

Wijzigingen Examenregeling Nationale Zwemdiploma's t.o.v. BREZ 2.0

Onderdeel	A/B/C	BREZ 2.0	Examenregeling Nationale Zwemdiploma's
Kledingvoorschriften	A	T-shirt, hemd of blouse met korte mouwen. Korte broek en schoenen.	T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen. Lange broek en schoenen. <i>De kleding is verzwaard, meer realistisch ingevuld in relatie tot klimaat Nederland</i>
Kledingvoorschriften	C	Regenjas	Jas met lange mouwen <i>Aanpassing voorschrift, meer realistisch ingevuld</i>
Gekleed zwemmen, survival	A	12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, een halve draai om de lengte-as en 12,5 meter enkelvoudige rugslag	12,5 meter zwemmen waarbij de keus voor de zwemslag kan worden gemaakt uit enkelvoudige rugslag, schoolslag, rugcrawl of borstcrawl Onder lijn door duiken niet meer in examen A <i>Kleding verzwaard, afstand verkort Normering aangepast</i>
Gekleed zwemmen, survival	A	Zelfstandig uit het water op de kant klimmen	Zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gebruik van een drijvend voorwerp is toegestaan trapje is niet toegestaan <i>Ruimere normering</i>
Gekleed zwemmen, survival	B	Voetsprong met ½ draai onderwater uitvoeren	Achterwaarts te water gaan Springen is niet toegestaan <i>Desorientatie is meer realistisch ingevuld</i>
Gekleed zwemmen, survival	B	Hele draai lengte-as	2x een halve draai om de lengte-as

			<i>Onderdeel functioneler ingevuld, o.a. gebruiken bij wisselen van zwemslag</i>
Gekleed zwemmen, survival	B/C	Onder een vlot doorzwemmen, over een vlot heen klimmen	Een vlot is vervangen door een drijvend voorwerp <i>Praktische invulling naar eigen wens mogelijk</i>
Gekleed zwemmen, survival	C	Van de kant te water gaan met een rol voorover, aansluitend	Met een rol voorover te water gaan Mag van een lage kant of een drijvend voorwerp worden uitgevoerd. <i>Ruimere normering</i>
Gekleed zwemmen, survival	C	Van de kant te water gaan met een hurksprong	Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft <i>Ruimere normering, essentie staat centraal</i>
Gekleed survival	C		5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen, zowel hoofdwaarts als voetwaarts is toegestaan Onder water door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen <i>Nieuwe onderdelen toegevoegd</i>
Conditiezwemmen	A	50 meter schoolslag gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag	25 meter schoolslag, 25 meter enkelvoudige rugslag 25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken 25 meter enkelvoudige rugslag <i>Volgorde zwemslagen is aangepast</i>

			<i>Element voetwaarts zakken is toegevoegd</i>
Conditiezwemmen	B	75 meter schoolslag gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag	Afwisselend iedere 25 meter schoolslag en enkelvoudige rugslag In de laatste 25 meter 2 keer een halve draai om de lengte-as <i>Volgorde zwemslagen is aangepast</i> <i>Elementen zijn toegevoegd</i>
Conditiezwemmen	C	100 meter schoolslag, 1x onderbroken door een koprol voorover en een hoekduik, gevolgd door 100 meter enkelvoudige rugslag	75 meter schoolslag, 1x onderbroken door hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag Koprol voorover is uit het examenprogramma gehaald <i>Afstand is korter</i> <i>Ruimere normering, essentie staat centraal</i> <i>Onderdeel verwijderd</i>
Je vertrouwd voelen in het water (drijven)	A	5 seconden drijven op de buik 10 seconden drijven op de rug	Proef in standaardprogramma is aangepast, starten hoeft niet vanaf de kant, halve draai om de lengte-as is toegevoegd <i>Aanpassing proef (oorspronkelijke uitdrijven is uit het examenprogramma gehaald)</i>
Je vertrouwd voelen in het water (drijven)	B	7 seconden drijven op de buik 15 seconden drijven op de rug	Drijven op de buik uit het examenprogramma gehaald 20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp toegevoegd hulpmiddel blijven drijven

			5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen <i>Aanpassing proef (onderdeel vervangen en toegevoegd)</i>
Je vertrouwd voelen in het water	C	10 seconden drijven op de buik 20 seconden drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen	Drijven op buik uit examenprogramma gehaald Hoofdwaarts voortbewegen met gebruik van armen verplaatst naar B badkleding; Bij C toegevoegd bij gekleed zwemmen, richting aangepast, zowel hoofdwaarts als voetwaarts toegestaan <i>Aanpassing onderdelen (verwijderd, uitvoering aangepast, kleding toegevoegd)</i>
Toerusting onderdeel uitdrijven	A/B/C	Op buik en rug	Uitdrijven uit examenprogramma gehaald <i>Onderdeel verwijderd</i>
Schoolslag	A/B/C	Technieктоetsing gehele afstand conditieswemmen	Technieктоetsing eerste 25 meter schoolslag <i>Aanpassing normering, essenties staan centraal</i>
Enkelvoudige rugslag	A/B/C	Technieктоetsing gehele afstand conditieswemmen	Technieктоetsing eerste 25 meter enkelvoudige rugslag <i>Aanpassing normering, essenties staan centraal</i>
Onderwater oriënteren en verplaatsen	C	Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt.	Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water 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 (hoepel enz)

			<i>Nieuw onderdeel toegevoegd, essentie (onder water oriënteren) extra benadrukt</i>
Watertrappen	B	30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen	Watertrappen met de benen vervangen door watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen <i>Aanpassing onderdeel</i>
Watertrappen	C	30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van armen.	30 seconden watertrappen met de benen toegevoegd (verplaatst vanuit B) 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van armen uit het examenprogramma gehaald <i>Aanpassing onderdelen (verwijderd en toegevoegd)</i>
Koprol	C	100 meter schoolslag, 1x onderbroken door een koprol voorover	Koprol voorover uit examenprogramma gehaald <i>Onderdeel verwijderd</i>
Kopsprong	A/B/C	Van de kant te water gaan met een kopsprong	Het woord kopsprong is vervangen door 'duiken' <i>Popularisering taalgebruik, normering gelijk gebleven</i>
Volgorde proeven examenprogramma	A/B/C	Proeven en onderdelen worden (standaard) uitgevoerd in de voorgeschreven volgorde	Mogelijkheid voor maatwerkprogramma is toegevoegd: proeven kunnen worden aangepast, nieuwe proeven kunnen worden bedacht, een nieuw examenprogramma kan worden samengesteld mits alle onderdelen worden gebruikt met de geldende normering <i>Flexibilisering examenprogramma's</i>