

Eisen A - diploma per onderdeel

Niveau	Badje 1
1.1	Zelfstandig gaan liggen op buik en 5 tellen uitdrijven op de buik met gezicht in het water, onder water belletjes kunnen uitblazen
1.2	Zelfstandig gaan liggen op de rug, 5 tellen uitdrijven op de rug met de ogen open.
1.3	Zelfstandig kunnen staan, kijken onder water – pak iets van de bodem en vingers onder water kunnen tellen.

Niveau	Badje 2
2.1	Op de buik en rug een technisch sterke beenslag
2.2	Op de rug een technisch sterke beenslag
2.3	Op de buik en rug trappelen met de benen

Niveau	Badje 3
3.1	Combinatie schoolslag (mag met het gezicht in het water)
3.2	Enkelvoudige rugslag
3.3	Schoolslag met het gezicht in het water
3.4	Beginnende rugcrawl
3.5	Beginnende borstcrawl

Niveau	Badje 4
4.1	Enkelvoudige rugslag
4.2	Starten met kurk-schoolslag versterken
4.3	Starten zonder kurk schoolslag als de stuwingssterkte is
4.4	Rugcrawl 5m met blijven trappelende benen
4.5	Borstcrawl 5m met blijven trappelende benen
4.6	Onderwater zwemmen, zonder angst de bodem aanraken
4.7	Zonder stoppen naar de overkant schoolslag en terug enkelvoudige rugslag
4.8	Springen zonder angst in het diepe bad
4.9	25m (diep bad) rug
4.1	25m (diep bad) buik

Niveau	A-diploma
A.1 (gekleed) 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
A.2 (badkleding) 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 (start-)kant bevindt
A.3 (badkleding) 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
A.4 (badkleding) proef Borst- en rugcrawl	5 meter borstcrawl 5 meter rugcrawl
A.5 (badkleding) 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
A.6 (badkleding) proef Boven water oriënteren 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 lengte-as gemaakt wordt

Tijdens kijklessen, survival en het proefzwemmen wordt er met kleding gezwommen.

Kledingeisen voor diploma A: waterschone schoenen (met echte zool) of surfschoenen, blouse/ T-shirt met lange mouwen, lange broek, jurk of rok tot de enkels.