

EISEN ZWEMDIPLOMA A (per 1 september 2010)

Door GZC DONK zijn de eisen voorzien van een toelichting. De toelichting is vooral gebaseerd op de BREZ.

Zie ook de BREZ (www.NPZ-NRZ.nl of www.zwemwiki.org)

Gekleed zwemmen:

Proef 1

- 1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het boven-komen aansluitend**

Toelichting: Hoogte minimaal 30 cm. Niet meer verplicht van startblok of springplank. Na de sprong helemaal onder water gaan.

- 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door**

Toelichting: Met armen en benen. Armen verplicht. Lichaam verticaal.

- 3. 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, een halve draai om de lengte-as en**

Toelichting: Verplicht halve draai onder water uitvoeren. Horizontale ligging.

- 4. 12,5 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met**

- 5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**

Toelichting: Verplicht zonder gebruik trap. Evt. gebruik lijn of materiaal mag wel.

In badkleding:

Proef 2

- 1. Van de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen)**

Toelichting: Na de sprong geheel onder water. Waterdiepte ten minste 2 meter. Mag vanaf de lage kant (andere organisatie mogelijk!).

- 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt.**

Toelichting: Techniek onder water zwemmen is vrij.

Bij GZC DONK voorkeur voor juiste techniek (grote armdoorhaal!).

Proef 2 (gat) en 3 (afstandzwemmen) zijn dus niet per se aan elkaar gekoppeld!

Proef 3

- 1. 50 meter schoolslag, proef afmaken met**

Toelichting: Zie ook de normering in HZI of BREZ.

Bij GZC DONK: Evt. starten met sprong naar keuze (voet- of kopsprong).

- 2. 50 meter enkelvoudige rugslag.**

Toelichting: Zie ook de normering in HZI of BREZ.

Armen passief, bij voorkeur langs lichaam.

Proef 4

1. In het water **afzetten van de wand**, direct gevolgd door
Toelichting: Verplicht vanuit water starten.
2. 5 seconden **uitdrijven op de borst**, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
Toelichting: Armen en benen gestrekt. Gezicht in het water. Niet ademen. Nu 5 i.p.v. 10 seconden.
3. 5 seconden **drijven op de borst**.
Toelichting: Houding armen en benen is vrij. Tussentijds ademen mag. Gebruik armen/handen voor behoud horizontale ligging is toegestaan.

Proef 5

1. In het water **afzetten van de wand**, direct gevolgd door
2. 5 seconden **uitdrijven op de rug**, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna
Toelichting: Armen naast het lichaam of langs de oren. Doorhalen armen na afzet is toegestaan. Nu 5 i.p.v. 10 seconden.
3. 10 seconden **drijven op de rug**.
Toelichting: Houding armen en benen is vrij. Gebruik armen/handen voor behoud horizontale ligging is toegestaan.

Proef 6

1. In het water **afzetten van de wand**, aansluitend 5 meter **borstcrawl**.
Toelichting: Armslag over het water. Dus geen beginners-borstcrawl meer. Gezicht in het water. Ademen niet verplicht; voorkeur voor niet-ademen (past in leergang!). Starten vanuit het water verplicht. Nu 5 meter i.p.v. 8 meter.

Proef 7

1. In het water **afzetten van de wand**, aansluitend 5 meter **rugcrawl**.
Toelichting: Armslag over het water. Dus geen beginners-rugcrawl meer. Bij GZC DONK voorkeur voor synchrone armslag (armen halen elkaar niet in). Nu 5 meter i.p.v. 8 meter.

Proef 8

1. Van de kant te water gaan met een **sprong naar keuze**, gevolgd door
2. 60 seconden **watertrappen** met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.
Toelichting: Tijdens draaien verticaal blijven.

Kledingeisen diploma A

- badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met **korte** mouwen
- **korte** broek (d.w.z. broekje met pijpen. Broekjes die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- **schoenen** (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan. Schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk of rok/blouse dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

EISEN ZWEMDIPLOMA B (per 1 september 2010)

Door GZC DONK zijn de eisen voorzien van een toelichting. De toelichting is vooral gebaseerd op de BREZ.

Zie ook de BREZ (www.NPZ-NRZ.nl of www.zwemwiki.org)

Gekleed zwemmen:

Proef 1

- 1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, onder water een halve draai om de lengte-as maken; na het boven komen aansluitend**
Toelichting: Hoogte minimaal 30 cm. Niet meer verplicht van startblok of springplank. Na de sprong helemaal onder water gaan. Verplicht halve draai onder water (en dus niet verder draaien).
- 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door**
Toelichting: Met armen en benen. Armen verplicht. Lichaam verticaal. Nu 15 i.p.v. 30 seconden.
- 3. 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer een hele draai om de lengte-as, en**
Toelichting: Vlot in de lengte of in de breedte. Tijdens draai lengte-as horizontale ligging en armen en benen gestrekt.
- 4. 25 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met**
- 5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**
Toelichting: Verplicht zonder gebruik trap. Evt. gebruik lijn of materiaal mag wel.

In badkleding

Proef 2

- 1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)**
Toelichting: Dus verplicht met kopsprong. Na de sprong geheel onder water. Waterdiepte ten minste 2 meter. Mag vanaf de lage kant (andere organisatie mogelijk!).
- 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt.**
Toelichting: Techniek onder water zwemmen is vrij. Bij GZC DONK voorkeur voor juiste techniek (grote armdoorhaal!). Proef 2 (gat) en 3 (afstandzwemmen) zijn dus niet per se aan elkaar gekoppeld!

Proef 3

- 1. 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken; proef afmaken met**
Toelichting: Bij GZC DONK: Evt. starten met kopsprong. Zie ook de normering schoolslag in HZI of BREZ. Voetwaarts zakken met armen gestrekt boven het hoofd. Vingertoppen verdwijnen onder water. Nu nog 1x voetwaarts zakken i.p.v. 3x.
- 2. 75 meter enkelvoudige rugslag.**
Toelichting: Zie ook de normering in HZI of BREZ. Armen passief, bij voorkeur langs lichaam.

Proef 4

- 1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door**
Toelichting: Verplicht vanuit water starten.
- 2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna**
*Toelichting: Armen en benen gestrekt. Gezicht in het water. Niet ademen.
Nu 5 i.p.v. 10 seconden.*
- 3. 7 seconden drijven op de borst.**
*Toelichting: Houding armen en benen is vrij. Tussentijds ademen mag.
Gebruik armen/handen voor behoud horizontale ligging is toegestaan.*

Proef 5

- 1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door**
- 2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna**
*Toelichting: Armen naast het lichaam of langs de oren.
Doorhalen armen na afzet is toegestaan.
Nu 5 i.p.v. 10 seconden.*
- 3. 15 seconden drijven op de rug.**
*Toelichting: Houding armen en benen is vrij.
Gebruik armen/handen voor behoud horizontale ligging is toegestaan.*

Proef 6

- 1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.**
*Toelichting: Starten vanuit het water verplicht.
Armslag over het water.
Gezicht in het water.
Ademen niet verplicht, heeft wel de voorkeur.*

Proef 7

- 1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.**
*Toelichting: Armslag over het water. Doorgaande armbeweging.
Bij GZC DONK voorkeur voor synchrone armslag (armen halen elkaar niet in).*

Proef 8

- 1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door**
- 2. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen.**
*Toelichting: Lichaam verticaal.
Bij 'alleen benen' armen/handen passief, in de zij of bij het wateroppervlak.*

Kledingeisen diploma B

- *badkleding*
- *T-shirt, hemd of blouse met **lange** mouwen*
- ***lange** broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)*
- *schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan. Schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)*

Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

EISEN ZWEMDIPLOMA C (per 1 september 2010)

Door GZC DONK zijn de eisen voorzien van een toelichting. De toelichting is vooral gebaseerd op de BREZ.

Zie ook de BREZ (www.NPZ-NRZ.nl of www.zwemwiki.org)

Gekleed zwemmen:

Proef 1

1. Van de kant te water gaan met een **rol voorover**, aansluitend
Toelichting: Mag vanaf lage bassinrand. Niet meer per se vanaf kant of startblok.
2. **15 seconden watertrappen**, gevolgd door
Toelichting: Met armen en benen. Armen verplicht. Lichaam verticaal. Nu 15 i.p.v. 30 seconden.
3. **30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel.**
*Toelichting: drijf-hulpmiddel is vrij. Niet te groot. Benen gekruist of tegen elkaar.
Proef 1 (HELP) en 2 (gekleed zwemmen) zijn dus niet meer aan elkaar gekoppeld!*

Proef 2

1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 50 meter **schoolslag**, onderbroken door 1 keer onder een **vlot** door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en
Toelichting: Vlot in de lengte of in de breedte.
2. **50 meter enkelvoudige rugslag**; proef afronden met
3. **zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**
Toelichting: Verplicht zonder gebruik trap. Evt. gebruik lijn of materiaal mag wel.

In badkleding:

Proef 3

1. Van de kant te water gaan met een **kopsprong**, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
*Toelichting: Dus verplicht met kopsprong.
Na de sprong geheel onder water. Waterdiepte ten minste 2 meter.
Mag vanaf de lage kant (andere organisatie mogelijk!).*
2. **onder water zwemmen door een gat** in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt.
*Toelichting: Techniek onder water zwemmen is vrij.
Bij GZC DONK voorkeur voor juiste techniek (grote armdoorhaal!).
Proef 3 (gat) en 4 (afstandzwemmen) zijn dus niet per se aan elkaar gekoppeld!*

Proef 4

1. **100 meter schoolslag**, onderbroken door 1 keer een **koprol voorover** en 1 keer een **hoekduik** richting bodem maken; proef afronden met
*Toelichting: Bij GZC DONK: Evt. starten met kopsprong.
Zie ook de normering schoolslag in HZI of BREZ.
Afstand nu 100 meter (4 banen) i.p.v. 125 meter.
Koprol voorover nu nog 1x i.p.v. 2x.
Naam is nu gewijzigd in 'hoekduik' (was nog niet zo). Nu 1x i.p.v. 2x
Verticaal naar beneden met gestrekte benen.
Benen gebogen of gestrekt tot steekhouding ('handstand'-houding)*

2. 100 meter enkelvoudige rugslag.

Toelichting: Zie ook de normering in HZI of BREZ.

Armen passief, bij voorkeur langs lichaam.

Proef 5

1. Van de kant te water gaan met een kopsprong (een startsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoonslag, waarna

Toelichting: Starten moet met kopsprong en bij voorkeur startsprong (ligging!)

Armen en benen gestrekt. Gezicht in het water. Niet ademhalen.

Nu 5 sec. (vanaf moment in het water komen) i.p.v. 10 seconden.

2. 10 seconden drijven op de borst.

Toelichting: Houding armen en benen is vrij. Tussentijds ademhalen mag.

Gebruik armen/handen voor behoud horizontale ligging is toegestaan.

Proef 6

1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door

2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna

Toelichting: Armen naast het lichaam of langs de oren.

Doorhalen armen na afzet is toegestaan. Nu 5 i.p.v. 10 seconden.

3. 20 seconden drijven op de rug, gevolgd door

Toelichting: Houding armen en benen is vrij.

Gebruik armen/handen voor behoud horizontale ligging is toegestaan.

4. 5 meter hoofdwarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen.

Toelichting: Dit was het wrikken. Nu dus iets eenvoudiger geworden.

Beweging armen/handen niet voorgeschreven. B.v. soort grove wrikbeweging.

Ligging horizontaal. Oren in het water. Benen stil.

Proef 7

1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl.

Toelichting: Starten vanuit het water verplicht.

Minimaal 1x ademhalen. Bij voorkeur zijwaarts.

Proef 8

1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.

Toelichting: Bij voorkeur synchrone armslag (armen halen elkaar niet in).

Doorgaande armbeweging. Armdoorhaal mag in horizontale vlak.

Proef 9

1. Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door

Toelichting: Hoofd blijft boven water.

2. 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen.

Toelichting: Tijdens 'alleen armen' is beenhouding vrij. Benen passief.

Kledingeisen diploma C

- badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met **lange** mouwen
- **lange** broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- **regen/windjack** (bedoeld wordt een jack met lange mouwen, dat vaak is vervaardigd uit een soort nylon)
- **schoenen** (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan. Schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.