

4.3. EXAMENPROGRAMMA A – DIPLOMA

GEKLEED ZWEMMEN

- 4.3.1.**
1. Vanaf enige hoogte (minimaal 30 cm) te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onderwater 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 verplicht onderwater draaien naar rug en
 4. 12,5 meter rugslag (armen mogen actief worden gebruikt); proef afronden met
 5. zelfstandig (zonder gebruik van de trap) uit het water op de kant klimmen.;

IN BADKLEDING

- 4.3.2.**
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).
- 4.3.3.**
1. in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
 2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
 3. 5 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.
- 4.3.4.**
1. Afzetten van de wand en 5 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 4.3.3. en 4.3.4. mogen worden gekoppeld.

- 4.3.5.**
1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 meter borstcrawl.

- 4.3.6.**
1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 meter rugcrawl.

De proeven 4.3.5. en 4.3.6. mogen worden gekoppeld.

- 4.3.7**
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 lengte as 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.