



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Diploma A

Kledingeisen

- T-shirt met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Schoenen (Plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan. Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn niet toegestaan.)

In kleding

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 12,5 meter zwemmen, de proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In badkleding

Van de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct 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 (start-)kant bevindt.

25 meter schoolslag, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door

25 meter schoolslag, gevolgd door

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

25 meter schoolslag, gevolgd door

In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.

In het water springen en afzetten van de kant, enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend

5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen op de buik, gevolgd door een halve draai om de lengte-as naar rugligging, waarna enkele slagen worden gezwommen, gevolgd door

10 seconden drijven op de rug.

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.