

1.1.3 Standaard examenprogramma Zwemdiploma C

C1 proef Survival

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
30 seconden verticaal blijven 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 te zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen te klimmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant 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 door het gat in het zeil zwemmen

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

C3 proef Conditiezwemmen

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

C4 proef Borst- en rugcrawl

15 meter borstcrawl
15 meter rugcrawl

C5 proef Oriënteren boven water 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 met de benen