

<h1>SSDF</h1> <h2>Monofens- märken</h2>										
<b>Brons</b>										
50 meter fensim på bättre tid än 30 sekunder										
<b>Silver</b>										
100 meter fensim										
1. Damer/Flickor: Under 60 sekunder										
2. Pojkar/Herrar: Under 55 sekunder										
<b>Guld</b>										
400 meter fensim										
1. Damer/Flickor: Under 4 minuter 5 sekunder										
2. Herrar/Pojkar: Under 3 minuter 45 sekunder										

## Anvisningar

- Vid provtagning används 25- eller 50- metersbassäng
- Bi- eller monofena får användas
- Undervattensimning är endast tillåten 15 m efter start och vändning
- En del av kroppen måste alltid vara över vattenytan utanför 15 m området från start respektive vändzon
- Snorkeln och fenan räknas som en del av kroppen
- Vändningsmetod är valfri
- Någon del av kroppen måste vidröra kanten vid vändningen
- Start sker från pall för fensimmare i junior-, senior- och mastersklass (från 12 år och uppåt) samt i vattnet för junior grupp E (11 år och under)