

Onderdeel	②	Omschrijving
<b>A.</b>		<b>Gekleed uit te voeren:</b>
1.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	gevolgd door 50 meter zwemmen in een borstslag ①
	c.	en aansluitend 25 meter in enkelvoudige rugslag. ②
<b>B.</b>		<b>In zwemkleding uit te voeren:</b>
2.	a.	Te water gaan van de bassinrand met de startsprong,
	b.	onmiddellijk gevolgd door 75 meter zwemmen in een borstslag ①,
	c.	waarvan de eerste 6 meter onder water
	d.	en aansluitend 50 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag. ②
3.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	daar het plankje aanpakken en in beide handen nemen
	c.	en 25 meter zwemmen in borstligging met het hoofd boven water.
4.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	en aansluitend 2 minuten watertrappen met de handen en polsen boven water,
	c.	daarbij 1 maal om de lengteas draaien.