

Eisen Zwemdiploma A:



Gekleed:

met een voetsprong te water gaan,
15 seconden watertrappen,
12,5 meter zwemmen,
proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In badkleding:

te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), zonder boven te komen,
door het gat zwemmen op 3 meter van de kant,
25 meter schoolslag,
25 meter enkelvoudige rugslag,
25 meter schoolslag onderbroken door
1 keer voetwaarts richting de bodem zakken,
25 meter enkelvoudige rugslag.
5 meter borstcrawl,
5 meter rugcrawl.
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.
60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen,
waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.

Kleding-eisen:

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels. Lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan.
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool (zoals surfschoentjes) zijn niet toegestaan. Bij voorkeur stevige (sport)schoenen)

