



A

- Te water gaan vanaf de zwembadrand met startduik en 100 m zwemmen met zwemslag naar keuze.
- Eén minuut watertrappen met de handen boven water.



B

- Gekleed te water gaan vanaf de zwembadrand met sprong naar keuze en 50 m zwemmen met zwemslag naar keuze. | Kleding: zwemkleding, T-shirt en broek.
- Te water gaan vanaf de zwembadrand met sprong naar keuze en 100 m schoolslag-zwemmen.
- Te water gaan vanaf de zwembadrand met sprong naar keuze en 50 m crawlzwemmen.
- Met start in het water 50 m rugslagzwemmen.



C

- Zwemslagen en afstandzwemmen
Te water gaan met startduik en 500 m zwemmen, waarvan:
50 m vlinderslag
50 m rugslag
200 m schoolslag
200 m crawl
- Zwemmend redden
Gekleed te water gaan met hurksprong, 10 m zwemmen, duiken en een duikpop die zich minstens 2,5 m onder het wateroppervlak bevindt, ophalen en 10 m verslepen.
15 m onder water zwemmen.
- Springen
Vanaf de zwembadrand een rechtstandig gestrekte sprong uitvoeren.
Een startduik met aanloop uitvoeren.



400

Startduik uitvoeren en 400 m zwemmen in zwemslag naar keuze.



800

Startduik uitvoeren en 800 m zwemmen in zwemslag naar keuze.



1000

Startduik uitvoeren en 1000 m zwemmen in zwemslag naar keuze.



1500

Startduik uitvoeren en 1500 m zwemmen in zwemslag naar keuze.