

HAJEN SILVER MÅL



Sammansatt ryggsim 2x50m med vändning

Sammansatt frisim 2x 50m med vändning

Sammansatt bröstsim 15m med korrekt bentag och andning

Sammansatt fjärilsim 10m med kontroll och andning

Bröstsimsvändning med frånskjut under vattnet och svantag

Dyk från kanten med båda fötterna i marken, glid i streamline

Ryggsims start med armarna i streamline, komma undervattenytan och kicka