





**Järnmarket - Bronsmärket
Silvermärket – Kandidaten**

Svenska Simförbundet



	Järnmärket (fer)	Bronsmärket (Bronze)	Silvermärket (Argent)	Kandidaten (Or)
				
Nage en brasse	50 mètres	100 mètres	300 mètres	600 mètres
Nage en dos crawlé	25 mètres	50 mètres	150 Mètres	300 Mètres
Nage avec vêtements <i>(Pantalon et chemise manche longues)</i>			150 Mètres	300 Mètres
Flottaison (horizontal) <i>(pieds immobiles)</i>	1 minute Ou 10 mètres	1'30 minute Ou 20 mètres	2 minutes Ou 50 mètres	3 minutes Ou 75 mètres
Sur place (vertical)				3 minutes Ou 75 mètres
Plongée surface	Plonger du plongeoir ou du bord	Plonger puis nager 5 mètres sous l'eau	Plonger puis nager 8 mètres sous l'eau	Plonger puis nager 10 mètres sous l'eau
Plongée en profondeur			Plonger depuis la surface jusqu'à 1,50 mètre de profondeur	Plonger depuis la surface jusqu'à 2,00 mètres de profondeur, et une autre fois depuis le bord.
Plongeon / saut				Plonger de 1,00 mètre mains en avant
Compétences de sauvetage <i>(les réponses aux questions seront restituées par écrit)</i>		Questions 1 à 3 des dangers de l'eau et en bateau. Savoir aider une personne avec bras tendus. Jeter une bouée depuis le bord de la jetée.	Questions 1 à 6 des dangers de l'eau et en bateau. Savoir aider une personne avec bras tendus. Jeter une bouée avec ligne depuis le bord, et ensuite, nager 10 mètres Avec. Discussion sur le bouche-à-bouche	Questions 1 à 11 des dangers de l'eau et en bateau. Nager 16 mètres avec une bouée en 2'45 Jeter une bouée et nager 25 mètres avec la bouée. Discussion sur le bouche-à-bouche Savoir aider une personne avec bras tendu.