

Svimjiskúli Føroya

www.svimjiskulin.com



Byrjunarupplæringsmerkini eru til børn (og vaksin),
sum eru í gongd við, at læra at svimja.

Krøv

Vatn, Hvalur, Skjaldbøka,
Pingvin og
Kópahvølpamerki eru
byrjunarupplærings-
merkini hjá SSF

Hugskot

Nærri frágreiðing um
merkini finnr tú í bókini
"Slik lærer du å svømme"
www.idrettsbutikken.no

Vatn



Vatntilvenjingar.

Roynd 1 – næmingurin skal flyta
eina plátu 5 metrar við
hondunum **uttan at nerta við
plátuna.**

Roynd 2 – næm1 stendur við
vatni upp til miðjuna – og næm2
stendur framman fyri honum og
spruttar vatn á hann í 15 sek. –
næm1 hevur loyvi at verja seg við
ørmunum, men næm1 má ikki
venda sær burtur. NB: **Næm1
hevur ikki loyvi at halda
hendurnar fyri andlitið.**

Hvalur



Halda andanum – høvdið undir
vatni – hyggja undir vatni
Halda andanum – kava – heinta
lutir upp frá botni við hondunum
Halda andanum – svimja millum
beinini hjá einum øðrum svimjara
Halda andanum – leypa av
kantinum og heinta ting frá
botninum

Skjaldbøka



Halda andanum – flóta á
búkinum – streamline
Halda andanum – flóta á
rygginum – streamline – anda
Halda andanum – leypa av
kantinum – flóta á búkinum –
streamline
Halda andanum – flóta á
búkinum – streamline – venda
sær á ryggin – anda – streamline
Halda andanum – flóta – skifta
millum búk- og ryggleggjandi og
anda, tá tað er neyðugt (anda á
rygginum)

Pingvin



Glíða á búkinum – streamline
Glíða á rygginum – streamline
Glíða á búkinum – venda sær á
ryggin og anda – venda aftur á
búkin
Glíða á búkinum við
crawlbeinsparki – streamline
Glíða á rygginum við
crawlbeinsparki – streamline –
anda – venda sær á búkin –
crawlbeinspark
Leypa úti – flóta á búkinum –
streamline – crawlbeinspark –
venda sær á ryggin – anda

Kópahvølpur



Skodd + crawlbeinspark á
búkinum og rygginum –
streamline – anda rútmist
Svimja crawl uttan at anda
Svimja crawl – anda rútmist –
streamline
Svimja ryggcrawl – streamline –
anda
Kava frá kantinum – glíða á
búkinum – svimja crawl og anda.
Svimjiroyndin: kava á djúpum
vatni – svimja 12,5 metrar á
búkinum – skifta rætning –
svimja 2-3 metrar móti
byrjunarstaðnum – steðga – flóta
í 30 sekund – svimja á rygginum
heimaaftur til byrjunarstaði.

Svimjiskúli Føroya

www.svimjiskulin.com



Krøv

1. Svimjing
2. Svimja rættan teknikk
3. Crawlbein á rygginum
4. Kava og heinta lutir:
a: við høvdinum fyrst
b: við beininum fyrst
5. Kava og svimja undir vatni
Kava og svimja undir vatni
6. Andøva
7. a: traðka vatnið bara við beininum
b: skodd á staðnum
8. a: Leypa í hylin við lívbjarginarvesti, læt teg í vestin og svim í klæðum
b: Leyp í hylin í klæðum, blás luft í klæðini og svim
9. svara spurningum um trygd
10. Lívbjarging

Fyr 11, 12 og 13

Vel eitt av fyra øvilsnum innan hvørja grein.

Hávur, 12:

Vel eina av samansettum royndunum

Kópur



- | |
|---------|
| 100 m |
| 50 m |
| 25 m |
| 1,5 m |
| 5 m |
| 3 min. |
| 2 min. |
| 2 min. |
| 25 m |
| Rætt út |

11. Kaving

Frá 1m:

- Leyp frameftir
- Leyp aftureftir
- Kav boygdur

Frá 3m:

- Leyp frameftir

12. Synkron

- Ligg á rygginum
- Ligg á búkinum

Ligg kreptur

13. Vatnpolo

- Crawl 25m v/ høvdinum yvir vatni
- Rygg 25m v/ høvdinum yvir vatni
- Skift millum crawl 25m
- Svím slalom, 4 snar á 90 stig

Sjóleyva



- | |
|----------|
| 200 m |
| 150 m |
| 50 m |
| 2 m |
| 5 m |
| 5 min. |
| 3 min. |
| 3 min |
| 50 m |
| Kasta út |

11. Kaving

Frá 1m:

- Leyp frameftir v/¼ skruvu
- Kava aftureftir
- Kava frameftir v/ferð

Frá 3m:

- Kava frameftir

12. Synkron

- Skodda á rygginum á staðnum
- Á rygginum, 10 metrar
- Á búkinum, 10 metrar
- Kreptur, 10 metrar
- Skift rætning

13. Vatnpolo

- Tak bóltin upp uppfrá
- Halt bóltin á ymsar mátar í 2min
- Sentra via vatni 10 ferðir
- Taka bóltin niðanfrá - venda sær 360 stig – kasta bóltin 5m

Springari



- | |
|---------|
| 400 m |
| 300 m |
| 75 m |
| 2,5 m |
| 8 m |
| 10 min. |
| 5 min. |
| 5 min. |
| 50 m |
| |

11. Kaving

Frá 1m:

- Kava millum teg sjálvan og vippuna
- Leyp við 1. salto
- Kava aftureftir við avsetti

Frá 3m:

- Kava frameftir við ferð

12. Synkron

- Kontraskodd
- Torpedoskodd
- Ballettbein
- Krept øvut salto
- Mjadrakrept salto

13. Vatnpolo

- Svím 3m við bóltinum – tak bóltin og kasta 5m
- Svím slalom við bólti, 4 snar á 90 stig
- Tak bóltin upp og kasta undirhondskast
- Sentra í luftini 10 ferðir

Hávur



- | |
|------------------|
| 1000 m |
| 600 m |
| 100 m |
| 3 m |
| 10 m |
| 15 min. í klæðum |
| 10 min |
| 10 min. í klæðum |
| 75 m |

11. Kaving

Frá 1m:

- Leypa frameftir við 1½ salto
- 1 sander (serligt lop)
- Øvut salto

Frá 3m:

- Kava millum teg sjálvan og vippuna

12. Synkron

- Kava og flót á búki – eitt bringutak – strekk armarnar – vend á ryggin – armarnar niður við síðuna – vanligt skodd – krept øvut salto

13. Vatnpolo

- Tak bóltin uppfrá – kasta hann yvir til hina hondina – kasta bóltin 10m – lofta bóltinum í luftini – vend 180 stig og kasta bóltin 10m – undirhonds sentring – málmansvenjing, kom so langt upp úr hylinum sum til ber.

Merkin Kópur, Sjóleyva, Springari og Hávur eru fyrri tey sum hava klára byrjunar merkin.

Hugskot

Nærri frágreiðing um merkin finnir tú í bókini "Svømmekaktiviteter for viderekommende"
www.idrettsbutikken.no