

TEKNIKSKOLA 3

"GULDPLAKETT"



RYGGSIM

- 6X50 M RYGGSIMSBENSPARK
- 8X50 M RYGG
- 200 M RYGG REGELRÄTT
MED START, VÄNDNING OCH
MÅLGÅNG

CRAWL

- 6X50 M CRAWLBENSPARK
- 50 M ENARMSCRAWL
- 8X50 M CRAWL
- 200 M CRAWL REGELRÄTT
MED START, VÄNDNING
OCH MÅLGÅNG

BRÖSTSIM

- 6X50 M BRÖSTSIMSBENTAG
- 8X50 M BRÖSTSIM
- 200 M BRÖSTSIM REGELRÄTT
MED START, VÄNDNING OCH
MÅLGÅNG

FJÄRILSIM

- 8X15 M FJÄRILSIM
- 50 M FJÄRILSIM REGELRÄTT
MED START, VÄNDNING
OCH MÅLGÅNG

MEDLEY

- 16X25 MEDLEYBEN
- 200 M MEDLEY REGELRÄTT
MED START, VÄNDNING OCH
MÅLGÅNG