**För att ta guldplaketten skall man klara av följande:**

**Rygg**

50 m ryggben med rotation

100 m ryggsim

start med uppgång

vändning med uppgång

**Crawl**

50 m crawlben med rotation och sned andning

25 m tarzansim

50 m enarmscrawl

100 m crawl

vändning med uppgång

**Bröst**

50 m bröstsimsarm med kick

25 m skovel

100 m bröstsim

vändning med uppgång

start med uppgång

**Fjäril**

50 m fjärilskick på sidan

50 m fjärilsim

vändning med uppgång

start med uppgång

**Medley**

100 m medley