



### **Baddaren Blå**

#### **Doppa**

Märkestagaren ska doppa huvudet under vattnet fem gånger.

#### **Bubbla**

Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger.

#### **Glida**

I vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där märkestagaren bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.



### **Sköldpaddan**

#### **Flyta**

På grunt vatten ska märkestagaren flyta fem sekunder i ryggläge, därefter göra en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten.