

Onderdeel	②	Omschrijving
A.		Gekleed uit te voeren:
1.		Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingmiddel ⑤. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 3 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen.
2.	a.	Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen,
	b.	③ gevolgd door 75 meter zwemmen in een borstslag ①
	c.	③ en aansluitend 50 meter in enkelvoudige rugslag ②
3.	a.	Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken,
	b.	③ en aansluitend 2 minuten watertrappen.
B.		In zwemkleding uit te voeren:
4.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	vervolgens 5 meter zwemmen in een borstslag ①,
	c.	aansluitend met de hoekduik naar beneden gaan en
	d.	③ 2 van de 5 duikringen pakken en boven water tonen.
		De onderlinge afstand tussen de duikringen bedraagt ongeveer 1 meter en deze liggen circa 1.50 meter onder de wateroppervlakte.
5.	a.	Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen,
	b.	③ direct gevolgd door 8 meter onderwater zwemmen
	c.	③ onmiddellijk gevolgd door zwemmen in een borstslag ① dit tot 125 meter
	d.	③ en aansluitend 75 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag ②.
6.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	zwemmen in een borstslag ① naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling (ondertussen deze bemoedigend toespreken) en vervolgens deze over een afstand
	c.	van 10 meter vervoeren in de kopgreep,
	d.	van 10 meter vervoeren in de polsgreep,
	e.	van 10 meter vervoeren in de okselgreep.
7.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	gevolgd door 5 meter zwemmen in een borstslag ① en
	c.	zich vervolgens 2 maal direct achtereen rechtstandig laten zinken (waarbij de kandidaat rechtstandig van het wateroppervlak volledig onder water gaat),
	d.	aansluitend een voorwaartse koprol in het water maken en
	e.	vervolgens 5 meter zwemmen in een borstslag ①
	f.	waarna onder een vlot van minstens 100 x 100 cm doorgezwommen moet worden.