

Minis bis 9 Jahre		bis Jahrgang 2017
25 m	Mini-Hindernisschwimmen	25 m Schwimmen mit Untertauchen einer Schwimmleine
25 m	Rückenschwimmen	mit Schwimmbrett
Maxis 10/11 Jahre		Jahrgang 2015/2016
25 m	Mini-Hindernisschwimmen	25 m Schwimmen mit Untertauchen einer Schwimmleine
50 m	Kombiniertes Schwimmen	25 m Freistil 25 m Rücken ohne Arme
AK 12 12 Jahre		Jahrgang 2014
50 m	Hindernisschwimmen	50 m Freistil mit Hindernis
50 m	Flossenschwimmen	50 m Freistil mit Flossen
50 m	Kombiniertes Schwimmen	25 m Freistil 25 m Rücken ohne Arme
100 m	Hindernisschwimmen	100 m Freistil mit Hindernis
50 m	Retten einer Puppe	25 m Freistil 25 m Schleppen einer Puppe
50 m	Retten einer Puppe mit Flossen	25 m Freistil mit Flossen 25 m Schleppen einer Puppe mit Flossen
AK 15/16, AK 17/18 und offene AK		Jahrgang 2011-2001
200 m	Hindernisschwimmen	200 m Freistil mit Hindernis
50 m	Retten einer Puppe	25 m Freistil 25 m Schleppen einer Puppe
100 m	Kombinierte Rettungsübung	50 m Freistil 17,50 m Tauchen, Puppenaufnahme 32,50 m Schleppen einer Puppe
100 m	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter	50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter 50 m Ziehen einer Puppe mit Flossen und Gurtretter

AK 25 bis AK 45		
100m	Hindernisschwimmen	100 m Freistil mit Hindernis
50 m	Retten einer Puppe	25 m Freistil 25 m Schleppen einer Puppe
100 m	Retten einer Puppe mit Flossen	50 m Freistil mit Flossen 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen
100 m	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter	50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter 50 m Ziehen einer Puppe mit Flossen und Gurtretter
AK 50, AK 55		
100 m	Hindernisschwimmen	100 m Freistil mit Hindernis
50 m	Retten einer Puppe	25 m Freistil 25 m Schleppen einer Puppe
50 m	Retten einer Puppe mit Flossen	50 m Freistil mit Flossen 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen
AK 60+		
50 m	Freistil	50 m Freistil
50 m	Kombiniertes Schwimmen	25 m Freistil 25 m Rücken ohne Arme
25 m	Schleppen einer Puppe	25 m Schleppen einer Puppe