



Utmanaren



Pokal 3

Namn: _____

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

Pokal 3	Brons	100 m ryggsim 1.45 min.	
		100 m crawl 1.35 min.	
		100 m bröstsim 1.55 min.	
		50 m fjärilsim 53 s.	
		Genomföra 200 m medley regelrätt	
	Silver	100 m ryggsim 1.35 min.	
		100 m crawl 1.25 min.	
		100 m bröstsim 1.45 min.	
		50 m fjärilsim 46 s.	
		200 m medley 3.25 min.	
	Guld	100 m ryggsim 1.25 min.	
		100 m crawl 1.15 min.	
		100 m bröstsim 1.35 min.	
		50 m fjärilsim 40 s.	
		200 m medley 3.10 min.	



Det här är kraven för att få tredje pokalen i utmanaren. För att få pokal 3 krävs att du klarar samtliga guldnivåer du ser här ovan. När du har klarat guldnivåerna för pokal 3 är du färdig med utmanaren.