

Kunskapsnivåer



För att börja på en viss nivå ska barnet kunna...

- Baddaren ny:** Inga förkunskaper.
- Baddaren forts:** Tagit baddaren grön och baddaren blå (glida i 5 sekunder med ansiktet i vattnet (med platta))
Testat att flyta på rygg.
- Pingvinen ny:** Tagit märkena baddaren blå, sköldpaddan (flyta på rygg).
Kunna glida 5 sekunder med ansiktet i vattnet utan platta.
- Pingvinen forts:** Tagit baddaren gul och silverpingvinen (simma 10 m valfritt simsätt).
Kunna göra riktigt koordinerade bröstbentag (böj, vinkla, ut och ihop).
Kunna glida 5 meter med benspark.
- Fisken ny:** Tagit guldpingvinen.
Helst ska de kunna simma 16 m (en längd i den djupa delen) på mage och rygg för att orka tempot i en fisk Ny.
Bröstbentagen (böj, vinkla, ut och ihop) ska de kunna.
Kunna simma 5 crawlarmtag med benspark.
- Fisken forts:** Tagit silverfisken (simma 25 meter valfritt simsätt).
Testat att dyka eller ha fallit med huvudet före ner i vattnet.
Kunna glida på varje bentag för att minska stressen och öka orken.
Kunna benspark i ryggläge 16 m utan hjälpmedel.
Kunna glida 10 meter med benspark på mage.
- Hajen ny:** Tagit guldfisken, järnmärket.
Kunna benspark i ryggläge 25 m utan hjälpmedel.
Kunna simma 16 m ryggcrawl.
Kunna simma 5 m crawl.
- Hajen forts:** Tagit bronshajen, silverhajen, bronsmärket.
Kunna göra ett frånskjut under vattenytan med benspark 5 m.
Påbörjat inläringen av glidbröstsimm med utandning i vattnet (tävlingsbröstsimm).
- Teknikskola ny:** Tagit guldhajen, vattenprovet och simborgaren
Kunna simma 10 m crawl.
Kunna simma 10 m glidbröstsimm med utandning i vattnet (tävlingsbröstsimm)
- Teknikskola forts:** Tagit silvermärket och bronsplaketten
Kunna simma 16 m crawl med valfri andning åt sidan.
Kunna simma 16 m glidbröstsimm med utandning i vattnet (tävlingsbröstsimm)
Kunna simma 16 m masken (fjärilskickar på ytan med armarna i sidan)
- Småstjärnorna:** Tagit silverplaketten
Kunna simma 25 m crawl med andning åt sidan.
Kunna simma 25 m bröstsimm med utandning i vattnet (tävlingsbröstsimm).
Kunna simma 50 m ryggcrawl (godkänd vändning krävs ej)
Kunna simma 10 m liksidigt fjärilsimm (med armarna över vattenytan)
Vilja testa på att tävla.
(Se separat papper för mer ingående info angående kraven)