

Instap Doelstellingen BLAUW

100% watergewend zijn	Schoolslag
durven op de rug liggen in het water	25m zwemmen zonder hulpmiddelen
durven springen van de startblok in het water zonder hulp (de eerste keer kan geholpen worden)	
durven met het hoofd onder water gaan	

Instap Doelstellingen ROOD

Schoolslag	Crawl	Rugslag	Andere
50m zonder hulpmiddelen	5m beenbeweging met 1 arm opwaarts/andere naast het lichaam, hoofd in het water	12,5m beenbeweging rugslag met armen naast het lichaam	glijden met armen voorwaarts in het water (beginselen duiken)
correcte beenbeweging (plooiën, open, toe)	pijlen op de buik zonder hulpmiddelen		
correcte armbeweging (armen strekken)			

Instap Doelstellingen GEEL

Schoolslag	Crawl	Rugslag	Andere
100m	25m beenbeweging met armen in pijl (voorwaarts ademen)	25m beenbeweging met armen in pijl	duiken van de boord
correcte ademhaling		25m molenwieken met de armen	

Instap Doelstellingen GROEN

Schoolslag	Crawl	Rugslag	Andere
200m aquatisch zwemmen	50m met zijwaarts ademen (minimum om de 2 slagen ademen)	50m	duiken van de blok

Instap Doelstellingen WIT

Schoolslag	Crawl	Rugslag	Vlinder
400m	100m met zijwaarts ademen om de 3 slagen	100m	25m benen vlinder
keerpunt aantikken met 2 handen	koprol maken tegen de muur	start met armen in pijl	

Instap Doelstellingen GRIJS

Schoolslag	Crawl	Rugslag	Vlinder	Andere
afstandswemmen minimum 15 minuten	afstandswemmen minimum 10 minuten	afstandswemmen minimum 10 minuten	25m met zwemvliezen	Redderssprong
sleutelgat beweging	koprol maken tegen de muur en afduwen in pijl			

Instap Doelstellingen ZWART

Minimum leeftijd 1ste middelbaar	Wisselslag
	100m met correcte keerpunten