Instruktør: **Gruppe:** Legg inn navn i kolonner til venstre Marker "bestått delmål" med dato								
 Hval	1. Hold pusten - hode under vann - åpne øynene (tell fingre)							
	2. Hold pusten - dykk ned – hent gjenstander på bunnen							
	3. Hold pusten – dykk gjennom ringer							
	4. Hold pusten – hopp fra bassengkanten – hent gjenstander på bunnen							
 Skilpadde	5. Hold pusten – flyte på magen – linjeholdning							
	6. Hold pusten – flyte på ryggen – linjeholdning – puste							
	7. Hold pusten – hoppe fra bassengkanten – flyte opp på magen – linjeholdning							
	8. Hold pusten – flyte på mage – linjeholdning – dreie på ryggen – puste - linjeholdning							
	9. Holde pusten – flyte – balansere på mage og rygg i linjeholdning med tilpasset pust							
 Pingvin	10. Gli på mage – linjeholdning							
	11. Gli på ryggen – linjeholdning							
	12. Gli i linjeholdning med dreining fra mage til rygg – puste – dreie tilbake på magen							
	13. Gli med crawlbeinspark på mage – linjeholdning							
	14. Gli med crawlbeinspark på ryggen – linjeholdning – puste – drei kroppen på magen – crawlbeinspark							
	15. Hopp – flyte opp – linjeholdning på magen – crawlbeinspark – drei på ryggen – tilpasset pust							
 Selungen	16. Eleven skal kunne svømme crawl uten å puste 10 meter							
	17. Eleven skal kunne svømme crawl med pust på annethvert tak en bassenglengde, 12,5-15 meter (pust til samme side, både høyre og venstre)							
	18. Eleven skal kunne svømme ryggcrawl en bassenglengde, 12,5-15 meter							
	19. Eleven skal kunne stupe fra kanten i pil fra huksittende eller knestående stilling, gli i pil under vann 2-3 meter og deretter svømme crawl over en bassenglengde (12,5-15 meter). Svømmingen skal beherskes både på mage og på rygg.							
	20. ”Selungen” kan stupe, fra knestående eller huksittende, fra bassengkanten, gli 2-3 meter, deretter svømme crawl en bassenglengde, vende til rygg og svømme tilbake							