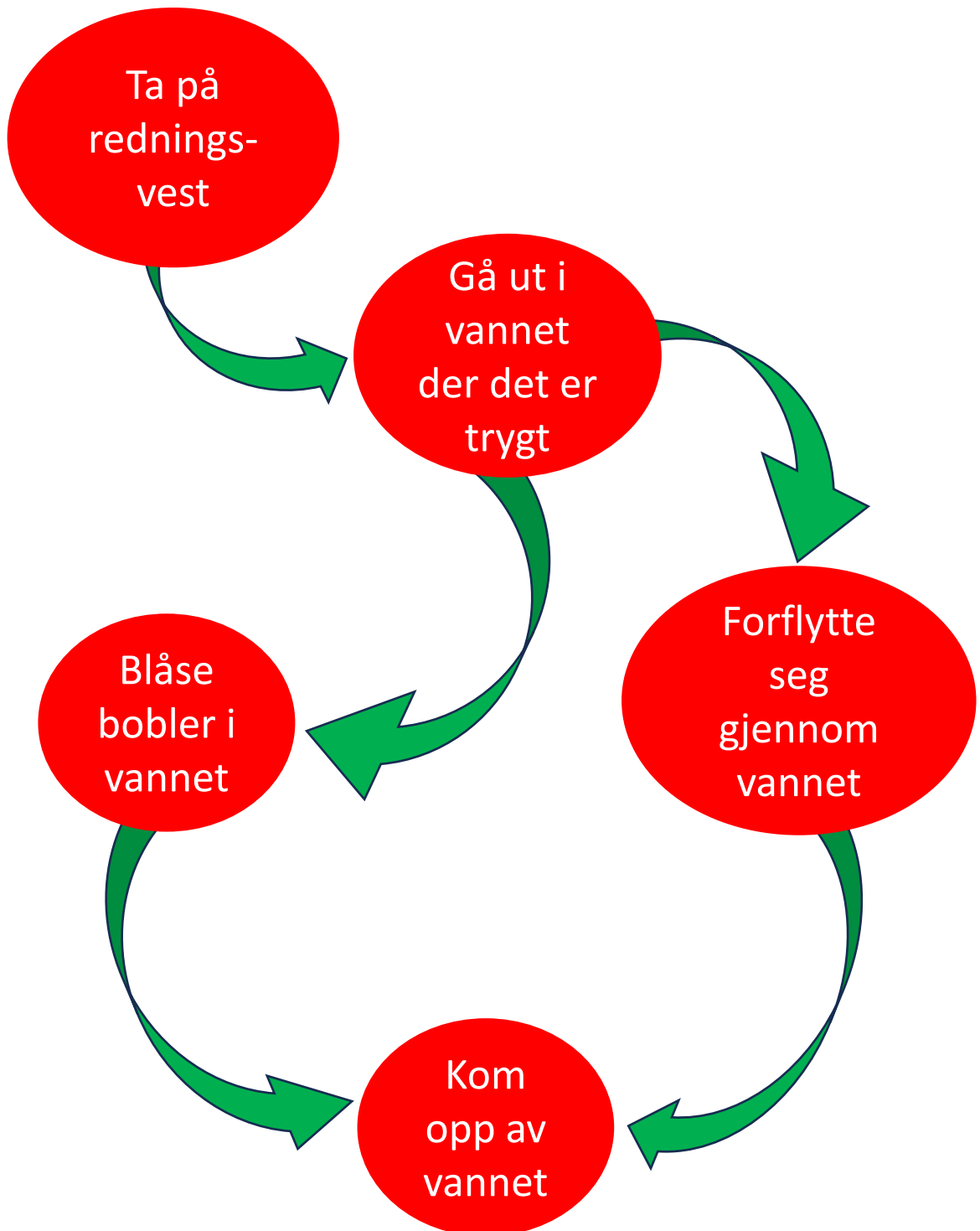
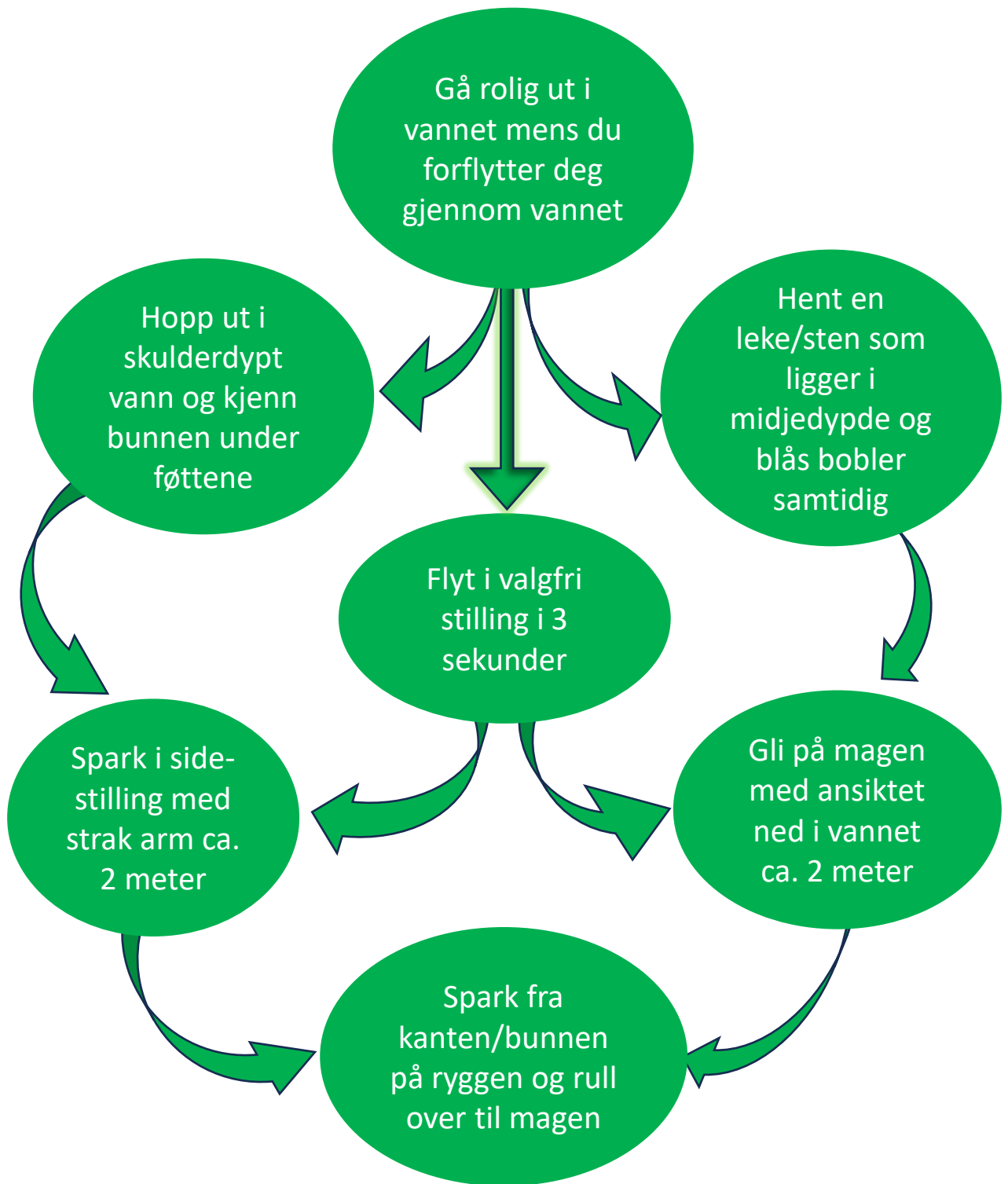


# RØDT RUMPETROLL



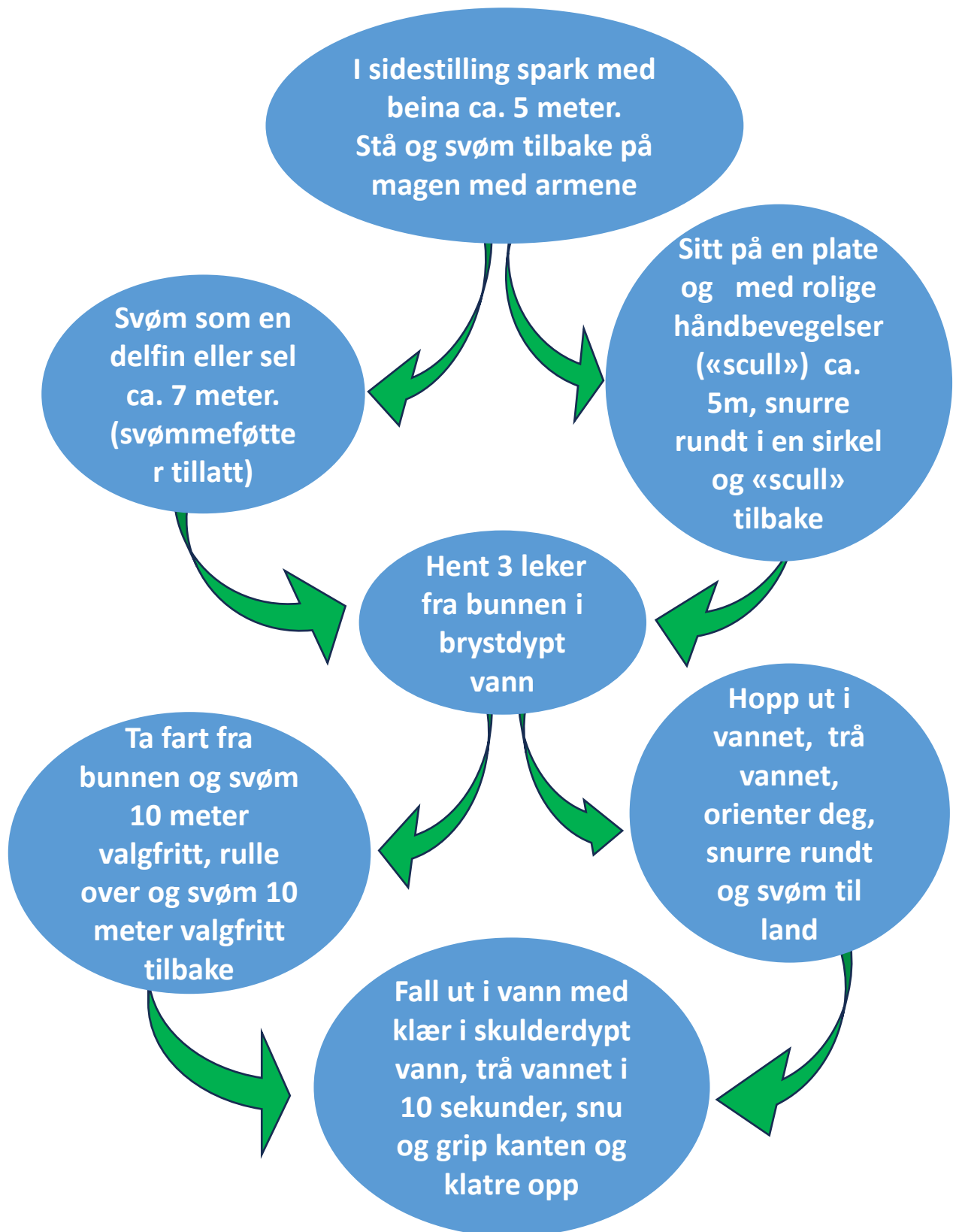
# GRØNT RUMPETROLL



# SØLVFROSK



# GULLFROSK



# HAVFRUE

«Bobbing» i dypt vann (ca. 1,5 meter dypt) med rytmisk pusting (ca. 2 meter)

Spikerhopp fra kanten ut i dypt vann og svøm som en havfrue 5 meter og så til land

Dykk under vann, svøm som en havfrue ca. 4 meter, hent en dykkeleke og svøm opp til vannflaten.

Svøm 50 meter på magen, «scull» i 10 meter på ryggen. Deretter svøm 50 meter på rygg.

Svøm med klær 10 meter og flyte/sculle i 10 sek. Svøm til land

Ute: Vass ut i hoftedypt vann, svøm ca. 15 meter parallell til stranden, gå trygt opp av vannet.

Ute: Fall ut i dypt vann med klær og redningsvest på, trå vannet i 30 sek med sculling, grip i en bøye og bli dratt inn

# NEPTUN

Hopp/stup uti dypt vann, svøm ca. 20 meter, dykk ned og svøm under vann ca. 2 meter. Svøm videre med side svømming ca. 20 meter.

Bombehopp, «scull» på ryggen 10 meter. Svøm 50 meter

Spikerhopp, «scull» med hendene i vertikal stilling 30 sek, svøm 50 meter

Dykk ned i dypt vann og hent 3 leker/stener, med 1 meters avstand på bunnen i dypt vann

Ute: Fall ut i vann med klær og redningsvest i dypt vann, hvil i 30 sek og svøm 10 meter til land

Ute: Med klær, svøm 10 meter valgfritt, trå vannet i 30 sek, svøm 10 meter på ryggen, gå trygt opp av vannet.

Fall ut i vannet, svøm 100 meter på magen, dykk underveis, hvil i 3 min og svøm videre 100 meter på rygg