

# BRONSPLAKETT - MÅL I BRONSGRUPPEN

50 m ryggsimsbenspark  
Frånskjut med ryggsimsbenspark  
Frånskjut med fjärilskick  
25 m ryggsimsbenspark med rotation  
25 m dubbelrygg  
**50 m ryggsim regelrätt med start,  
vändning och målgång**

50 m crawlbenspark  
25 m crawlben med rotation  
Vändning mot vägg - frånskjut på rygg  
Start på kommando  
**50 m crawl regelrätt med start,  
vändning och målgång**

50 m bröstsimsbentag  
Baklänges kullerbyta  
Start på kommando  
Frånskjut med undervattenstag  
**50 m bröstsim regelrätt med start,  
vändning och målgång**

50 m fjärilskick i magläge  
25 m fjärilskick på sidan  
Frånskjut med uppgång  
**12,5 m fjärilsim utan andning**

**100 m medleyben**  
Medleyvändningar, fj+ry,  
ry+br, br+fr