

Diploma A (vanaf 1september 2010)

Gekleed zwemmen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met korte mouwen
- Korte broek (met pijpen), leggings of anderszins direct op de huid aansluitende kleding is verboden
- Schoenen (alles wat een echte zool heeft is toegestaan)

1. Te water gaan

- 1.1. van een hoogte **van minimaal 30 cm** met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan en na het boven komen aansluitend)
- 1.2. 15 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen
- 1.3. 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken en **onder water** een halve draai om de lengteas en
- 1.4. 12,5 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief gebruikt worden), proef afronden met
- 1.5. Zelfstandig uit het water op de kant klimmen **zonder gebruik te maken van het trapje**

In Badkleding

2. Te water gaan

- 2.1. van de kant of startblok met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur) direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2.2. Onder water oriënteren en onder water door een gat zwemmen dat zich in een verticaal in het water hangend zeil bevindt op 3 meter afstand van de startkant en aansluitend
- 2.3. 50 meter schoolslag zwemmen
- 2.4. 50 meter enkelvoudige rugslag met de armen passief

3. **Vanuit het water starten door afzetten van de wand**, direct gevolgd door:

- 3.1. **5 seconden** uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag waarna
- 3.2. 5 seconden drijven op de borst, waarna weer enkele meters schoolslag

4. Afzetten van de wand en

- 4.1. **5 seconden** uitdrijven op de rug waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna
- 4.2. 10 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag

5. **Vanuit het water starten**

- 5.1. **5 meter** beginnerborstcrawl, **waarbij het gezicht in het water moet worden gehouden en de armen over het water naar voren moeten worden bewogen.**

6. In het water afzetten van de wand en aansluitend

- 6.1. **5 meter** beginnerrugcrawl, **waarbij de armen over het water naar achteren gebracht dienen te worden**

7. Van de kant gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door

- 7.1. 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen waarin tevens
- 7.2. 2 keer al watertrappend een draai om de lengteas wordt gemaakt.