

Onderdeel	②	Omschrijving
A.		Gekleed uit te voeren:
1.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	gevolgd door 25 meter zwemmen in borstslag ①
	c.	en aansluitend 25 meter in enkelvoudige rugslag. ②
B.		In zwemkleding uit te voeren:
2.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	gevolgd door 50 meter zwemmen in een borstslag ① en 50 meter enkelvoudige rugslag ②.
3.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	vervolgens 1 minuut watertrappen met de vingers boven water.