

R Ø D - P R Ø V E

1. Komme i vandet fra siddende stilling på kanten.
2. Puste spejlæg 10 meter med mindst 3 vendinger.
3. Kænguruhop 10 meter.
4. Vertikal rotation fra rygliggende til stående - kassestilling.

Der må gives minimal støtte til opgaver i rød prøve.