

















ÖVERSIKT BADDAREN – HAJEN

STEG	NIVÅ	SIMMÄRKE	DELMOMENT	PROV			
1	Baddaren	 Baddaren Blå grunt vatten	Dopp prov	Doppa huvudet 5 gånger			
			Bubbelprov	Bubbla 5 gånger			
			Glidprov	Glida 5 sek 5 gånger			
		 Baddaren Gul djupt vatten	Hoppprov	Hoppa från kant 5 gånger			
			Bubbelprov	Bubbla 5 gånger			
			Glidprov	Glida 5 sek 5 gånger			
2	Sköldpaddan	 Sköldpaddan grunt vatten	Glidprov	Ryggläge i 5 sek utan några hjälpmedel			
			Rotation	Rotation från rygg till mage utan att röra botten			
		 Pingvinen silver grunt vatten	Hopp-prov	Hoppa från kant			
			Dopp prov	Hämta föremål från botten			
			Simning	10 m valfritt simsätt			
			Flyt prov	Flyta 10 sek			
		3	Pingvinen	 Pingvinen guld - djupt vatten	Hopp-prov	Hoppa från kant	
Flyt prov	Flyta 10 sek						
Simning	10 m i ryggläge						
Simning	10 m valfritt simsätt i magläge						
4	Fisken	 Fisken - silver grunt vatten	Hopp-prov	Hoppa från kant eller brygga			
			Simning	25 m valfritt simsätt			
		 Fisken - guld djupt vatten	Dykprov	Dyka från kant eller brygga			
			Simning	25 m valfritt simsätt			
		 Järnmärket djupt vatten	Bröstsims	50 m			
			Ryggsims	25 m			
			Flyta	1 min eller 10 m			
			Dykprov	Dyka från kant eller brygga			
		5	Hajen	 Hajen - brons dj v	Simning	Simma 100 m	
 Hajen - silver djupt vatten	Simning				Simma 100 m på djupt vatten varav minst 25 m ska vara i ryggläge		
	Rotation/Simning			Simma 12,5 m i magläge gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra vid botten sedan simma 12,5 m i ryggläge			
 Bronsmärket djupt vatten	Bröstsims			Simma 100 m bröstsims			
	Ryggsims			50 m ryggsims			
	Flyta			1 minut och 30 sek eller 20 meter			
	Längddykning			5 m under vatten (hela kroppen)			
	Livräddning			1-3 i Bad och Båtvett			
Förlängda armen							
Kast med livboj							
 Simborgarmärket dj v	Simning			Simma 200 m			
 Hajen - guld djupt vatten	Simning			Simma 200 m på djupt vatten varav minst 50 m ska vara i ryggläge			
	Hopp-prov			Hoppa från kant			
	Livräddning			Bogsera kamrat 10 m			
				1-3 i Bad och Båtvett			
		Kunna redogöra för mun till mun metoden					
Klädsims	25 m med lång ärmad överdel och långbyxor						
Rotation/Simning	Simma 12,5 m i magläge göra en rotation från magläge till ryggläge utan att vidröra botten och sedan simma 12,5 m i ryggläge						
Simsättsmärken							
Ryggsim – simma 10 m		Crawl – simma 10 m		Bröstsims – simma 10 m		Fjärilsim – simma 10 m	