

HAJEN – PROTOKOLL



Grupp/tid			
Ledare			
Antal elever som tagit:			
Hajen brons			
Hajen silver			
Hajen guld			
Vattenprovet			
Simsättsmärke 3	Crawl	Bröstsims	Fjärilsim
Simsättsmärke 4	Crawl	Bröstsims	Fjärilsim

	Namn	Hajen brons	Hajen silver	Hajen guld				Vattenprovet	Simsättsmärke 3			Simsättsmärke 4			Övriga mål				
																			
		100 m valfritt simsätt	100 m valfritt simsätt varav 25 m i ryggläge	Simma 12,5 m i magläge, rotation, 12,5 m i ryggläge	200 m varav 50 m på rygg	Hoppa eller dyka från 1 m	Kunna hjälpa en nödställd med förlängda armen	Kunskap om punkterna 1-3 i bad- och bätvett	25 m klädsim	Simma 12,5 m i magläge, rotation, 12,5 m i ryggläge	Falla i vattnet så att huvudet kommer under ytan, simma 200 m. varav 50 m. på rygg	Crawl	Bröstsims	Fjärilsim	Crawl	Bröstsims	Fjärilsim	Start från kant eller startpall i alla fyra simsätt, inklusive uppgång och simma tre simtag	Simma 100 m medley
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			