

EISEN NRZ ZWEMDIPLOMA A

GEKLEED

1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend
2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
3. 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, een halve draai om de lengte-as en
4. 12,5 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

BADKLEDING

1. Van de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen)
2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt.
 - 3.1. 50 meter schoolslag, proef afmaken met
 - 3.2. 50 meter enkelvoudige rugslag.
 - 4.1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
 - 4.2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
 - 4.3. 5 seconden drijven op de borst.
 - 5.1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
 - 5.2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 10 seconden drijven op de rug.
 6. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.
 7. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.
 8. 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.

KLEDING EISEN

Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma A dient 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 in plaats van een broek/blouse en jurk of rok/blouse dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

