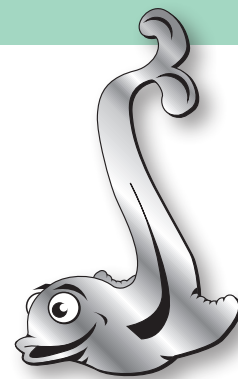



SILVERFISKEN – PROTOKOLL



Grupp/tid	
Ledare	
Antal elever som tagit Silverfisken	

	Namn	Silverfisken  grunt vatten		Övriga mål djupt vatten					
		25 m valfritt simsätt	Hoppa från kant eller brygga	Dyka från kant	25 m simsätt 1 *	15 m simsätt 2 *	Frånskjut under vattnet i magläge, glida 3 s. + 3 kickar	Frånskjut under vattnet i ryggläge, glida 3 s. + 3 kickar	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

* Ett simsätt ska vara i ryggläge (ryggsim) och ett simsätt ska vara i magläge (crawl, bröstsim eller fjärilsim).