



Sport

Zwemmer

- Behaal de badge 'waterrat'.
- 500 m zwemmen in een zwemstijl naar keuze.
- 250 m zwemmen in een andere zwemstijl naar keuze.
- 100 m zwemmen met kleren aan (T-shirt, lange broek, kousen).
- 100 m zwemmen in rugslag.
- 25 m onder water zwemmen.
- 1 minuut watertrappelen (handen en neus blijven boven water).
- 5 voorwerpen vanop 3 m diepte ophalen, in maximaal 2 keer duiken, te vertrekken vanuit het water.
- 25 m zwemmen in maximum 30 seconden (-16 jaar) of 25 seconden (+16 jaar).