

BAD 1 – watervrij maken

- Een voorwerp oppakken (eventueel met hulp en de ogen open) van de bodem.
- Met hulpmiddel 5 sec. drijven op de buik met het gezicht in het water.
- Met hulpmiddel 10 sec. drijven op de rug.
- Met hulpmiddel zwemmen als een hondje.
- Met hulpmiddel trappelen op de buik met het gezicht in het water.
- Met hulpmiddel trappelen op de rug.
- Potloodsprong in ondiep en diep water maken.
- Zelfstandig uit het water klimmen.

BAD 2 – aanleren beenslag

- Met hulpmiddel enkelvoudige rugslag zwemmen (aanleren kikkervoeten).
- Zonder hulpmiddel 5 sec. drijven op de buik met het gezicht in het water.
- Zonder hulpmiddel 10 sec. drijven op de rug.
- Zonder hulpmiddel trappelen op de rug.
- Zonder hulpmiddel trappelen op de buik met het gezicht in het water.
- Potloodsprong in ondiep en diep water maken.
- Zelfstandig uit het water klimmen.
- Valduik maken van de kant en een voorwerp oppakken van de bodem.
- Met hulpmiddel schoolslag zwemmen (aanleren kikkervoeten).

BAD 3 – aanleren combinatie

In badkleding:

- Enkelvoudige rugslag zwemmen (verbeteren kikkervoeten).
- Met hulpmiddel combinatie schoolslag (aanleren kikkervoeten).
- 5 sec. drijven op de buik met het gezicht in het water.
- 10 sec. drijven op de rug.
- Beginnerborstcrawl (aanleren).
- Beginnerrugcrawl (aanleren).
- 30 sec. watertrappelen (aanleren).
- Potloodsprong in diep water maken.
- Valduik maken van de kant en door een hoepel zwemmen.
- Onder een mat doorzwemmen.

Met t-shirt, hemd en onderbroek:

Enkelvoudige rugslag (kikkervoeten) zwemmen.

Zelfstandig uit het water klimmen.

BAD 4 – technisch verbeteren zwemslagen

Met t-shirt, hemd, onderbroek en broek:

- Enkelvoudige rugslag (kikkervoeten) zwemmen.
- Combinatie schoolslag (kikkervoeten) zwemmen.
- Zelfstandig uit het water klimmen.

In badkleding:

- Enkelvoudige rugslag (kikkervoeten) zwemmen.
- Combinatie schoolslag zwemmen (verbeteren kikkervoeten).
- 5 sec. drijven op de buik met het gezicht in het water.
- 10 sec. drijven op de rug.
- 5 meter beginnerborstcrawl (verbeteren).
- 5 meter Beginnerrugcrawl (verbeteren).
- 60 sec. watertrappelen (verbeteren).
- Potloodsprong in diep water maken.
- Schoolslag zwemmen (kikkervoeten) en onder een mat doorzwemmen.
- Onder een hoepel doorzwemmen.

BAD 5 – voorbereiden zwemdiploma A

In kleding:

- Spring van de kant en zwem 25 meter op de buik (kikkervoeten) en zwem onder een mat door.
- Aansluitend 25 meter op de rug (kikkervoeten).
- Spring van de kant en ga 1 minuut watertrappelen met de benen en/of armen.

In badkleding:

- Spring van de kant en zwem 75 meter kikkervoeten op de buik.
- Spring met een potloodsprong in het water en zwem 25 meter kikkervoeten op de buik, onderbroken door een (hoek)duik door een hoepel op ongeveer 1 meter onder het wateroppervlakte.
- Spring van de kant en zwem 25 meter kikkervoeten op de rug.
- 25 meter rugcrawl.
- 7 meter borstcrawl.

Zwemdiploma B

Met kleren en schoenen:

- Spring van de kant, zwem 50 meter kikkervoeten op de buik onderbroken door éénmaal onder een mat door te zwemmen, en zwem 50 meter kikkervoeten op de rug.
- Spring van de kant en ga 1 minuut watertrappen met de beide beentechnieken (gelijk- en ongelijkzijdig).

In badkleding:

- Spring met een hurksprong in het water en zwem 25 meter kikkervoeten op de buik onderbroken door een (hoek)duik door een hoepel, en zwem zonder boven te komen door een volgende hoepel (de afstand tussen de hoepels is ongeveer 3 meter en 1 meter onder het wateroppervlak).
- Spring van de kant en zwem 100 meter kikkervoeten op de buik en 75 meter kikkervoeten op de rug.
- 25 meter rugcrawl.
- Ga met een kopsprong in het water en zwem zonder boven te komen 7 meter onder water.
- Haal een voorwerp van de bodem (op ongeveer 2 meter diepte) en laat dat boven water zien.
- 12,5 meter borstcrawl.

Zwemdiploma C

Met kleren en schoenen:

- Spring van de kant, zet vervolgens af van de kant en zwem zonder boven te komen 5 meter onder water.
- Spring van de kant en drijf 10 seconden in de Paddestoel.
- Spring met een hurksprong in het water en vervoer in rugligging een drenkeling over 10 meter en reik haar/hem aan de kant aan.
- Zwem 50 meter kikkervoeten op de buik.
- Verwijder voor het verlaten van het water de extra kleding.

In badkleding:

- 12,5 meter borstcrawl.
- 25 meter rugcrawl
- 25 meter samengestelde rugslag.
- 10 meter zwemmen met een bal en gooi de bal daarna 2 meter ver.
- Ga met een medekandidaat in het water, blijf ongeveer 2 meter uit elkaar, en gooi de bal een aantal keren naar elkaar over.
- Drijf 10 seconden in de Paddenstoel en zink dan door uit te ademen.
- Verplaats je 5 meter door het water door middel van wrikken op de rug.
- Ga met een startsprong in het water en zwem 250 meter met een slag naar keuze.