

Groen

Gekleed met zwemkleding en uitgebreid kledingpakket uit te voeren:

- 2.1 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgens achter elkaar twee koprollen voorover en twee koprollen achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter.
- 2.2 Met een kopsprong te water gaan en vervolgens 12 meter onderwater zwemmen.
- 2.3 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, aansluitend 75 meter schoolslag en 75 meter rugslag.
- 2.4 Met een hurksprong te water gaan, 60 seconden op de plaats watertrappen, vervolgd door het uittrekken van de kleding (al watertrappend), proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Gekleed met zwemkleding uit te voeren:

- 2.5 Van de kant in het water laten zakken, op de buik onder water zwemmen onder een liggend zeil (minimaal 4 meter uit de kant) door, door het wak/gat in het zeil boven komen, proef afronden door onder water zakken in het wak/gat en op de rug onder het zeil uit zwemmen.
- 2.6 Van de kant in het water laten zakken, de 'drenkeling' 7.5 meter vervoeren in de kopgreep, correct overpakken en 7.5 meter vervoeren in de polsgreep, de proef is afgerond als de drenkeling één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
- 2.7 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts en 75 meter enkelvoudige rugslag zwemmen, onderbroken door in de eerste en laatste 25 meter dompelen.
- 2.8 Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, ongeveer 3 meter onder water zwemmen, minimaal één voorwerp oprapen en boven water tonen.
- 2.9 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts en 50 meter borstcrawl zwemmen, vervolgens 25 meter rugcrawl.
- 2.10 Van de kant in het water laten zakken, 15 meter schoolslag zwemmen met het hoofd boven water, hoekduik maken en een pop opduiken (minimaal 2 meter diep), vervolgens de pop vervoeren in de kopgreep over een afstand van 5 meter.
- 2.11 Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje (hulpmiddel) in de hand, vervolgens de kant vastpakken, hulpmiddel laten vastpakken door de 'drenkeling' die in het water ligt en deze naar de kant trekken. (3 meter afstand)