

1. sundstig

- Flot á bringu og baki, velta
- Spyrna og renna 2m eða lengra
- Ýmsir leikir sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól
- Skriðsundfótatök, með/án hjálpartækja
- Bringusundsfótatök, með/án hjálpartækja
- Anda að og blása í vatnið 10 X

2. sundstig

- Marglyttu flot með því að rétta úr sér
- Spyrnt frá bakka, flotið 2,5 metra eða lengra með andlitið í kafi
- Hoppað af bakka út í lag
- 10 m skriðsund með/án hjálpartækja
- 10 m bringusund með/án hjálpartækja
- 10 m skólabaksundfótatök með/án hjálpartækja
- Ýmsir sundleikir

3. sundstig

- 12 m skriðsund
- 12 m bringusund
- 12 m skólabaksund með/án hjálpartækja
- 6m baksund með/án hjálpartækja
- Kafað eftir hlut á 1- 1,5 m dýpi
- Nem. geti tekið þátt í leikjum og æfingum

4. sundstig

- 25 m skriðsund
- 25 m bringusund
- 12 m skólabaksund
- 12 m baksund
- 75 m þolsund
- Synt í kafi 3 m eftir hlut á 1- 1,5 m dýpi
- Stunga úr kropstöðu af bakka
- Leikir sem þjálfa færni í sundaðferðum

5. sundstig

- 100 m þolsund – frjáls aðferð
- 25 m skriðsund
- 25 m bringusund
- 12m baksund
- 25 m skólabaksund
- Stunga af bakka
- Sækja hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 m sund
- Troða marvaða í 20-30 sek
- 10 m flugsundsفótatök
- Nemandi æfi sig að detta í vatn í fötum og bjarga sér á sundi
- Nemandi þjálfist í að synda björgunarsund með félagi
- Nemandi taki þátt í æfingum, leikjum og stöðvapjálfun

6. sundstig

- 200 m þolsund – frjáls aðferð
- 50 m skólabaksund
- 25 m skriðsund á tíma
- 25 m baksund
- 25 m bringusund á tíma
- Sundstíll – bringa, bak, skrið, stunga
- 10 m björgunarsund (skólabaksundsفótatök)
- 6 m kafsund.
- Kafa eftir hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 m sund
- Stunga af bakka

7. sundstig

- 300 m þolsund – frjáls aðferð
- 50 m bringusund á tíma
- 25 m skriðsund á tíma
- 25 m skólabaksund á tíma
- 15 m björgunarsund (skólabaksundsفótatök)
- 8 m kafsund
- Sundstíll – bringa, bak, skrið, stunga
- Stunga af bakka

8. sundstig

- 400 m þolsund – frjáls aðferð
- 50 m bringusund - tímataka
- 25 m skriðsund - tímataka
- Sundstíll – bringa, bak, skrið, stunga
- 15 m björgunarsund (skólabaksunds fótatök)
- 8 m kafsund að hlut í botni laugar, synt með hann til baka (ekki kafsund) endurt e. 10 sek
- 1 mín marvaði
- Fatasund

9. sundstig

- 500 m þolsund – frjáls aðferð
- 100 m bringusund
- 50m skriðsund
- 25m baksund
- Sundstíll – bringa, bak, skrið, stunga
- Marvaði 20-30 sek og 25m björgunarsund í beinu framhaldi
- 10 m kafsund

10. sundstig

- 600 m þolsund – frjáls aðferð
- 100 m bringusund – tímataka
- 50 m skriðsund – tímataka
- 50 m baksund – tímataka
- Sundstíll – bringa, bak, skrið, stunga
- 50 m sund – frjáls aðferð – 25 m björgunarsund í beinu framhaldi
- 12 m kafsund