

	BADDAREN	SILVERPINGVINEN	GULDPINGVINEN	FISKEN	HAJEN
Förkunskaper	Inga förkunskaper, fyllda 4 år	Baddaren	Pingvinen Silver	Pingvinen Silver och guld	Fisken
Målsättning	Grundläggande vattenvana Doppa hela huvudet och blåsa ut under vattnet, hoppa från kanten, flyta med assistans, glida 5 sekunder, Introducera benspark i ryggsim och crawl	Vattenvana, Flyta på egen hand 10 sek, rotation från rygg till mage utan att röra botten, hämta föremål från botten, 10 m benspark i crawl 10 m ryggsim	God vattenvana Flyta på egen hand 10 sek 10 m crawl 10 m bröstsimsbentag dyka från sittande på kanten	God vattenvana, 25 m ryggsim 25 m i crawl, 10 m bröstsim 10 m fjärilskick, dyka från kanten	Mycket god vattenvana 100 m ryggsim 50 m bröstsim 30 m crawl 20 m fjärilskick Kullerbytta
Simmärkesmål	Baddaren Blå Doppa: Märkestagaren skall doppa huvudet under vattnet fem gånger. Bubbla: Märkestagaren skall andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger. Glida: Glid i vattnet 5 sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet skall vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där märkestagaren bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.	Sköldpaddan Flyta: På grunt vatten ska märkestagaren flyta 5 sek i rygggläge, därefter göra en rotation från rygggläge till magläge utan att röra botten Pingvinen Silver Simma 10 meter valfritt simsätt på grunt vatten. Flyta tio sekunder på grunt vatten. Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten Doppa hämta föremål på botten med båda händerna, huvudet ska doppas när föremålet hämtas	Pingvinen Guld Simma 10 meter valfritt simsätt på djupt vatten. Simma 10 meter rygggläge på djupt vatten Flyta tio sekunder på djupt vatten. Hoppa från kant eller brygga på djupt vatten	Silverfisken Simma 25 meter valfritt simsätt på grunt vatten. Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten. Guldfisken Simma 25 meter valfritt simsätt på djupt vatten. Hoppa från kant eller brygga på djupt vatten	Hajen brons Simning Märkestagaren ska simma 100 meter på djupt vatten. Hajen Silver Simning Märkestagaren ska simma 100 meter varav 25 meter på rygg. Momentet utförs på djupt vatten. Simma 12,5 meter i bröstläge. Gör en rotation från bröstläge till rygggläge utan att nudda botten. Simma sedan 12,5 meter i rygggläge.
Simsätt	Benspark i rygg och crawl	Ryggsim Benspark i crawl	Ryggsim och crawl Bröstbentag	Ryggsim, crawl och bröstsim Fjärilskick	Ryggsim, crawl och bröstsim Fjärilskick
Livräddning	Badvett	Båtvett och prova flytväst	Repetition bad och båtvett Förlängda armen	Isvett	Kast med boj
Vattendjup	Grunt vatten, 75 cm	Grunt vatten, 75 cm	Grunt (100 cm) och djupt vatten (120 cm). Vattnet räknas som djupt när barnen inte bottnar.	Djupt vatten (ca 120 cm)	Djupt vatten (ca 120 cm)
Lektionstid	40 min En lektion i veckan	40 min En lektion i veckan	40 min En lektion i veckan	40 min En lektion i veckan	40 min En lektion i veckan
Rek ålder	Från 4 år	4-7 år	4-7 år	5-8 år	6-8 år