

1.1.2 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 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 in het water 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