

Level 1

- Kan uit zichzelf rechtekomen
- Kan stoppen
- 5m glijden op 2 voeten
- Kan visjes
- 2L schaatsen zonder te vallen

Level 2

- Basis schaatspas maken
- 10m glijden op 2 voeten
- 5m glijden op links/rechts
- Slalom op 2 voeten
- Draaien naar links/rechts op 2 voeten (rond blokje)
- 1 cirkel met rechts uitduwen
- 4L schaatsen zonder stoppen

Level 3

- Draaien naar links/rechts op 2 voeten (rond 2 blokjes) diepzitten
- Uitvoeren correcte wedstrijdstart
- 10m glijden op links/rechts
- Overzetten minstens 3x per bocht
- 5L schaatsen zonder te stoppen, eerste 2L diepzitten
- 111m in 22s

Level 4

- 3x doorlopend voorwaarts overzetten
- 1L achteruit schaatsen
- Halve cirkel op rechts glijden
- Correct technisch uitgevoerde start
- 1L two-footen
- 3L diepzitten
- 222m in 35s

Level 5

- 2 cirkels doorlopend overzetten
- Halve cirkel op links glijden
- Armzwaai uitvoeren
- 2L two-footen
- 4L diepzitten
- 222m in 32s

Level 6

- 333m in 45s
- 500m in 1:05

Level 7

- 333m in 40s
- 500m in 1:00
- 1000m in 2:15

Level 8

- 500m in 50s ♂, 53s ♀
- 1000m in 1:55 ♂, 2:00 ♀
- 1500m in 3:00 ♂, 3:10 ♀

Level 9

- 500m in 47s ♂, 50s ♀
- 1000m in 1:40 ♂, 1:45 ♀
- 1500m in 2:30 ♂, 2:40 ♀

Level 10

- 500m in 45s ♂, 46s ♀
- 1000m in 1:32.00 ♂, 1:37.00 ♀
- 1500m in 2:20.00 ♂, 2:28.00 ♀