

## Algemene bepalingen

De volgende pagina's omvatten instructies en diploma-eisen, behorende bij de diploma's van ENVOZ. Wij vertrouwen erop dat eenieder bij de uitoefening van de taak als zwemonderwijzer en als lid van de beoordelingscommissie bekend zal zijn met de algemene bepalingen en de specifieke eisen en regels die verbonden zijn aan de uitvoering van elk toetsingsmoment.

### 1.0 Toepassing instructies en eisen

De instructies en eisen van de ENVOZ-diploma's behoren te worden gebruikt voor lesprogramma's waarvan de moeilijkheidsgraad telkens stijgt. Ze vormen de leidraad voor de opbouw van de zwemlessen, met als doel het op de juiste wijze toepassen van de diploma-eisen tijdens het toetsingsmoment.

### 1.1 Organiserende zweminstituten

Voor het organiseren van toetsingsmomenten van de diverse diploma's komen in aanmerking:

- Zwemscholen
- Zwembaden
- Zwemverenigingen
- Zwemstichtingen
- Therapiebaden
- Onderwijsinstellingen

### 1.2 Beoordelingscommissie

De beoordeling ten behoeve van het behalen van een diploma dient te worden uitgevoerd door een beoordelingscommissie, bestaande uit ten minste twee leden (tenzij anders vermeld) van 18 jaar of ouder, die in het bezit zijn van één van de volgende diploma's en/of akten:

- Internationaal diploma zwemonderwijzer EQF 3
- Door IFSTA erkend zwemonderwijzer
- Diploma zwemonderwijzer
- Diploma zwemleider B
- CIOS met aantekening zwemonderwijs
- Akte M.O. Lichamelijke Opvoeding (ALO)

### 1.3 Veiligheid

Een zwemmer mag nooit deelnemen aan een toetsingsmoment - voor welk diploma dan ook - wanneer de beoordelingscommissie niet ten volle overtuigd is van de veiligheid van de zwemmer en zijn/haar vermogen om aan de eisen van het diploma te voldoen. Indien de zwemmer alle individuele vaardigheden voor een bepaald diploma beheerst, dan (en alleen dan) mag hij/zij deelnemen aan het toetsingsmoment.

### 1.4 Toetsingsniveau

Het niveau van het toetsingsmoment dient redelijk te zijn, maar mag ook niet te mild zijn. De maatstaf van de beoordelingscommissie moet zijn dat de vereiste vaardigheden naar alle redelijkheid moeten worden uitgevoerd. Wanneer de beoordelingscommissie de eisen te hoog stelt, is dat niet eerlijk ten opzichte van de zwemmer. Zijn de eisen van de beoordelingscommissie echter te laag, dan kan dit uitermate gevaarlijk zijn voor de (toekomstige) zwemveiligheid van de zwemmer.



### **1.5 Techniek zwemslagen**

Als een bepaalde zwemslag vereist wordt, moet de uitvoering daarvan naar alle redelijkheid passen bij het niveau van het te behalen diploma. Dit niveau stijgt naarmate het ILS-niveau in de diplomareeks toeneemt. Als er een speciale vaardigheid vereist wordt, moet de zwemmer deze vaardigheid eveneens naar alle redelijkheid kunnen uitvoeren op het gewenste niveau, zodat deze beantwoordt aan de eisen passende bij het niveau van het te behalen diploma. De zwemmer moet voldoen aan de algemeen geldende regels die op elke betreffende zwemslag betrekking hebben.

### **1.6 Waterdiepte**

Voor de te behalen diploma's geldt dat er verplichtingen bestaan met betrekking tot de diepte van het bassin. De vereiste diepte staat vermeld bij de diverse diploma's. In bijzondere gevallen is dispensatie ten aanzien van de diepte van het bassin mogelijk. Deze dispensatie dient tijdig en schriftelijk bij ENVOZ aangevraagd te worden.

### **1.7 Te zwemmen afstanden**

De aangegeven afstanden bij de diploma-eisen per diploma moeten gezwommen worden. Dit is wenselijk voor het beoordelen van de conditie. Voor de verhouding afstand en aantal banen bij kleinere baden: deel de gewenste afstand door de lengte van het zwembad en afronden naar boven.

### **1.8 Medische indicatie**

Bij een eventuele medische indicatie zal de beoordelingscommissie beslissen - in overeenstemming met de eisen van de (bedrijfs)organisatie - of de zwemmer met enige aanpassing in staat is om aan al de uitvoeringseisen van het diploma te voldoen. Bijvoorbeeld door het gebruiken van een zwembril bij onderwateroriëntatie of een andere vaardigheid voorleggen overeenkomstig aan de gestelde uitvoeringseisen. Vrijstelling verlenen voor bepaalde uitvoeringseisen tijdens het toetsingsmoment wordt niet toegestaan.

### **1.9 Volgorde van behalen diploma's**

Voor geen enkel diploma geldt dat de zwemmer in het bezit moet zijn van enig ander diploma, voordat hij/zij in aanmerking kan komen voor het toetsingsmoment van een gewenst te behalen diploma. Een zwemmer mag meerdere diploma's per dag behalen, mits de beoordelingscommissie zich ervan heeft overtuigd dat de zwemmer daartoe in staat is én mits aan alle uitvoeringseisen van de te toetsen diploma's kan worden voldaan. Vrijstellingen worden derhalve niet verleend.

## **2.0 Specifieke bepalingen**

Voor het toekennen van diploma's dient te worden voldaan aan de door ENVOZ gestelde diploma eisen. Bij eventuele geschillen heeft ENVOZ de beslissende stem. In geval van verkeerd gebruik en/of inzetten van diploma's met de bijbehorende diploma-eisen behoudt ENVOZ zich het recht voor om de levering van diploma's stop te zetten en de samenwerking te beëindigen.



## Diploma-eisen WEDSTRIJDSWEMMEN

In de leerlijn Wedstrijdzwemmen (niveau 1, 2 en 3) worden de reeds aangeleerde zwemtechnieken nog verder verfijnt en de conditie uitgebouwd. Er worden wedstrijdzwemslagen aangeleerd, evenals een technische juiste startduik en keerpunten. Ideaal voor zwemmers die zich willen bekwamen in wedstrijdzwemmen.



### Bijzonderheden

- **Waterdiepte:** Om de optimale veiligheid van de zwemmers te waarborgen, is waterdiepte een belangrijk aandachtspunt. Wat is een veilige, verantwoorde waterdiepte? Hiervoor zijn geen universele standaarden, per land verschillen deze. Een zeer goed geoefend zwemmer kan in vrij ondiep water een startsprong maken, terwijl dit voor een ongetraind persoon desastreuze gevolgen kan hebben. Te veel of te weinig waterdiepte kan ook een belemmering zijn om de uitvoering en geoefendheid van bepaalde vereisten voor een diploma op een juiste wijze te tonen. **Het advies:** Bekijk bij zwemlessen en examineringen goed naar de individuele situatie van de zwemmer. Als leidraad wordt het volgende aangehouden: minimaal 50% van de af te leggen afstand moet in voor de zwemmer diep water afgelegd worden.
- Met de op deze diploma's benoemde schoolslag wordt de wedstrijdslag bedoeld.
- Voor alle zwemslagen is het aanbevolen een zwembril te gebruiken. Een badmuts mag en wordt zeker bij zwemmers met lang haar aanbevolen.
- De toegepaste zwemslagen dienen voor lange afstanden te worden aangeleerd, behalve waar anders aangegeven.

### Uitvoeringseisen WEDSTRIJDVAARDIG 1

1. Te water met een startsprong en 10 meter onder water zwemmen. Zwem vervolgens verder in een slag naar keuze en maak een hoekduik naar de bodem.
2. Gelijkzijdig rechtop watertrappen. Maak daarna 2 rollen voorover, zonder tussendoor adem te halen. Vervolgens rechtop ongelijkzijdig watertrappen en 2 rollen achterover, zonder tussendoor adem te halen.
3. Maak van de volgende 4 wedstrijdslagen een beginnend keerpunt:
  - a. Tweemaal aanzwemmen, gevolgd door keerpunt van de vlinderslag.
  - b. Tweemaal aanzwemmen, gevolgd door keerpunt van de borstcrawl.
  - c. Tweemaal aanzwemmen, gevolgd door keerpunt van de schoolslag.
  - d. Tweemaal aanzwemmen, gevolgd door keerpunt van de rugcrawl.
4. Zwem de volgende 4 wedstrijdslagen:
  - a. Tweemaal een wedstrijdstart, gevolgd door 12,5 meter vlinderslag.
  - b. Tweemaal een wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter borstcrawl.
  - c. Tweemaal een wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter schoolslag.
  - d. Tweemaal een wedstrijdstart vanuit het water, gevolgd door 25 meter rugcrawl.

(zie verder volgende pagina)



### **Uitvoeringseisen WEDSTRIJDVAARDIG 2**

1. Zwem 25 meter vlinderslag met bijbehorende start en finish.
2. Zwem 50 meter borstcrawl met bijbehorende start en finish.
3. Zwem 50 meter rugcrawl met bijbehorende start en finish.
4. Zwem 50 meter schoolslag met bijbehorende start en finish.
5. Zwem 4 x 25 meter wisselslag, waarbij op de juiste wijze de start, het keerpunt en de finish uitgevoerd dient te worden.

### **Uitvoeringseisen WEDSTRIJDVAARDIG 3**

1. Zwem 50 meter vlinderslag met bijbehorende start, keerpunt en finish.
2. Zwem 100 meter borstcrawl met bijbehorende start, keerpunt en finish.
3. Zwem 100 meter rugcrawl met bijbehorende start, keerpunt en finish.
4. Zwem 100 meter schoolslag met bijbehorende start, keerpunt en finish.
5. Zwem 4 x 25 meter wisselestafette op tempo, waarbij op de juiste wijze de start, het keerpunt en de finish uitgevoerd dient te worden.
6. Zwem 4 x 25 meter wisselslag op tempo, waarbij op de juiste wijze de start, het keerpunt en de finish uitgevoerd dient te worden.



(zie verder volgende pagina)