

# **Standaard examenprogramma Zwemdiploma A**

## **A1 proef Survival**

- 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 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 te zakken, gevolgd door
- 25 meter 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