

Svømmeskole 1. år <i>Diplom 1</i> <i>ultimo oktober</i>	Balance 1. år Holde balancen i gå, løb og hop	Elementskift 1. år Komme i vandet siddende fra kanten	Fremdrift 1. år Bevæge sig hurtigt og langsomt	Vejrholdning 1. år Puste bobler med næsen	Stilart 1. år
<i>Diplom 2</i> <i>midt december</i>	Balance på et opdriftsmiddel	Rutsje i vandet fra madras eller rutsjebane	Benspark til crawl og rygcrawl	Holde vejret i 5 sekunder m/ansigtet i vand	
<i>Diplom 3</i> <i>Ultimo marts</i>		Torpedo-afsæt fra kant på mave/side/ryg	Sidde på opdriftsmiddel og padle rundt	Hoppe fra bunden – puste under vandet	Fly - delfinhop for- og baglæns
<i>Diplom 4</i> <i>Sæsonafslutning</i>	Flydeserie: Mave til ryg til mave	Længde-/højdespring på benene fra kant		Sidde på bunden med forskellig mængde luft	Brystarme ved dykning Crawl m/strakte arme og ansigtet i vandet Flyben på mave/side/ryg
Svømmeskole 2. år <i>Diplom 5</i> <i>Ultimo oktober</i>	Balance 2. år Kugletryk	Elementskift 2. år Springe i vandet som bombe	Fremdrift 2. år 15 m hundesvømning med crawlben	Vejrholdning 2. år Krokodillevejrtrækning	Stilart 2. år
<i>Diplom 6</i> <i>midt december</i>			Crawlben på ryggen med armene i tre positioner	Puste ud og sidde på bunden i 5 sek.	Brystarme med delfinben Delfinhop med flyarme Rygcrawl
<i>Diplom 7</i> <i>Ultimo marts</i>		Kravle fra plade til plade Forhindringsbane	Forlæns og baglæns kolbøtte uden pause	Puste al luft ud over 10 sek.	Crawl Rygcrawl
<i>Diplom 8</i> <i>Sæsonafslutning</i> <i>Derudover:</i> Distanceprøve		Sidde på kanten og glide forover til torpedo		Holde vejret i 10 sek. ved bunden	Sideben Flad fly med crawlben
Svømmeskole 3. år <i>Diplom 9</i> <i>Ultimo oktober</i>	Balance 3. år Flyde på siden i streamline i bølgegang	Elementskift 3. år 5 forskellige spring forlæns, baglæns, sidelæns	Fremdrift 3. år	Vejrholdning 3. år Synkende kanonkugle	Stilart 3. år Rygcrawlben med arme i streamline
<i>Diplom 10</i> <i>midt december</i> <i>Derudover:</i> Distanceprøve		Afsæt og glid langt – gerne 6-8 meter	15 m sideben	Afsæt fra kant under vandet i forskellige dybder	10 m flyben i streamline
<i>Diplom 11</i> <i>Ultimo marts</i>	Afsæt + rotation Sæt af og roter i gliddet	Spring ned og op Præcision i springserie		Holde vejret i 20 sekunder under vand	Brystbenspark
<i>Diplom 12</i> <i>Sæsonafslutning</i> <i>Derudover:</i> Distanceprøve	Ligge på ryggen på bensparkplade og løfte hænder, fødder og hoved	Hovedspring			Brystarme med flyben Crawl Fly med vejrtrækning
Svømmeskole 4. år <i>Diplom 13</i> <i>Ultimo oktober</i>	Balance 4. år	Elementskift 4. år Sidde på hug, trille baglæns i vandet	Fremdrift 4. år Flere kolbøtter i træk	Vejrholdning 4. år Sidde på bund (dybt vand) og stige langsomt op Kolbøtte på bunden	Stilart 4. år Fly med 2 benspark
<i>Diplom 14</i> <i>midt december</i> <i>Derudover:</i> Distanceprøve <i>Diplom 15</i> <i>Ultimo marts</i>	Sidde/stå på 2-6 bensparksplader	Springe på hovedet i vandet	Skodde for- og baglæns, både på ryg og mave		
	Flyde i streamline og rotere 90 grader, dvs. en ¼ omgang ad gangen	Springende kolbøtte/salto		Kravle på bunden	Brystsvømning med arme og benspark
<i>Diplom 16</i> <i>Sæsonafslutning</i> <i>Derudover:</i> Distanceprøve	Flydeserie Ryg – hænder - mrk. 16.e	10 forskellige spring mave		Dykke i 30 sekunder Dykkeserie med øvelser	Crawl slut svømmeskole Fly slut svømmeskole Rygcrawl slut svømmeskole