Film przedstawia relacje z ćwiczeń jakie przeprowadzili kontrterroryści z wykorzystaniem śmigłowca Black Hawk. Na początku filmu widzimy jak funkcjonariusz naprowadza śmigłowiec do lądowania na terenie obiektów szkoleniowych przy ulicy grenadierów w Lublinie. Policjanci ubrani w umundurowanie bojowe wsiadają na pokład śmigłowca. Maszyna podrywa się do góry na tle błękitnego nieba. Widzimy z kamery zamieszczonej na kasku policjanta jak zjeżdża po linie z pokładu Black Hawk na teren obiektu szkoleniowego policji. Mundurowi szturmują budynek szkoleniowy i sprawdzają każde pomieszczenie. Kolejne ujęcie przedstawia widok z pokładu Black Hawk na pola uprawne w pobliżu Lublina. Maszyna w powietrzu wykonuje ciasny zwrot w lewo. Mundurowi z Wojsk Obrony Terytorialnej zjeżdżają na linach z Black Hawk. Z kamery funkcjonariusza policji widzimy komandosów zjeżdżających po linie na dach budynku należącego do policji. Na pokład maszyny wsiadają ratownicy z Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego Grupy Sudeckiej z psem ratowniczym Arko. Jeden z ratowniku wraz z psem zjeżdża przy pomocy wyciągarki z pokładu Black Hawk. Na innych ujęciach kontrterroryści po linie zjeżdżają na trawiaste tereny obiektów szkoleniowych. Zbliżenie na naszywkę umieszczoną na lewym ramieniu jednego z funkcjonariuszy. W czasie lotu widzimy z kamery umieszczonej na kasku funkcjonariusza zbiornik wodny Zalew Zemborzycki. Mundurowi zjeżdżają po linie z unoszącego się śmigłowca na wyspę otoczoną wodą. Ujęcia z różnych kadrów pokazują śmigłowiec i wyspę znajdującą się na zbiorniku wodnym. Ujęcie z kamery na kasku policjanta pokazuję widok na tereny przyległe do Zalewu Zemborzyckiego. Winnym ujęciu widzimy pokład śmigłowca i tereny miejskie Lublina. Policjanci zawieszeni pod Black Hawk lecą nad terenami obiektów szkoleniowych. Dynamiczna muzyka i szybko zmieniające się ujęcia z ćwiczeń kończą film. Pojawia się logo Lubelskiej Policji w postaci blachy policyjnej z umieszczonym napisem policja oraz herbem Województwa Lubelskiego.