

# Sköldpaddans mål



**Rotation (flyta på mage 5s, rotera till rygg, flyta på rygg 5s)**

**Rotation med benspark  
(benspark på mage 5s, rotera till rygg, benspark på rygg 5s)**

**Sammanfattat ryggsim 10m**

**Stålmannen näsan upp 5m**

**Flyta på mage och rygg utan flythjälp**