

Examenprogramma zwemdiploma B Zwembad 't Kikkerfort

B1 proef survival (met kleding)

- Spring van naast het startblok op de mat en laat je gestrekt achterwaarts in het water vallen, aansluitend 15 sec. watertrappen, gevolgd door
- 25 meter op de enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag buik en 1 keer onder een vlot doorzwemmen

B2 proef Onder water oriëntatie (zwemkleding)

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

B3 proef Conditiewemmen

- 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, gevolgd door
- 25 meter schoolslag en bij de pion een halve draai naar de rug en bij de volgende pion een halve draai naar de buik

B4 proef Borst- en rugcrawl

- 10 meter borstcrawl
- 10 meter rugcrawl

B5 proef Vertrouwd voelen in het water

- Sprong te water en een draai naar de rug gevolgd door 15 seconde drijven, gevolgd door zwemmen op de rug naar de overkant en daar een plankje pakken, gevolgd door
- 20 seconde drijven in helphouding

B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

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

Kledingeisen

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (dit moeten dichte schoenen zijn); schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan.