	JR 1	JR 2	JR 3	JR 4	ZR 1	ZR 2	ZR 3	ZR 4	LifeSaver 1	LifeSaver 2	LifeSaver 3
Conditie											
Gekleed (in m)	75	100	125	150	175	200	225	250	300	325	350
Zwemkleding (in m)	175	200	225	250	275	300	325	350	400	425	450
Zwemslagen											
Schoolslag	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Enkelvoudige rugslag	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Borstcrawl	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
B.C. met zwemvliezen						X	X	X	X	X	X
Rugcrawl	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Samengestelde RS			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Zeemansslag					X	X	X	X	X	X	X
Polo crawl								x	x	x	x
Onderwaterzwemmen											
Onderwater (in m)	7	9	10	11	14	16	17	18	20	25	25
Orientatie	X	X									
zoeken			X	X	X	X					
zoeken geblindeerd							X	X	X	X	X
Sprongen											
Bommetje	X	X									
Rechtstandige sprong			X	X	X	X	X				
Compact jump								X	X	X	X
Kopsprong	X	X	X	X	X	X					
Startsprong							X	X	X	X	X
Schredesprong								X	X	X	X
Overlevingstechnieken											
Helphouding	X	X	X	X	X	X		X		X	
Drijven	X	X	X	X	X	X					
Water trappen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Wrikken		X	X	X	X	X	X		X		X
Zwemvest			X	X	X						
Kramp Vingers						X	X	X	X	Assisteren	Assisteren
Kramp Kuit							X	X	X	Assisteren	Assisteren
Kramp Dijbeen								X	X	Assisteren	Assisteren
Uit te voeren redding											
Droog met hulpmiddel				X		X		X		X	
Droog met reddingsmiddel			X		X		X		X		X
Alarmeren				X	X	X	X	X	X	X	X
Positie bepalen					X	X	X	X	X	X	X
Nat met hulpmiddel							X		X		
Nat met reddingsmiddel								X		X	X
Lijn redding										X	X
Defensief benaderen							X	X	X	X	X
Bevrijdingsgrepen											
Dubbele polsgreep					X	X	X	X	X	X	X
Achterwaartse omklemming						X	X	X	X	X	X
Voorwaartse omklemming							X	X	X	X	X
Vervoersgrepen											
Kopgreep			L pop	1/2 pop	X	X	X	X	X	X	X
Polsgreep					X	X	X	X	X	X	X
Houdgreep					X	X	X	X	X	X	X
Zeemansgreep						X	X	X	X	X	X
Okselgreep							X	X	X	X	X
Schoudergreep								X	X	X	X
Triangelgreep									X	X	X
Niet omschreven vervoersgreep (ondersteunend)									X	X	X
Stabiliseringsgrepen											
Body Hug									X	X	X
Vice Grip										X	X
Handgreep van Zach											X
Uit het water halen											
Voetje					X	X	X	X	X	X	X
Glijbaan methode									X	X	X