

De knopeneisen voor het diploma A

1. De gele knoop:  om de gele knoop te halen moet je 4 meter kunnen drijven.
2. De blauwe knoop:  voor de blauwe knoop moet je 3 x van de duikplank af in het water springen.
3. De roze knoop:  voor de roze knoop moet je van de duikplank af het water inspringen en 11 meter borstzwemmen met een gordel om.
4. De paarse knoop:  voor de paarse knoop moet je 50 meter borstzwemmen met gordel om en 25 meter borstzwemmen zonder gordel.
5. De rode knoop:  voor de rode knoop moet je rugzwemmen: 50 meter met gordel om en 25 meter zonder gordel.
6. De zwarte knoop:  voor de zwarte knoop zwem je gekleed: 12½ meter borstzwemmen en 12½ meter rugzwemmen plus 1 minuut watertrappelen.
7. De witte knoop:  voor de witte knoop moet je 50 meter borst- en rugzwemmen, 1 hindernis doorgaan onder water en 1 minuut watertrappelen.
8. De groene knoop:  voor de laatste knoop moet je alles wat je geleerd hebt zo goed mogelijk doen, dán krijg je de groene knoop, dus mag je gaan afzwemmen.