

BAD 1	Springen ondiep Springen diep Drijven buik Drijven rug Onderwater kijken Ringen opduiken Poortje zwemmen Rugcrawl benen Borstcrawl benen	Springen in ondiep water vanaf de hoge muur. Springen in diep water vanaf de hoge muur. 8 tellen drijven op de buik. 8 tellen drijven op de rug. Gezicht in het water (kijken onderwater!) Ringen opduiken in ondiep water. Onderwater door een poortje heen zwemmen. Rugcrawl (flipper) benen. Borstcrawl (flipper) benen.
BAD 2	Kikkervoeten Drijven buik Drijven rug Enkelvoudige rugslag Rugcrawl Borstcrawl Onderwaterzwemmen Springen	De juiste voetenstand voor beenslag buik/rug. 8 tellen drijven op de buik. 8 tellen drijven op de rug. Enkelvoudige rugslag 3 slagen (met kurkje om). Rugcrawl (+ armen). Borstcrawl (+armen). Onderwaterzwemmen (door het zeil). Springen in 1.40 diepte.
Bad 3	Drijven rug Drijven buik Duiken Onderwaterzwemmen 6 meter EVRS SS beenslag Borstcrawl Rugcrawl Watertrappen	8 tellen drijven op de rug. 8 tellen drijven op de buik. In het water duiken vanaf kniezit. Onderwaterzwemmen (door het zeil). 6 meter enkelvoudige rugslag zwemmen (zonder hulpmiddelen). Enkele slagen schoolslag benen (mag met plankje/flexibeam). 4 meter borstcrawl. 4 meter rugcrawl. Watertrappen.
Bad 4	Drijven buik Drijven rug Onderwaterzwemmen Duiken Borstcrawl Rugcrawl Enkelvoudige rugslag Schoolslag Watertrappen Voetwaarts zakken	8 tellen drijven op de buik. 8 tellen drijven op de rug. Onderwaterzwemmen (door een zeil in 2 meter diepte). Duiken vanaf de lage kant. 4 meter borstcrawl. 4 meter rugcrawl. Van de hoge kant tot de lijn enkelvoudige rugslag zwemmen. Van de lage kant tot de lijn schoolslag zwemmen. Watertrappen. Voetwaarts onderwaterzakken als een potloodje in diep water.