



Nationale Raad  
Zwemveiligheid

### 1.1.1 Standaard examenprogramma Zwemdiploma A

#### A1 proef Survival

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend

15 seconden watertrappen, gevolgd door

12,5 meter zwemmen, proef afronden met

zelfstandig uit het water op de kant klimmen

#### A2 proef Onder water oriëntatie

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 water hangend zeil dat zich op 3 meter van de startkant bevindt

#### A3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door

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

25 meter enkelvoudige rugslag

#### A4 proef Borst- en rugcrawl

5 meter borstcrawl

5 meter rugcrawl

#### A5 proef Je vertrouwd voelen in het water

Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend

5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door

halve draai naar rugligging, gevolgd door

10 seconden drijven op de rug

## A6 proef Oriënteren boven water en verplaatsen

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 lengteas gemaakt wordt