

TEKNIKSKOLA



Teknik Brons

Förkunskaper:

Ha klarat av målet för hajens nivå (simskola)

Mål:

- **50 m ryggsim:** 50 meter sammansatt ryggsim med rätt teknik, bentagen nära vattenytan, ej överdriven rotation i överkroppen.
- **25 m ryggbentag:** 25 m bentag utan platta, benen nära vattenytan
- **50 m crawl/frisim:** 50 meter sammansatt crawl med rätt teknik, ej överrotation samt bentag hela längden.
- **25 m crawl/frisim sparkar:** 25 meter sparkar utan att stanna, ej stopp vid andning.
- **50 m bröstsim:** 50 meter sammansatt bröstsim, armarna framför kroppen, bentag samt glid.
- **25 m bröstbentag:** 25 meter bröstbentag med eller utan platta, ej stickfot
- **50 m fjärilskickar:** 50 meter fjärilskickar med platta, rätt teknik
- **25 m fjärilskick utan platta:** 25 meter fjärilskick utan platta, armarna i streamline/jämnt med kroppen
- **Dyka från pall:** Dyka från pall, landa med händer först, armarna i streamline
- **Streamline:** Kunna göra streamline i utskjuten



Teknik Silver

Förkunskaper:

Ha klarat av målet för Teknik Brons

Mål:

- **Frisim/crawl: hantera att separera simsättet:** Kunna tekniskt rätt bryta ner simsättet i övningar som ges
- **50 m frisim/crawl sparkar:** 50 meter frisimsben, effektiv simning
- **100 m bröstsim:** 100 m bröstsim med korrekta starter, vändningar, målgångar och tekniks simning.
- **Bröst: bryta ner simsättet:** Kunna teknisk rätt bryta ner simsättet i övningar som ges. •
50 m bröstbentag: 50 meter bröstbentag, glida och ut med fötterna
- **25 m fjärilssim:** 25 meter fjärilssim med korrekt start och målgång.
- **25 m 1/2/1 fjärilssim:** 25 meter fjärilssim med 1 arm sen båda armarna sen 1 arm igen
- **100 m medley:** 100 meter medley, 25 av varje simsätt, regelrätt start, vändningar, målgång och teknisk simning.

Extra: Kunna börja göra fart skillnader (f2 och max)



Teknik Guld

Förkunskaper:

Ha klarat av målet för Teknik Brons

Mål

- **200 m Ryggsim:** 200 m rygg regelrätt och effektivt med start, vändning och målgång.
- **200 m frisim/crawl:** 200 meter crawl regelrätt och effektivt med start, vändning och målgång.
- **200 m bröstsim:** 200 m bröstsim regelrätt och effektivt med start, vändning och målgång
- **Bröstsim: Undervattensdrag-**Efter start och vändning kunna utföra undervattensdrag
- **50 m fjärilssim:** 50 meter fjärilssim regelrätt med start, vändning och målgång
- **100 m medley:** 100 meter medley regelrätt med start, vändning och målgång
- **Uthållighet:** kunna simma längre sträckor och även simma mer direkt efter varandra
- **Vändningar i alla simsätt och medley-** Vändningar i alla simsätt och medley
- **Extra:** Kunna hantera farter från 1-5

OBS: För att kunna flytta upp till tävlingsverksamheter behöver man även fylla upp tider som gäller Bronskrav till pokal 2 *:

- **50 rygg: 56,0-**Simma 50 meter ryggsim på 56 sekunder.
- **50 crawl: 50,0-**simma 50 meter frism/crawl på 50,0 sekunder
- **50 bröst: 58,0-**Simma 50 meter bröstsim på 58 sekunder
- **25 fjäril: 30,0-**Simma 25 meter fjärilssim på 30 sekunder

*Utmanaren från Stockholms simförbundet. Mer information här:

<https://www.svensksimidrott.se/Arkivsidamedgammaltmaterial/varagrenarhttps://www.svensksimidrott.se/Arkivsidamedgammaltmaterial/varagrenar-old/Simning/Simlinjen/Utvecklingsstadium3/Utmanarenold/Simning/Simlinjen/Utvecklingsstadium3/Utmanaren>

