



LILLE HAVHESTEN

Merket kan tas når som helst under kontroll av en voksen person. Nedre aldersgrense er 11 år.



STORE HAVHESTEN BRONSE

Kravet er 12 poeng, hvorav minst 1 poeng i 8 av øvelsene. Barn under 12 år må først ta lille Havhesten. Nedre aldersgrense 12 år.



Store Havhesten utdeles i 3 grader: Bronse, sølv og gull. Poengberegningen omfatter 9 øvelser. Det må oppnås poeng i minst 8 av øvelsene. Man kan bare ta ett merke pr. år. Store Havhesten er tillatt på militær uniform.

Livredningsprøven er obligatorisk uansett hvilket merke man tar, men teller ikke med ved poengberegningen.

HAV HESTEN



STORE HAVHESTEN SØLV

Merket kan tas av dem som tidligere har tatt bronsemerket. Kravet er 16 poeng, hvorav minst 1 poeng i 8 av øvelsene. Sølvmerket kan også tas av personer over 35 år som oppnår 14 poeng, uansett om man har bronsemerket eller ikke.



STORE HAVHESTEN GULL

Merket kan tas av dem som tidligere har tatt sølvmerket. Kravet er 21 poeng, hvorav minst 1 poeng i 8 av øvelsene. Gullmerket kan også tas av personer over 40 år som oppnår 16 poeng, uansett om man har sølvmerket eller ikke. Gullmerkene registreres hos NSF.

HAVHEST STATUETT (30 cm)

Statuetten oppnås når man har tatt gull 5 ganger. I Forsvaret gir 5 ganger gull medalje (valgfri størrelse).

Krav for personer over 60 år:
Store Havhesten i gull 3 ganger.

ANDRE PRODUKTER:

- Havhestplakett
- Gullstjerne for plakett
- Miniaturmedalje
- Store Havhest sølv anheng
- Store havhest sølv sølvnål
- Store Havhest mansjettknapper (forgylt)
- Store Havhest anheng (forgylt)

Krav for disse produktene finnes på www.svomming.no





HAVHESTEN KRAV:

	LILLE HAVHESTEN	STORE HAVHESTEN		
		1 poeng	2 poeng	3 poeng
1. Distansesvømming	400 m	1000 m	1500 m	2000 m
2. Ryggsvømming	200 m	500 m	750 m	1000 m
3. Svømming med klær (skjorte og bukse)	200 m	500 m	750 m	1000 m
4. Sculling på ryggen (flyting med fremdrift)	50 m	100 m	200 m	300 m
5. Frisvømming på tid, 100 m	2,40 min.	2,20 min.	2,00 min.	1,40 min.
6. Undervannssvømming	8 m	10 m	15 m	20 m
7. Dykking (dybde min 1,5 m maks 2,5 m)	1 gang med stup og 1 gang fra vannflaten			
(dybde min 3 m maks 4,5 m)		1 gang med stup eller fra vannflaten	1 gang med stup og 1 gang fra vannflaten	2 ganger med stup og 2 ganger fra vannflaten
8. Avkledning i vannet	Langermet skjorte og lang bukse			Langermet skjorte og lang bukse
9. Stup fra brett, tårn, brygge eller avsats	1 stup u/fart fra 2 m	1 rett stup u/fart fra 3 m	2 rette stup u/fart fra 5 m	1 rett stup u/fart, 1 rett stup m/fart fra 5 m og valgfritt stup fra 3-5 m

10. Livredning

Start fra startsted/bassengkant, svøm 25 m brystsvømming, dykk fra vannflaten (dybde minst 2,5 m) etter en utlagt gjenstand (om mulig en jevnstor person), ta fatning og før i land den «forulykkede». Ilandføring 25 m. Øvelsen utføres i umiddelbar rekkefølge.

Livredningsprøven krever praktisk kjennskap til:

- Prinsipper om den forlengede arm.
- De alminnelige ilandføringsteknikker.
- HLR-forløpet
- Is, bade- og sjøvettregler.



GENERELLE REGLER:

- Alle prøver skal gjøres hver for seg uavhengig av hverandre. Man kan ikke få godkjent 2 prøver under samme øvelse (Ryggsvømming kan f.eks. ikke tas under prøven for distanse-svømming).
- Det er under prøven ikke tillatt å hvile ved å stå på bunnen. Det er heller ikke tillatt å hvile ved å holde i håndtak, tau, bøyer, flåter o.l. under svømmingen eller ved vendinger.
- Alle prøver for vedkommende merke må avlegges i løpet av ett og samme kalenderår. For skoleelever gjelder et skoleår.
- Det er ikke tillatt med svømmebriller eller neseklype på livredningsprøven.
- Nedre aldersgrense for Lille Havhesten er 11 år og for Store Havhesten 12 år.

HAV HESTEN

VEILEDENDE KOMMENTARER TIL KRAVSKJEMA:

Pkt. 1 Distansesvømming bør utføres i mageleie

Pkt. 4 Under sculling på ryggen (flyting med framdrift) skal halve distansen tilbakelegges med hodet først, og halve med føttene først. Ombytte kan bare skje én gang. Kroppen bør så vidt mulig holdes rett. Føttene må holdes stille. Det er ikke tillatt å føre armene over vannet.

Pkt. 5 Krav for personer over 45 år: 1 poeng: 2,30, 2 poeng: 2,15, 3 poeng: 2,00
Krav for personer over 65 år: 1 poeng: 2,40, 2 poeng: 2,20, 3 poeng: 2,00

Pkt. 6 Krav for personer over 65 år: 1 poeng: 5 m, 2 poeng: 10 m, 3 poeng: 15m
Ved prøve i undervannsvømming skal hele kroppen være under vannflaten (passende dybde 1 -1,5 m). Strekningen skal måles i rett vinkel fra startstedet.

Pkt. 7 Dykkingen skal foregå i rekkefølge uten hvilepause. Hvis en dykking ikke lykkes må prøven gjøres om i sin helhet, dersom man vil oppnå et høyere poengtall enn det man eventuelt var berettiget til før det mislykte forsøk.

Dispensasjon for bassenger med dybde mindre enn 1,5 m:

Lille Havhesten:

Start fra bassengkanten, dykk ned til bunnen, svøm 10 m langs denne, hent opp en gjenstand, svøm opp til overflaten og bring gjenstanden til bassengkanten.

Store Havhesten:

Start fra bassengkanten, dykk ned til bunnen, svøm 10 m langs denne, hent opp en gjenstand, svøm opp til overflaten og bring gjenstanden til bassengkanten.
1 gang: 1 poeng, 2 ganger: 2 poeng, 3 ganger: 3 poeng.

Pkt. 8 Gir 3 poeng for alle som klarer øvelsen.

Pkt. 9 Ved stup fra svikt Brett, tårn eller avsats på mer enn 3 m høyde, skal vanddybden være minst 3,5 m, ved 5 m høyde minst 3,75 m og ved 10 m høyde minst 4,5 m. Stupene må, for å bli godkjent, utføres på en måte som tilfredsstillende et rimelig krav til ferdighet.

Valgfritt stup må være ett av følgende: Innoverstup, baklengs volt (ansikt vendt mot brettet), 1 1/2 forlengs volt med fart eller Molbergerspranget med fart (forlengs sprang med baklengs volt, ansiktet vendt mot vannet).

Krav for personer over 45 år:

- 1 poeng: 1 rett stup fra 1 m u/fart
- 2 poeng: 1 rett stup fra 3 m u/fart
- 3 poeng: 2 rette stup fra 5 m u/fart.

Pkt.10 Livredningsprøven skal tas av alle som skal avlegge prøve for Havhesten og Store Havhesten.

