

# GULDPLAKETT - MÅL I GULDGRUPPEN

50 m enarmsryggsim med rotation  
6x50 m ryggsimbenspark  
8x50 m rygg  
**200 m rygg regelrätt med start,  
vändning och målgång**

6x50 m crawlbenspark  
50 m enarmscrawl  
50 m tarzansim  
8x50 m crawl  
**200 m crawl regelrätt med start,  
vändning och målgång**

6x50 m bröstsimsbentag  
50 m bröstsimarm med fjärilskick  
25 m bröstsimsskovel med lätt  
fjärilskick  
8x50 m bröstsim  
**200 m bröstsim regelrätt med start,  
vändning och målgång**

4x25 m enarmsfjäril  
50 m fjärilsim 1 armtag + 2  
sammansatt + 1 armtag  
8x15 m fjärilsim  
**50 m fjärilsim regelrätt med start,  
vändning och målgång**

16x25 medleyben  
**200 m medley regelrätt med  
start, vändning och målgång**