

Pré-requisitos: Demonstrar que sabe nadar 50 metros em qualquer estilo.

1. Dar um mergulho perfeito da borda de uma piscina.
2. Boiar de costas por um período mínimo de 1 minuto, sem bater pés ou mãos.
3. Nadar 50m, qualquer estilo, sem parada.
4. Nadar 5 m, vestido com calça, camisa e meias.
5. Buscar um objeto submerso em uma piscina com profundidade mínima de 3m.
6. Demonstrar de forma prática conhecimento de salvamento e de técnicas de recuperação de afogados, descrevendo as regras de segurança para atividades aquáticas.
7. Despir-se (calça, camisa e meias) dentro de uma piscina, sem encostar os pés no fundo, em menos de 1 minuto.
8. Atravessar uma piscina submerso, numa distância mínima de 6m.
9. Nadar 100m em cada estilo (crawl, costas, peito e borboleta).
10. Nadar 800m em qualquer estilo.
11. Mergulhar de uma prancha colocada a uma altura mínima de 3m da superfície da água em piscina apropriada.
12. Rebocar outro nadador, em percurso mínimo de 15 m.