

MÄRKESBESTÄMMELSER – KAPPIS RYGGSIMSMÄRKE

1. 25 m ryggsim med platta ovan knäna.
Barnen skall kunna sparka 25 m ryggbenspark med platta ovanför knäna. Kroppen skall vara sträckt och höften skall vara så nära vattenytan som möjligt. Inga knän i eller utanför plattan.
2. 25 m crawlbenspark med platta.
Barnen skall kunna sparka 25 meter crawlbenspark med raka armar och händerna på plattan. Bensparken skall komma från höften och rytmen skall vara jämn.
3. 25 m crawlbenspark utan platta och andning.
Barnen skall kunna sparka 25 m crawlbenspark utan platta med armarna längs med kroppen . Andningen skall ske åt sidan och varannan gång till höger och varannan gång till vänster.
4. 50 m ryggbenspark utan platta.
Barnen skall kunna sparka 50 m ryggbenspark med armarna längsmed sidorna och i sträckt kroppsposition. De får skovla med händerna för att hålla balansen.
5. 25 m ryggsim.
Barnen skall kunna simma 25 m ryggsim med från skjut från kanten enligt målsättningen. Huvudet skall hållas stilla och de skall kunna simma med armar och ben samtidigt.
6. Ryggsimsvändning.
Barnen skall kunna simma ryggsim in till kanten, snurra runt till sträckt ryggläge samt skjuta ifrån i ryggläge i sträckt position och börja simningen med benspark och en arm.
7. Ryggsimstart.
Barnen skall kunna starta från startpallen, d.v.s kasta sig baklänges med sträckta armar, ligga kvar i sträckt position och börja simningen med benspark och en arm.