

Simmärkesbestämmelser

Baddaren blå

Doppa: Märkestagaren ska doppa huvudet under vattnet fem gånger.

Bubbla: Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger.

Glida: Glid i vattnet i fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjutet får göras och provet ska utföras där märkestagaren bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger



Pingvinen guld

Simma: 10 valfritt simsätt på grund vatten.

Flyta: 10 sek på grunt vatten

Hoppa: Från kant eller brygga på grunt vatten

Doppa: Fämta föremål från botten med båda händerna på grunt vatten

Silverfisken

Simma: 25 meter valfritt simsätt på grunt vatten

Hoppa: Från kant eller brygga på grunt vatten



Hajen Brons

Simma: 100 m valfritt sim sätt på djupt vatten

Vattenprovet

Hoppa eller dyka i på djupt vatten så att hela huvudet kommer under ytan och efter att ha kommit upp till ytan simma 200 meter i magläge i en följd varav 50 m i ryggläge. Hela provet utföres på djupt vatten.

