



Veranderingen bij het ABC zwemmen.

Het Nationaal Platform Zwembaden (NRZ) heeft een aantal veranderingen doorgevoerd in het examenprogramma van het ABC zwemmen. De eisen zijn beschreven in het BREZ (Bepalingen, Richtlijnen, Examenprogramma, Zwemdiploma's).

Het herschrijven van de BREZ heeft geleid tot aanpassingen die het mogelijk maken om het diplomazwemmen op een meer flexibele manier te organiseren.

Vanzelfsprekend gaat ook onze vereniging volgens deze nieuwste eisen de ABC examens afnemen.

De belangrijkste veranderingen zijn:

- Onderdelen zijn losgekoppeld
- Volgorde van de onderdelen is vrij
- Er mogen meer onderdelen tegelijkertijd worden uitgevoerd
- Kinderen mogen drie pogingen doen om de juiste uitvoering te tonen

Flexibeler

In de vorige BREZ was er sprake van weinig flexibiliteit in het examenprogramma.

Onderdelen waren aan elkaar gekoppeld en er was veelal sprake van een vaste volgorde.

In het nieuwe examenprogramma is dit op een aantal punten aangepast. Meerdere onderdelen zijn losgekoppeld, waardoor het mogelijk wordt de plaats van de uitvoering te veranderen. De volgorde waarin de onderdelen van het examenprogramma worden uitgevoerd, wordt vastgesteld door de beoordelingscommissie.

Zo is het 'te water gaan met een (kop) sprong en daarna door het gat in een zeil zwemmen' (Zwemdiploma A, B en C) een afzonderlijke opdracht geworden. Voorheen moest je daarna direct verder gaan met het zwemmen van de afstanden. Nu is het afstandzwemmen (de enkelvoudige rugslag en schoolslag) een apart onderdeel geworden.

Bij Zwemdiploma C is het onderdeel 'gekleed zwemmen' gesplitst. In het eerste deel zit het te water gaan met de rol voorover, het watertrappen en het drijven met de HELP-houding. Dit onderdeel kan nu, met meerdere kinderen tegelijk, in de breedte van het bad worden uitgevoerd, ook omdat het onderdeel met een rol te water gaan vanaf de lage kant uitgevoerd mag worden. Het zwemmen van de enkelvoudige rugslag en schoolslag (met kleding), dat handiger is om in de lengte van het bad te organiseren, is ook een apart onderdeel geworden.

Drie pogingen voor de juiste uitvoering

In de nieuwe BREZ krijgen kinderen de gelegenheid om een onderdeel drie keer uit te voeren. Binnen de drie pogingen moet minimaal eenmaal aan de eis voldaan worden. De derde keer moet de uitvoering dan voldoende zijn (volgens de beschreven normering in de BREZ). Dit geldt voor alle examenonderdelen. De speciale verrichtingen zoals 'naar de bodem zakken' en de 'hoekduik' worden daarin als apart onderdeel gezien. Ze worden getoetst tijdens het afstand zwemmen. Mocht zo'n onderdeel onvoldoende zijn, dan mag het als 'los onderdeel' nog twee keer worden overgedaan. Het zwemmen van de afstand hoeft, indien het voldoende was, dan niet nog een keer plaats te vinden. Het is dus mogelijk dat alle kinderen tijdens een station van het examencircuit een onderdeel meerdere keren uitvoeren. Belangrijk is dat tijdens de eerste drie pogingen er in ieder geval sprake is van één goede uitvoering. Hoe de uitvoering in de pogingen daarna is, is voor het wel of niet slagen van het examen niet van belang. Door deze manier van werken lijkt een examen voor de kinderen meer op een lesgeefsituatie, wat stressverlagend kan werken.

Zijn er vragen of onduidelijkheden informeer bij Rog er Platjouw of mail naar voorzitter@zvdeotters.nl