

Fiskens mål



Grunt vatten

Frånskjut undervattnet 5m mage med 3 kickar

Frånskjut undervattnet 5m rygg med 3 kickar

Fjärilskickar på mage med armarna vid sidan 12,5m (andas framåt)

Djupt vatten

Sammansatt ryggsim 25m

Sammansatt frisim 15m

Hoppa pennhopp med armarna i streamline från kanten och studsa upp från botten

Bröstsimsbentag på rygg 12,5m (armarna längssidan)

Bröstsims bentag på mage 12,5m (armarna i streamline eller på flyktredskap)