

Zwemdiploma A van het Survival ABC (minimaal 50% van de af te leggen afstand dient in voor de kandidaat diep water te geschieden)

Gekleed zwemmen:

- met kleren aan (zwemkleding, sokken, hemd, korte broek, t-shirt met korte mouwen en waterschoenen) in het water springen en 15 tellen watertrappen, daarna 50 meter zwemmen, waarvan 25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag

Zwemmen in badkleding:

- met een sprong naar keuze te water gaan, 3 meter onder water zwemmen, door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen en vervolgens 50 meter schoolslag en 50 meter enkelvoudige rugslag afleggen zonder de kant vast te houden
- een uitdrijfoefening (10 tellen) en een drijfoefening (5 tellen) op de buik, met het gezicht in het water
- een uitdrijfoefening (10 tellen) en een drijfoefening (10 tellen) op de rug
- vanaf de kant te water gaan en 10 meter beginnersborstcrawl zwemmen, vervolgens vanuit het water afzetten van de kant en nog eens 10 meter beginnersborstcrawl zwemmen
- vanuit het water afzetten van de kant en 2 keer 10 meter beginnersrugcrawl zwemmen
- met een sprong naar keuze te water gaan en 1 minuut watertrappen, waarbij men zich 1 keer helemaal onder water laat zakken

Zwemdiploma B van het Survival ABC:

Gekleed zwemmen:

- met kleren aan (zwemkleding, sokken, hemd, lange broek, t-shirt met lange mouwen en sportschoenen) rechtstandig in het waterspringen, onder water omdraaien en 30 tellen watertrappen, daarna 100 meter zwemmen waarvan 50 meter schoolslag, 1 keer onder een vlot door zwemmen, en 50 meter enkelvoudige rugslag

Zwemmen in badkleding:

- met een sprong naar keuze te water gaan, 6 meter onder water zwemmen, door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen en vervolgens 75 meter schoolslag afleggen, een pion aantikken op een plek waar de kandidaat niet kan staan, en 75 meter enkelvoudige rugslag afleggen
- een vriendje of vriendinnetje met de kopgreep 10 meter vervoeren
- vanaf de kant te water gaan en 10 meter borstcrawl zwemmen, vervolgens vanuit het water afzetten van de kant en nog eens 10 meter borstcrawl zwemmen
- vanuit het water afzetten van de kant en 2 keer 10 meter rugcrawl zwemmen
- met een sprong naar keuze te water gaan en vervolgens 1 minuut watertrappen waarvan 30 tellen met de handen in de zij

Zwemdiploma C van het Survival ABC:

Gekleed zwemmen:

- met kleren aan (zwemkleding, sokken, hemd, lange broek, t-shirt met lange mouwen, regenjas en sportschoenen) in het water vallen met een koprol, 30 tellen watertrappen, 30 tellen liggen in de helphouding, en 10 meter wrikken (voortbewegen op de rug met alleen gebruik van de handen), vervolgens 15 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter schoolslag waarbij 1 keer onder een vlot doorgezwoomen wordt
- met kleren aan (zonder regenjas) met een sprong naar keuze te water gaan, 6 meter onder water zwemmen, door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen en aansluitend 50 meter zwemmen waarvan 25 meter schoolslag, 1 keer over een vlot heen kruipen, en 25 meter enkelvoudige rugslag
- met kleren aan een vriendje of vriendinnetje 10 meter vervoeren met de kopgreep

Zwemmen in badkleding:

- met een hurksprong te het water gaan, met een (hoek)duik een ring opduiken op een plek waar de kandidaat niet kan staan, en vervolgens 100 meter schoolslag afleggen en 100 meter enkelvoudige rugslag
- vanaf de kant te water gaan en 20 meter borstcrawl zwemmen
- vanuit het water afzetten en 20 meter rugcrawl zwemmen
- te water gaan met een hurksprong, zo ver mogelijk met het gezicht in het water zwemmen naar het midden van het bad en vervolgens 1 minuut watertrappen waarvan 30 tellen met verplaatsen en 30 tellen zonder gebruik van de benen boven water blijven

Zwemvaardigheidsdiploma:

Eisen Zwemvaardigheidsdiploma (minimaal 50% van de af te leggen afstanden dienen in voor de kandidaat diep water te geschieden)

Gekleed zwemmen:

- Met kleren aan (zwemkleding, sokken, hemd, lange broek, t – shirt met lange mouwen, regenjas en sportschoenen) met een sprong naar keuze te water gaan, al watertrappend de jas uittrekken, 25 meter schoolslag zwemmen, onder een vlot van 1m bij 2m door zwemmen (over de lengte), een koprol achterover maken, en 25 meter enkelvoudige rugslag zwemmen
- Een mede – kandidaat met behulp van een flexibeam 10 meter vervoeren op een manier waarbij de helper zelf niet vastgepakt kan worden
- Met een hurksprong te water gaan, 5 meter zwemmen, een hoekduik maken en een pion aantikken op een plek waar de kandidaat niet kan staan

Zwemmen in badkleding:

- Met een sprong naar keuze te water gaan, aansluitend 9 meter onder water zwemmen, door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen en vervolgens 150 meter schoolslag afleggen en 150 meter enkelvoudige rugslag
- Met een sprong naar keuze te water gaan en 50 meter borstcrawl zwemmen
- Starten vanuit het water en 50 meter rugcrawl zwemmen
- Met een sprong naar keuze te water gaan, een aantal slagen schoolslag zwemmen, een hoekduik maken en vervolgens 3 pionnen aantikken die op onderlinge afstand van 2 meter op de bodem zijn opgesteld
- In het water starten en 10 meter wrikken in de richting van de voeten (voortbewegen op de rug met alleen gebruik van de handen). Proef afronden met een koprol voorover
- 30 tellen ongelijkzijdig watertrappen

Eisen Balvaardigheid:

- Met een sprong naar keuze te water gaan en 1 minuut ongelijkzijdig watertrappen
- Met tweetallen in het water, 5 keer per kandidaat werpen en vangen van een bal met 1 of 2 handen (onderlinge afstand 2 meter)
- Vanuit het water starten en 25 meter polocrawl zwemmen
- Vanuit het water starten en 15 meter polocrawl zwemmen met een bal, onderbroken door 4 keer oppakken van de bal met 1 hand (de steekmethode). De 4e keer de bal wegwerpen

Eisen Snorkelen:

- Op de rand van het zwembad zitten, en de basis – uitrusting aan kunnen doen. Zwemvliezen aandoen, duikbril plaatsnemen, snorkel plaatsnemen
- Met de schredesprong te water gaan, met de basis – uitrusting 50 meter borstcrawl snorkelen, waarbij 2 keer een hoekduik naar de bodem gemaakt wordt op een plek waar de kandidaat niet kan staan
- In het water de zwemvliezen aan doen en 25 meter rugcrawlbenen zwemmen met 1 arm langs een been, en 1 arm langs het hoofd
- In het water de rest van de basis – uitrusting aandoen aan het wateroppervlak. Onder water zakken, de bril en de snorkel vol met water laten lopen, boven komen en de bril en de snorkel kunnen “klaren”. Vervolgens nog 25 meter borstcrawl snorkelen

Eisen Survival Zwemmen:

- Voorafgaand aan het gekleed zwemmen zoals genoemd bij de eisen Zwemvaardigheid (zie boven), te water gaan met een plastic zak waarmee op het water geslagen wordt, zodat deze zich vult met lucht. Hier een drijfmiddel van maken en er vervolgens 30 tellen mee blijven drijven
- Vervolgens (als boven bij eisen Zwemvaardigheid) in het water de jas uittrekken, een koprol voorover maken en de rest van het geklede programma afleggen

Extra met kleren aan:

- Via een vlot dat half op de kant ligt en half in het water, met een koprol achterover te water gaan. Vervolgens via het zelfde vlot weer op de kant klimmen
- Twee helpers vervoeren een mede – kandidaat in de rugligging. De helpers steken 1 hand onder een oksel, en 1 hand om de pols van de mede – kandidaat en zwemmen enkelvoudig rugslag, of de “om en om” beenslag (als bij ongelijkzijdig watertrappen)
- Een pion naar boven brengen vanaf een plek waar de kandidaat niet kan staan.