

INTERNASJONALE ØVELSER

Basseng

Individuelt:

- 200 m superlifesaver
- 200 m hindervømming
- 100m redningsmedley
- 100m Redning m/svømmeføtter
- 100m manikin tow (redning m/torpedo)
- 50 m redning

Lagøvelser og stafetter:

- 4 x 25m dukkestafett
- 4 x 50m medleystafett
- 4 x 50m hinderstafett
- Linethrow
- SERC

Strand og sjø

Individuelt:

- Surf race
- Board race
- Ski race
- Beach sprint
- Beach flags
- Oceanman/woman

Lagøvelser og stafetter:

- Beach relay
- Board Rescue
- Rescue tube – rescue
- Oceanman/woman relay