

Diploma-eisen A-diploma

Zwemacademie ikZwem is een door de NRZ (Nationale Raad Zwemveiligheid) erkend opleidingsinstituut en hanteert de diploma-eisen voor het A-diploma die zijn opgesteld door het NRZ.

Gekleed:

- 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 klimmen.

In badkleding:

- 25 meter schoolslag, direct gevolgd door 25 enkelvoudige rugslag, direct gevolgd door 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem te zakken, direct gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag.
- Van de kant gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich 3 meter van de startkant bevindt. Vervolgens zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 5 meter borstcrawl en 5 meter rugcrawl zwemmen.
- Enkele slagen zwemmen op de buik, direct gevolgd door 5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, waarna een halve draai naar rugligging, direct 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.