

# SILVERPLAKETT - MÅL I SILVERGRUPPEN

100 m ryggsimsbenspark  
25 m enarmsryggsim  
Frånskjut med fjärilskickar och  
uppgång  
50 m ryggsimsbenspark med rotation  
50 m dubbelrygg  
**100 m ryggsim regelrätt med start,  
vändning och målgång**

50 m crawlbenspark med rotation  
och andning  
25 m enarmscrawl  
Frånskjut med fjärilskickar och  
uppgång  
15 m tarzansim  
**100 m crawl regelrätt med start,  
vändning och målgång**

50 m bröstsim 1 armtag + 2 bentag  
Frånskjut med uppgång  
Vändning med uppgång  
25 m bröstsimarm med fjärilskick  
**100 m bröstsim**

50 m fjärilskick på sidan  
25 m enarmsfjäril  
25 m fjärilsim 1 armtag + 2  
sammansatt + 1 armtag  
Vändning med uppgång  
**25 m fjärilsim med regelrätt start  
och målgång**

8x25 m medley, rullande 1  
per simsätt  
**100 m medley regelrätt med  
start, vändning och målgång**