

| ZONDER FLES | |
|--------------------------------------|---|
| 200 m zwemmen | Vertrek vanop de kant met een sprong naar keuze of van tegen de muur (in het water). 200 m ononderbroken zwemmen in een door hem gekozen stijl. Geen uitrusting , enkel zwemkleding. Geen tijdslimiet. |
| 20 m in apnea | Rechte voorwaartse sprong ^① in het diep, verticaal zakken tot op de bodem en 20 m in apnea ^⑥ afleggen. Op het einde zoals voorgeschreven opstijgen ^⑧ . |
| 1 maal masker ledigen | Start met een eendenduike ^④ en stabiel op de bodem staan of zitten. Pas dan masker éénmaal vollopen en leegblazen ^⑦ . Gezamenlijk opstijgen ^⑧ . |
| 30 seconden stilstaande apnea | Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. Gelijktijdig naar beneden gaan voor een stilstaande apnea ^⑤ . 30 seconden nadat de (laatste) kandidaat de bodem bereikt heeft, geeft de instructeur het stijgteken. Antwoorden en gezamenlijk stijgen ^⑧ . |

| MET FLES | |
|---|--|
| 30 m wisselademhaling | Rechte sprong❶ en oppervlakte. Eendenduik❷. Duiker A geeft teken “ik heb geen lucht meer”. Duiker B biedt mondstuk aan. Duiker A ademt maximaal driemaal. Duiker B ademt max drie keer en geeft startsein: horizontaal zwemmen, zij aan zij, afstand van 15 m. A en B wisselen en leggen opnieuw 15 m af..Op het einde samen stijgen❸. |
| Gecombineerde proef | Achterwaartse val❹ - oppervlakte. Ontspanner uit mond - snorkel. 50 m aan oppervlakte. Snorkel weg, ontspanner in, eendenduik❷ - bodem. Masker af - driemaal ademen. Masker leegblazen❺. Tweemaal masker vol laten lopen en leeg blazen. Driemaal mondstuk wisselen. 25 m rondzwemmen op ontspanner. Stijgen en materiaal afgeven zonder kant te raken. |
| 4 maal 10 m tussen 2 flessen | Rechte voorwaartse sprong❶ en 10 m zwemmen in apnea . Fles openen. 20 sec. ademen. 5 sec. = één vinger, 10 sec. = tweede vinger erbij, 15 sec. = derde vinger erbij - nog één keer inademen. Mondstuk uit de mond, kraan sluiten en druk aflaten in apnea naar de andere fles zwemmen. Na vierde keer op teken van instructeur opstijgen❸. |
| Proef met trimvest en 2de ontspanner | Vertrek uit ondiepe deel onder leiding van A naar het diepe gedeelte. Uitgetrimd, elk op eigen ontspanner en verbonden met een buddylijn. In diepe gedeelte gaat duiker B liggen en geeft te kennen dat hij vastzit met zijn jacket. A geeft O.K.-teken, vraagt B om rustig te blijven en toont tweede ontspanner. B ledigt jacket volledig, ontdoet zich van buddylijn, daarna van persluchtcombinatie en houdt mondstuk in de mond. Teken “geef mij lucht”. Duiker A biedt eigen ontspanner aan B die zijn toestel achterlaat. Mondstuk wisselen A neemt buddy stevig onder de arm, en leidt hem rustig naar boven tot ca.1m onder de oppervlakte. A controleert manometer en zwemt op die diepte verder naar het vertrekpunt in het ondiep. Nadien worden de rollen omgedraaid. |