



HASI
Den store svømmeprøve 2

1. Svømme 100 meter med tøj på.
2. Svømme 300 meter.
3. Træde vande 30 sekunder.
4. Redde dukken med makker i 2 meter.
5. Bjærge dukken ind til kant.
6. Dykke efter genstand, på minimum 2 meters dybde.
7. Springe i vandet fra høj kant i dybt vand.
8. Flyde i minimum 20 sekunder.

Har udført denne prøve:

NAVN: _____

Dato: _____ Træner: _____