











































	BRONSKRAV	SILVERKRAV	GULDKRAV
POKAL 1			
25 m ryggsim	 Genomföra	 0.29	 0.26
25 m crawl	 Genomföra	 0.26	 0.23
25 m bröstsim	 Genomföra	 0.31	 0.28
Fjärilsim	 Genomföra 15 m	 Genomföra 20 m	 Genomföra 25 m

Pokal 1 – erhålls när samtliga guldkrav uppnåtts.

POKAL 2			
50 m ryggsim	 0.56	 0.51	 0.47
50 m crawl	 0.49	 0.45	 0.41
50 m bröstsim	 0.58	 0.55	 0.51
25 m fjärilsim	 0.28	 0.25	 0.22
100 m medley	 Genomföra regelrätt	 1.50	 1.40

Pokal 2 – erhålls när minst fyra guldkrav och ett bronskrav uppnåtts.

POKAL 3			
100 m ryggsim	 1.45	 1.35	 1.25
100 m crawl	 1.35	 1.25	 1.15
100 m bröstsim	 1.55	 1.45	 1.35
50 m fjärilsim	 0.53	 0.46	 0.40
200 m medley	 Genomföra regelrätt	 3.25	 3.10

Pokal 3 – erhålls när minst fyra guldkrav och ett bronskrav uppnåtts.