

Onderdeel	②	Omschrijving
A.		Gekleed uit te voeren:
1.		Staande aan de rand van het bassin een droge redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel ③. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 1 meter afstand vanaf de rand in het water. Het hulpmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen.
2.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	③ gevolgd door 50 meter zwemmen in een borstslag ①
	c.	③ en aansluitend 50 meter in enkelvoudige rugslag ②.
3.	a.	Voorzichtig vanaf de walkant in het water laten zakken,
	b.	③ en aansluitend 1 minuut 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 1 van de 5 duikringen pakken en boven water tonen.
		De onderlinge afstand van 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 7 meter onderwater zwemmen,
	c.	③ onmiddellijk gevolgd door zwemmen in een borstslag ① dit tot 100 meter,
	d.	③ aansluitend 50 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 5 meter vervoeren in de kopgreep en
	d.	van 5 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 1 maal rechtstandig laten zinken (waarbij de kandidaat rechtstandig van het wateroppervlak volledig onder water gaat),
	d.	direct gevolgd door 5 meter zwemmen in een borstslag ① en
	e.	vervolgens onder een vlot van minstens 100 x 100 cm doorzwemmen.