



# Utmanaren



## Pokal 2

Namn: \_\_\_\_\_

Sätt ett kryss i rutan efter den sträcka som simmaren har klarat.

Pokal 2	Brons	50 m ryggsim 56 s.	
		50 m crawl 49 s.	
		50 m bröstsim 58 s.	
		25 m fjärilsim 28 s.	
		Genomföra 100 m medley regelrätt	
	Silver	50 m ryggsim 51 s.	
		50 m crawl 45 s.	
		50 m bröstsim 55 s.	
		25 m fjärilsim 25 s.	
		100 m medley 1.50 min.	
	Guld	50 m ryggsim 47 s.	
		50 m crawl 41 s.	
		50 m bröstsim 51 s.	
		25 m fjärilsim 22 s.	
		100 m medley 1.40 min.	



Det här är kraven för att få andra pokalen i utmanaren. När du har klarat guldnivån på något av simsätten får du börja simma 100m av det simsättet och på så sätt kämpa för att nå guldnivån för pokal 3. För att få pokal 2 krävs att du klarar minst fyra av guldnivåerna du ser här ovan.