**Simtekniksgruppen Fisken fr. 6 år**

 **Silverfisken**

 **Hoppa:** Från kant eller brygga på grunt vatten

 **Simma:** 25 m valfritt simsätt på grunt vatten

 **Övriga mål**

 25 meter Ryggsim

 25 meter Crawl med tre-takts andning

 25 meter Bröstsim med andning vid behov

 25 meter Livräddningsryggsim

 10 m fjärilskickar

 Dyka från kanten

 Hämta föremål på botten där du inte bottnar

 Kullerbytta i vattnet

 Flyta på Rygg 40 sekunder

 **Guldfisken**

 **Dyka:** Från kant eller brygga på djupt vatten

 **Simma:** 25 m valfritt simsätt på djupt vatten

 **Järnmärket**

 **Dyka:** Från kant eller brygga på djupt vatten

 **Simma:** 50 m valfritt simsätt på mage på djupt vatten

 **Simma:** 25 m i ryggläge på djupt vatten

 **Flyta:** 1 min på djupt vatten

 **Övriga mål**

 50 meter Crawl med tretakts andning

 50 meter Ryggsim

 50 meter Bröstsim med andning vid behov

 50 meter Livräddningsryggsim

 25 m fjärilskickar

 Dyka från startpall

 Kullerbytta i vattnet både framåt och bakåt

 **Simtekniksgruppen Hajen fr. 7 år**

 **Nybörjar simträning från. 10 år**

 **Hajen Brons**

 **Simma:** 100 m valfritt simsätt på djupt vatten.

 **Hajen Silver**

 **Simma:** 100 m valfritt simsätt varav 25 m i ryggläge på djupt vatten.

 **Simma:** 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge att röra botten simma 12,5 m på rygg.

 **Bronsmärket**

 **Simma:** 100 m valfritt simsätt på magläge på djupt vatten.

 **Simma:** 50 m i ryggläge på djupt vatten.

 **Flyt:** 1 min och 30 sek.

 **Längddyk:** 5m.

 **Livräddning:** Kunskaperna om punkterna 1-3 i bad- och båtvett. Kunna hjälpa en nödställd med förlängda armen. Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet.

**Övriga mål**

 75 meter ryggsim

 75 meter crawl med tretakts andning

 75 meter bröstsim

 25 meter fjärilskickar på mage, rygg, sida och sida

 Börja med voltvändingar.

 **Simtekniksgruppen Hajen fr. 7 år**

 **Nybörjar simträning från. 10 år**

 **Hajen Guld**

 **Simma:** 200 m valfritt simsätt varav 50 m i ryggläge på djupt vatten.

 **Simma:** 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge att röra botten simma 12,5 m på rygg.

 **Hopp:** Hoppa eller dyk från 1 m.

 **Flyta med kläder:** 1 min långärmad tröja och långa byxor krävs.

 **Livräddning:** Kunskaperna om punkterna 1-3 i bad- och båtvett. Kunna hjälpa en nödställd med förlängda armen.

 **Silvermärket**

 **Simma:** 300 m valfritt simsätt på magläge på djupt vatten.

 **Simma:** 150 m i ryggläge på djupt vatten

 **Flyta:** 2 min

 **Flyta med kläder:** 1 min och 30 sek långärmad tröja och långa byxor krävs.

 **Längddyk:**  8 m.

 **Djupdyk:** 2 gånger från ytan till 1,5 m djup.

 **Livräddning:** Kunskaperna om punkterna 1-6 i bad- och båtvett. Kunna hjälpa en nödställd med förlängda armen. Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet. Simning med livboj 10 m.

**Övriga mål**

 100 meter ryggsim med vändingar

 100 meter crawl med tretakts andning och vändingar

 100 meter bröstsim med vändnigar

 50 meter fjärilskickar

 Dyk från 1 m höjd

 **DIPLOM**

 **SIMTEKNIK**

 **Norrtälje Simklubb**

****

 **Namn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**