

## Diploma A van het zwem-ABC

### **Kleding-eisen**

Bij examens dient voor het diploma A de kleding te bestaan uit:

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met korte mouwen, korte broek (d.w.z. broekje met pijpen; broekjes die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)



Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk of rok/blouse dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

### **Gekleed zwemmen**

Proef 1:

1. Van de kant of een startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan); na het boven komen aansluitend
2. 15 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, gevolgd door
3. 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, ½ draai om de lengteas en
4. 12,5 meter rugslag (armen mogen actief worden gebruikt); proef afronden met
5. zelfstandig (eventueel via trapje) uit het water op de kant klimmen.

### **In badkleding**

Proef 2:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen)
2. onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt; na het bovenkomen aansluitend
3. 50 meter schoolslag, proef afmaken met
4. 50 meter enkelvoudige rugslag (armen passief)

Proef 3:

1. Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
2. 10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
3. 5 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.

Proef 4:

1. Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna
2. enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 10 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag.

De proeven 3 en 4 mogen worden gekoppeld.

Proef 5:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), aansluitend 8 meter beginnersborstcrawl.

Proef 6:

1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 8 meter beginnersrugcrawl.

De proeven 5 en 6 mogen worden gekoppeld.

Proef 7:

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

De in de diverse proeven genoemde te zwemmen afstanden moeten zonder onderbreking en zonder dat de kandidaat aan bodem, wand of enig voorwerp steun zoekt, worden afgelegd.

De volgorde waarin de proeven worden afgelegd wordt bepaald door de beoordelingscommissie.