

1.1 Examenprogramma Nationaal Snorkeldiploma 1

Proef 1.1 Omgaan met de basisuitrusting

Op de kant de basisuitrusting aantrekken, gevolgd door
een buddy controleren en
het 'kleine ok-teken' geven aan de buddy als de uitrusting goed zit (of het 'niet ok-teken' als de uitrusting niet goed zit)

Proef 1.2 Te water gaan en conditiezwemmen

Te water gaan met een schredesprong, gevolgd door
50 meter snorkelen, waarbij minimaal 2 drijvende voorwerpen per 25 meter worden ontweken, gevolgd door
het 'grote ok-teken' geven naar de examiner/beoordelaar

Proef 1.3 Draaien

25 meter snorkelen, waarbinnen
2 keer een draai om de lengteas maken; 1 keer een hele draai linksom en 1 keer een hele draai rechtsom

Proef 1.4 Kicken en drijven

1 minuut kicken, gevolgd door
het geven van het 'naar beneden-teken' aan een buddy, gevolgd door
de kandidaat gaat geheel onder water en komt boven, gevolgd door
1 minuut drijven op de buik

Proef 1.5 Onder water oriëntatie

50 meter snorkelen en daarbij
iedere 25 meter een hoekduik maken en
opstijgen met een hele draai om de lengteas

Proef 1.6 Dolfijnslag

10 meter dolfijnslag aan de oppervlakte, direct gevolgd door
10 meter dolfijnslag onder water

Proef 1.7 Survival – red jezelf

25 meter snorkelen met 1 vin, gevolgd door
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

Proef 1.8 FUN opdracht

Twee hoepels hoog en twee hoepels laag in het water. Om de 5 meter zo neerleggen dat men moet zigzaggen, omkeren en weer terug.

1.2 Examenprogramma Nationaal Snorkeldiploma 2

Proef 2.1 Omgaan met de basisuitrusting

Te water gaan met de basisuitrusting in de hand, gevolgd door
aantrekken van de basisuitrusting in het water aan de oppervlakte

Proef 2.2 Te water gaan en conditieswemmen

Te water gaan met een rol voorover, gevolgd door
75 meter snorkelen, waarbij per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen worden ontweken, afgerond met
het 'einde-teken' geven naar de examinerator/beoordelaar

Proef 2.3 Draaien

50 meter snorkelen, waarbinnen
1 keer een hele draai voorover om de breedteas en
2 keer een hele draai om de lengteas (1 keer linksom en 1 keer rechtsom)

Proef 2.4 Kicken en drijven

1 minuut kicken met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door
1 minuut drijven op de buik in hurkhouding, gevolgd door
geheel onder water gaan en weer bovenkomen

Proef 2.5 Onder water oriëntatie

50 meter snorkelen, waarbinnen
2 keer een hoekduik maken, waarbij
opstijgen met een hele draai om de lengteas en
bovenkomen tussen verschillende drijvende voorwerpen

Proef 2.6 Dolfijnslag

15 meter dolfijnslag aan de oppervlakte, gevolgd door
15 meter dolfijnslag onder water

Proef 2.7 Survival – red jezelf

50 meter snorkelen, gevolgd door
afdoen van duikbril en snorkel, gevolgd door
25 meter zonder duikbril en snorkel overbruggen, afgerond met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

Proef 2.8 FUN opdracht

Er liggen 2 rijen slalomlinten (2x4, tussenruimte 2 mtr. Hoekduik, omheen slalommen met bc benen. Buitenkant starten. Aan het einde om de laatste lint heen terugkeren met dolfijnbenen in een rechte lijn tussen 2 rijen linten door. Gehele oefening onder water.

Proef 2.9 Survival – help je buddy

Verplaats een buddy over 25 meter door middel van de duwgriep

1.3 Examenprogramma Nationaal Snorkeldiploma 3

Proef 3.1 Omgaan met de basisuitrusting

Te water gaan met de basisuitrusting in de hand, gevolgd door
het aantrekken van de basisuitrusting in het water, waarbij de duikbril onder water wordt opgezet en leeggeblazen, gevolgd door
bovenkomen, snorkel in de mond doen en leegblazen

Proef 3.2 Te water gaan en conditiezwemmen

Achterwaarts te water gaan, gevolgd door
leegblazen van de snorkel bij bovenkomen, direct gevolgd door
100 meter snorkelen, waarbij per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen worden ontweken

Proef 3.3 Draaien

50 meter rugcrawlbenen, waarbinnen
1 keer een hele draai achterover om de breedteas en
1 keer een hele draai voorover om de breedteas en
2 keer een hele draai om de lengteas aan de oppervlakte (1 keer linksom en 1 keer rechtsom)

Proef 3.4 Drijven

1 minuut drijven op de buik, direct gevolgd door
een hoekduik maken, een voorwerp van de bodem ophalen en boven water aan de examiner/beoordelaar laten zien

Proef 3.5 Onder water oriëntatie

Onder water een parcours afleggen van 15 meter, gevolgd door
opstijgen, afgerond met
bovenkomen en het 'grote ok-teken' geven aan de examiner/beoordelaar

Proef 3.6 Dolfijnslag

20 meter dolfijnslag onder water, gevolgd door
25 meter dolfijnslag aan de oppervlakte

Proef 3.7 Survival – red jezelf

25 meter snorkelen, waarbinnen
1 keer de handeling uitvoeren om bij jezelf kramp te verwijderen, gevolgd door
naar een vlot/boot snorkelen, gevolgd door
zelfstandig uit het water op het vlot/in de boot klimmen

Proef 3.8 FUN opdracht

Memoryspel met delen. Plaatjes liggen ondersteboven. Kandidaat 1, hoekduik, 2 plaatjes omdraaien, heb je een paar die meenemen, heb je 2 verschillende plaatjes terugdraaien. Kandidaat 2, hoekduik, 2 plaatjes omdraaien, heb je een paar dan meenemen, heb je 2 verschillende plaatjes terugdraaien. Dan weer kandidaat 1.
--

Proef 3.9 Survival – help je buddy

Snorkel naar een buddy toe,
voer de handeling om te helpen met kramp verwijderen uit, gevolgd door
25 meter buddy verplaatsen door middel van de sleepgreep

Proef 3.10 Communicatie

Zij aan zij met een buddy door het zwembad snorkelen, waarbij om de beurt een signaal aan elkaar gegeven wordt,
de ander antwoordt met hetzelfde signaal om te laten zien dat hij het begrepen heeft,
waarna het signaal wordt opgevolgd