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

**Rygg**

25 m ryggben med rotation

50 m dubbelrygg

50 m enarmsrygg

50 m ryggsim

frånskjut med uppgång

vändning utan "timing"

**Crawl**

25 m crawlben med rotation

25 m tumme

25 m enarmscrawl

50 m crawl

frånskjut med uppgång

vändning

start med uppgång

**Bröst**

25 m bröstsimsarm med fjärilskick

25 m 1-2-1 bröstsim

50 m bröstsim

frånskjut med uppgång

vändning

**Fjäril**

25 m fjärilsben sidan

25 m fjärilsim

vändning

**Medley**

vändning