

# FRIDYKKERDIPLOM



## GULD

\_\_\_\_\_ har den /

gennemført:

- 100 m. brystsvømning uden ABC-udstyr
- 75 m. rygsvømning
- 250 m. med ABC-udstyr, neddykning til 2 m. for hver 50 m.
- 5 neddykninger til 2 m., trykudlignende, opstigning i spiral med hånden over hoved og OK-tegn
- 10 m. længdedykning delfinsvømning
- Neddykning efter ABC-udstyr (dybde mindst 2 m.) påtages i overfladen.

Prøven er aflagt under tilsyn af:

\_\_\_\_\_

Instruktør / Ungdomsleder

\_\_\_\_\_

Klub / Kursus