

ZONDER FLES	
2 maal masker ledigen	Start met een eendenduike ⁴ en stabiel op de bodem staan of zitten. Pas dan laat hij zijn masker tweemaal vollopen en blaast ⁷ het telkens leeg. Gezamenlijk stijgen ⁸ .
25 m in apnea	Rechte voorwaartse sprong ¹ in het diep, verticaal zakken tot op de bodem en 25 m in apnea ⁶ afleggen. Op het einde stijgt ⁸ hij zoals voorgeschreven.
45 seconden stilstaande apnea	Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. Gelijktijdig naar beneden gaan voor een stilstaande apnea ⁵ . 45 seconden nadat de (laatste) kandidaat de bodem bereikt heeft, geeft de instructeur het stijgteken. Antwoorden en gezamenlijk stijgen ⁸ .

MET FLES	
Ster met 4 duikers	Vertrek met 4 van tegen de muur in het water. Eén kandidaat met eendenduike ^④ naar de fles. 3 anderen boven de fles aan oppervlakte. Eerste luchtbel = samen vertrekken met eendenduike ^④ . Plat op bodem, benen lichtjes gespreid en gestrekt, armen gekruist, ellebogen steunen op de bodem. Eenmaal inademen en fles doorgeven in wijzerszin. Proef duurt 5 min; de instructeur duidt einde aan. Kraan wordt dichtgedraaid door kandidaat die als eerste naar beneden ging of op aanwijzing van de instructeur. Kandidaat die fles dichtdraait, geeft teken om te stijgen. Kandidaten stijgen ^③ samen. Aan oppervlakte O.K.-teken geven.
60 m met 2 op één fles	Kandidaten vertrekken samen met eendenduike ^④ . Nemen fles vast, ademen elk eenmaal, heffen de fles van de bodem en beginnen te zwemmen op + 50 cm van de bodem. Op het einde fles op de bodem in het diep en ademen elk nog eenmaal. Kraan dicht en teken om te stijgen. Samen stijgen ^③ en O.K.-teken aan oppervlakte.
20 m in apnea	Rechte achterwaartse val ^② . Verticaal zakken tot op de bodem, mondstuk uit en 20 m in apnea ^⑥ . Op het einde stijgt ^③ hij zoals voorgeschreven. Aan de oppervlakte terug op de rug; één arm gestrekt mondstuk in de hand.
Gecombineerde proef	Rolsprong ^③ - 15 m in apnea ^⑥ - stabiele houding op de bodem. Ontspanner in de mond en masker af. Terug naar het diep met masker in de hand. Masker opzetten en in totaal zes keer leegblazen ^⑦ in 1 minuut. Onbeperkt ademen. Fles afleggen, kraan dicht en stijgen ^③ .
4 maal 20 m tussen 2 flessen	De flessen liggen op precies 20 m van elkaar. Rechte voorwaartse sprong ^① en in apnea ^⑥ zwemmen naar de fles die op 20 m afstand ligt. Vlak voor de fles plat op de bodem liggen, benen lichtjes gespreid en gestrekt, de ellebogen steunen op de bodem; de kandidaat mag zich vasthouden aan de fles. 20 sec. ademen. 5 sec. = één vinger, 10 sec. = tweede vinger erbij, 15 sec. = derde vinger erbij, daarna nog één keer inademen. Mondstuk uit de mond, kraan dicht en controle. Zwemmen naar tegenoverliggende fles. Na vier keer 20 m zwemmen en recuperen aan de fles, fles dicht draaien, fuseren en op teken van instructeur opstijgen ^③ .