

## GRØN - PRØVE

1. Komme selvstændigt i vandet med hovedet først - til stabil stilling.
2. Svømme 10 m på selvvalgt måde.
3. Vertikal rotation fra rygliggende til stående *eller* en liggende lateral rotation.
4. Flyde roligt i 10 sekunder *eller* gøple i 3 sekunder.
5. Forlæns eller baglæns kolbøtte.
6. Komme fra vandet til siddende på kanten, *eller* opretholde stabil stilling i uroligt vand.
7. Vandtrædning i 60 sekunder.