

MERKER I SYMJING

	<p>VATN</p> <p>Frakta eit symjebrett i fem meter i vassflata gjennom bevegelsar med armene utan å vera i brettet. Stå i hoftedjupt vatn og la ein medelev spruta vatn på seg i 15 sekund utan å halda framfor ansiktet.</p> <p>Lenke</p>
	<p>KVAL (dykka)</p> <p>Hoppa i frå bassengkanten, dykka og orientera seg under vatn og henta opp to gjenstandar frå botnen til overflata.</p> <p>Lenke</p>
	<p>SKJELPADDE (flyta)</p> <p>Flyta som ei pil på magen i 15 sekund, rotera rundt til ryggen og flyta vidare i 15 sekund.</p> <p>Lenke</p>
	<p>PINGVIN (gli)</p> <p>Hoppa i frå kanten, flyta opp og pusta, deretter senka seg ned under vatn og sparka i frå veggen som ei pil (linjehaldning) og gli minst 5 m på magen under vatn utan arm- og beinrørsler, gli mot overflata - pusta - gjera krålbeinspark med armene strekt fram og ansiktet ned i vatnet i 4-5 m - dreia over på ryggen - gjera ryggbeinspark med armene langs sida 4-5 m. Lenke</p>
	<p>SELUNGEN (framdrift)</p> <p>Stupa uti på djupt vatn - svømma 12,5 meter på magen - skifta retning - svømma 2-3 meter mot startstedet - stoppa - flyta i 30 sekund - svømma på ryggen tilbake til utgangspunktet.</p> <p>Lenke</p>

	<p>SEL (krål og rygg)</p> <p>Kunna svømme krål og rygg finkoordinert. Kunna varsla om hjelp 1113, benytta "forlenga arm" og kasta redningsline/livbøye.</p> <p>Lenke</p>
	<p>SJØLØVE (bryst- og butterflybevegelsen)</p> <p>Kunna utføra bryst- og butterflybevegelsen, (delfinbevegelsen). Kunna utføra overlevelsesflyting og H.E.L.P.-stillinga, (flyteteknikk i kaldt vatn med redningsvest).</p> <p>Lenke</p>
	<p>DELFIN (bryst- og butterflyteknikken)</p> <p>Kunna svømme bryst og butterfly grovkoordinert. Kunna svømme med klede og trå vatnet.</p> <p>Lenke</p>
	<p>HAI (medley)</p> <p>Kunna svømme medley. Kunna utføra undervasskick, startar og alle vendingar med god teknikk. Kunna grunnleggande livredning i vatn.</p> <p>Lenke</p>