



Simbevis

Del 2

NAFN: _____

	BRONS		SILVER		GULD
50 m ryggsím	◦ 0.52	◦	0.48	◦	0.45
50 m crawl	◦ 0.45	◦	0.42	◦	0.39
50 m bröstsím	◦ 0.57	◦	0.54	◦	0.51
25 m fjärilsím	◦ 0.24	◦	0.21	◦	0.18
100 m Medley	◦ 1.50	◦	1.45	◦	1.40
100 m ryggsím	◦ 1.50	◦	1.45	◦	1.40
100 m crawl	◦ 1.35	◦	1.30	◦	1.25
100 m bröstsím	◦ 2.00	◦	1.55	◦	1.50

Hur fungerar simbeviset?

1. **Två delar:** del 1 och del 2. Du börjar med del 1 och fortsätter till del 2 när alla guldtider är uppnådda.
2. **Mål:** För varje distans finns tre tidsnivåer: brons, silver och guld. Målet är att förbättra dina egna tider.
3. **Klistermärken:** När du når en ny nivå får du ett klistermärke som du klistrar bredvid den uppnådda tiden. Simmarna håller själva koll på uppnådda tider.
4. **Framsteg:** När guldtiden för en distans är klar, går du vidare till nästa distans.

Simbeviset är ett enkelt sätt att följa dina personliga förbättringar.

How does the swim certificate work?

1. **Two parts:** Part 1 and part 2. You start with part 1 and move on to part 2 after all gold times are achieved.
2. **Goals:** For each distance, there are three time levels: bronze, silver, and gold. The aim is to improve your own times.
3. **Stickers:** When you reach a new level, you get a sticker, which is placed next to the achieved time. The swimmers will keep track of their own progress.
4. **Progress:** Once you've reached the gold time for a distance, you advance to the next distance.

The swim certificate is a simple way to track your personal improvements.