

## Examenprogramma zwemdiploma C Zwembad 't Kikkerfort

### C1 proef survival (kleding)

- Spring naast het startblok op de mat en maak een rol voorover , aansluitend
- 15 sec. watertrappen gevolgd door
- 30 seconde verticaal blijven drijven met gebruik van een voorwerp, gevolgd door
- 5 meter voortbewegen op de rug (wrikken)
  
- Te water gaan van het startblok waarbij het hoofd boven het water blijft (hurksprong) aansluitend
- 25 meter schoolslag en 1 keer onder een vlot door en 1 keer over een vlot heen, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- Zelfstandig op de kant klimmen
  
- Te water gaan met een sprong ( hurksprong), enkele slagen zwemmen , aansluitend
- 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat.

### C2 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, proef afronden met
- naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak

### C3 proef Conditiewemmen (6 banen)

- 25 meter schoolslag , onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door
- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag en op de kant klimmen

### C4 proef Borst- en rugcrawl

- Duiken van de hoge kant en 15 meter borstcrawl
- Vanuit het water hangend aan het startblok 15 meter rugcrawl
- C5 proef je vertrouwd voelen in het water, boven water oriënteren en verplaatsen
- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
- 30 seconde watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door
- 15 seconde drijven op de rug, proef afronden met
- 30 seconde watertrappen met alleen de benen

### Kledingeisen

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