Dynamiczny film, na którym policjanci rozwiązują test na Sali odpraw, następnie w dwie osoby przerzucają dużą oponę od ciągnika, przeskakują przez skrzynię, omijają tyczki, biegną z ciężarkami atletycznymi trzymanymi w rękach, przebiegają z kilkunastokilowym manekinem. Policjantki mierzą czas wykonywanych zadań zerkając na stoper. Następnie policjanci w parach prezentują swoje umiejętności obezwładniania na Sali gimnastycznej wyłożonej materacami.