

## Sundstig 1. til 10. bekkjar

Það sem nemendur þurfa að geta framkvæmt í lok námskeiðs:

1. sundstig (samræmd markmið í 1. bekk)

Staðið í botni og andað að sér, andlitið fært í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum.

Flot á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.

Ganga með andlit í kafi 2,5 metra eða lengra.

Skriðsundsfótatök við bakka, með eða án hjálpartækja.

Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálpartækja.

2. sundstig (samræmd markmið í 2. bekk)

Marglyttuflot með því að rétta úr sér.

10m bringusund með eða án hjálpartækja.

10m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.

6m skriðsundsfótatök (armar teygðir fram), með eða án hjálpartækja.

Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, að lágmarki 2,5m.

Hoppa af bakka í laug.

3. sundstig (samræmd markmið í 3. bekk)

12 m bringusund.

12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja.

6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram.

6 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja.

Kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi.

4. sundstig (samræmd markmið í 4. bekk)

25 m bringusund.

15 m skólabaksund.

12 m skriðsund með eða án hjálpartækja.

12 m baksund með eða án hjálpartækja.

Flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja

Stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga.

5. sundstig (samræmd markmið í 5. bekk)

75 m bringusund.

25 m skólabaksund.

25 m skriðsund með sundfit.

12 m baksund.

Stunga af bakka.

Hlutur sóttur á 1-2 m dýpi eftir þriggja metra kafsund

Troða marvaða í 20-30 sekúndur.

10 m flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja.

6. sundstig (samræmd markmið í 6. bekk)

200 m bringusund, viðstöðulaust.

50 m skólabaksund.

25 m skriðsund.

25 m baksund.  
25 m bringusund á tíma. Lágmark 35.0 sek.  
15 m björgunarsund (skólabaksundsfótatök).  
8 m kafsund.  
10 m flugsund með eða án hjálpartækja.

7. sundstig (samræmd markmið í 7. bekk)  
300 m bringusund, tímamörk: synt á minna en 10 mínútum.  
50 m skólabaksund, stílsund.  
15 m björgunarsund með jafningja (skólabaksundsfótatök)  
8 m kafsund, stílsund.

Val nemenda:

50 m bringusund á tíma.

25 m skriðsund á tíma.

Þrjú leysitök: grip um báða úlnliði - gripið um framhandlegg með báðum

höndum - grip um hálsinn framan.

Lífgunaraðferð (hverning á að opna öndunarveg, hvernig á að leggja þann sem blása skal o.s.frv.) geta úrskýrt í orðum.

8. sundstig (samræmd markmið í 8. bekk)

400 m frjáls aðferð, viðstöðulaust.

75 m skriðsund.

50 m baksund.

25 m flugsund með eða án hjálpartækja.

Tímataka: 50 m bringusund Lágmark: 1:05,0

Tímataka: 25 m skriðsund Lágmark: 30,0 sek

Troða marvaða í 1 mínútu

Synda 8 metra kafsund að hlut á botni laugar. Syndir með hann til baka (ekki í kafi). Æfingin endurtekin eftir 10 sek.

9. sundstig (samræmd markmið í 9. bekk)

500 metra þolsund. Nemandi notar að lágmarki 3 sundaðferðir. Ekki skal synda hverja aðferð skemur en 75 metra.

Sund í fötum: stunga af bakka, 50 metra fatasund þar af 8-10 metra kafsund.

Troða marvaða og afklæðast á sundi. Synt sömu vegalengd til baka.

25 m flugsund

Tímataka: 100 m bringusund Drengir 2:15 stúlkur 2:20

Tímataka: 50 m skriðsund Drengir 60 sek stúlkur 1:02

Tímataka: 25 m baksund Drengir 32 sek stúlkur 34 sek

Stílsund: Þrísund 25 m bak, 25 m bringa, 25 m skrið.

10. sundstig (samræmd markmið í 10. bekk)

Bringusund í 20 mínútur. Lágmarksvegalengd 600 metrar

50 m bringusund, stílsund

Björgun af botni laugar og 25 metra björgunarsund

12 metra kafstund, stílsund

Tímataka: 100 m bringusund

Tímataka: 50 m skriðsund

Tímataka: 50 m baksund

Tímataka: 25 m flugsund

Þrjú leysitök: Grip í fatnað framan frá - grip um háls aftan frá - grip um brjóst aftan frá.

Ein lífgunaraðferð.

