

Standaard examenprogramma Zwemdiploma A

A1 proef Survival *(gekleed)*

- Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong_voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend
- 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 12,5 meter zwemmen, proef afronden met
- zelfstandig uit het water op de kant klimmen

A2 proef Onder water oriëntatie

- Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen)
- onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil_dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt

A3 proef Conditiezwemmen

- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag
- onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag

A4 proef Borst- en rugcrawl

- 5 meter borstcrawl
- 5 meter rugcrawl

A5 proef Je vertrouwd voelen in het water

- Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend
- 5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door
- halve draai naar rugligging, gevolgd door
- 10 seconden drijven op de rug

A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
- 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt

Kledingseisen diploma A:

(de kleding wordt gedragen bij onderdeel A1 - survival)

- badkleding
- t-shirt, hemd of blouse met lange mouwen
- lange broek, jurk of rok tot de enkels
- schoenen