmen in buikligging 1x een koprol voorwaarts maken, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 25 meter; aansluitend 25 meter rugcrawl met 5x een koprol achterover, 25 meter borstcrawl, 25 meter wisselend 2 slagen schoolslag, 2 slagen zijslag links, 2 slagen zijslag rechts, tenslotte 25 meter steeds wisselend 3 slagen borstcrawl en 3 slagen rugcrawl.
- 3.2. Starten in het water (zonder afzet van de kant) 12 meter basisstuwung in rugligging, hierbij 8x veranderen van richting.
- 3.3. Starten in het water, 15 seconden eggbeaten in stand, waarbij met een arm een sierlijke of strakke beweging boven het water wordt uitgevoerd, aansluitend 10 meter eggbeaten in buikligging en 10 meter in rugligging.
- 3.4. Synchroon te water gaan met 2 of meertal, in patroon boven komen en 45 seconden eggbeaten, waarbij het patroon wordt vastgehouden en hierbij verplaatsen in meerdere richtingen (minimaal 2x naar links, minimaal 2x naar rechts en minimaal 2x in rugligging, minimaal 2x in buikligging), aansluitend 5 meter basisstuwung in rugligging, proef afronden met een salto achterover gehurkt.
- 3.5. Oester.
- 3.6. Balletbeen.
- 3.7. Vrije keuze van te water gaan met 2 of meertal, 25 meter zwemmen op de maat van de muziek, minimaal 2 zwemslagen (keuze uit schoolslag, zijslag en rugcrawl) en minimaal 1 figuur uitvoeren (keuze uit gehurkte draai, salto achterover gehurkt en zeilboot beurtelings)