

FLIPPER

KRAV:

Du bestemmer selv hvor og når du vil svømme (offentlige bad, skoler osv) og hvor langt hver gang.



FLIPPER BRONSE

I et kalenderår må du minst ha svømt tilsammen 2 500 m



FLIPPER SØLV

I et kalenderår må du minst ha svømt tilsammen 5 000 m



FLIPPER GULL

I et kalenderår må du minst ha svømt tilsammen 7 500 m

MILMERKER

KRAV:

Når du har tatt ett merke, må du starte på nytt for å oppnå kravet til neste, og det må gjøres i stigende rekkefølge.



1 MIL

Svøm totalt 1 mil.
Ingen tidtagning.



2 MIL

Svøm totalt 2 mil.
1-milsmerket må tas før 2-milsmerket.



3 MIL

Svøm totalt 3 mil.
2-milsmerket må tas før 3-milsmerket.



4 MIL

Svøm totalt 4 mil. 3 mils merket må tas før 4 mils merket.



5 MIL

Svøm totalt 5 mil. 4 mils merket må tas før 5 mils merket.



10 MIL

Svøm totalt 10 mil. 5 mils merket må tas før 10 mils merket.

Svøm minimum 200 meter hver gang. Man registrerer selv distansene. Du får egne registreringskort i svømmehallen eller ved å kontakte Norges Svømmeforbund.