

Eisen Zwemdiploma A

Gekleed:

- Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend
- 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, een halve draai om de lengte-as en
- 12,5 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
- zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

- Van de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct 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.
- 50 meter schoolslag, proef afmaken met
- 50 meter enkelvoudige rugslag.
- In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 5 seconden drijven op de borst.
- In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 10 seconden drijven op de rug.
- In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.
- In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.
- 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.