

ZONDER FLES	
100 m zwemmen	Vertrek van de kant met sprong naar keuze of van tegen de muur in het water. De kandidaat zwemt 100 m ononderbroken in een door hem gekozen stijl. Geen uitrusting ; enkel zwemkleding. Geen tijdslimiet.
100 m zwemmen met ABC-uitrusting	Vertrek met ABC-uitrusting met een sprong naar keuze, of van tegen de muur (in het water). De kandidaat zwemt 100 m aan de oppervlakte. Geen tijdslimiet, maar tegen een zekere snelheid en zonder de armen te gebruiken.
1 maal masker ledigen	De kandidaat laat zich zakken tot hij stabiel zit. Masker éénmaal laten vollopen en leeg blazen ⁷ . Na de proef stijgteken Gezamenlijk stijgen ⁸
10 m in apnea	De kandidaat laat zich in het diep verticaal zakken tot op de bodem en legt 10 m in apnea ⁶ af. Op het einde stijgt ⁸ hij zoals voorgeschreven.
20 seconden stilstaande apnea	Vertrek tegen muur. Nadat kandidaat de bodem bereikt heeft stilstaande apnea van 20 seconden. Stijgteken. Antwoorden en gezamenlijk stijgen ⁸ .

MET FLES	
Fles monteren en demonteren	Op correcte wijze ontspanner en trimvest op fles bevestigen en afhalen. (otrimspanfuman).
Gecombineerde proef	Rechte voorwaartse sprong ^① en onmiddellijk oppervlakte maken. Ontspanner uit mond nemen en verwisselen met snorkel. 25 m aan oppervlakte. Snorkel weg en op ontspanner 25 m aan de oppervlakte. Eendenduik ^④ Mondstuk wisselen. Eenmaal masker leeg ^⑦ maken. Stijgen ^③ naar de oppervlakte.
50 m onder water zwemmen op ontspanner	Een rechte voorwaartse sprong ^① in het diep, verticaal zakken tot op de bodem en 50 m onder water afleggen, op ongeveer 50 cm van de bodem ^⑥ . Op het einde stijgt ^③ hij zoals voorgeschreven.
Proef met trimvest en 2de ontspanner	Vertrek van op de bodem in het diep. Uittrimmen en 30 seconden blijven hangen zonder bodem of het oppervlak te raken. Geen beweging met handen of voeten. Na de laatste keer neemt hij op de bodem zijn ontspanner uit de mond, schakelt over op zijn tweede ontspanner en ademt nog 30 seconden op de bodem. Hij stijgt op deze ontspanner langzaam naar de oppervlakte en zwemt naar de kant.
Equiperen en rechtopstaand dalen	In zwembad of open water. Kandidaat moet zichzelf volledig equiperen en volledig uitgerust te water gaan. Rechtopstaand zakken en éénmaal uittrimmen zodat hij 30 seconden blijft hangen zonder bodem of oppervlakte te raken. Eenmaal onder water niet bewegen met armen of voeten.