

Examenprogramma zwemdiploma A Zwembad 't Kikkerfort

A1 proef Survival (met kleding)

- Vanaf het startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluiten
- 15 seconde watertrappen
- 12,5 meter schoolslag, daarna een halve draai en 12,5 meter zwemmen op de rug
- Zelfstandig uit het water op de kant klimmen

A2 proef Onderwater oriëntatie (zwemkleding)

- 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 in het hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-) kant bevindt

A3 proef Conditiewemmen

- 25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag

A4 proef Borst- en rugcrawl

- 5 meter borstcrawl
- 5 meter rugcrawl

A5 proef Vertrouwd voelen in het water

- Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend
- 5 seconde drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door
- Halve draai naar rugligging, gevolgd door
- 10 seconde 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 seconde watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengteas gemaakt wordt

Kledingeisen

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (dit moeten dichte schoenen zijn); schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan.