

STORE HAVHESTEN

Registrerings- og bestillingskort



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.

Øvelse	Resultat	Poeng	Kontrollør
1. Distansesvømming			
2. Ryggsvømming			
3. Svømming med klær			
4. Sculling på ryggen			
5. Frisvømming på tid			
6. Undervannssvømming			
7. Dykking			
8. Avkledning i vannet			
9. Stup			

Samlet poengsum

10. Livredningsprøven er avholdt (dato/mnd/år): _____

Arrangør av prøven _____

Kontrollørens underskrift _____

Det registreres kun én prøve pr. år.

Store Havhesten krav:	1 poeng	2 poeng	3 poeng
1. Distansesvømming	1000 m	1500 m	2000 m
2. Ryggsvømming	500 m	750 m	1000 m
3. Svømming med klær	500 m	750 m	1000 m
4. Sculling på ryggen	100 m	200 m	300 m
5. Frisvømming på tid, 100 m	2,20 min. ¹⁾	2,00 min. ¹⁾	1,40 min. ¹⁾
6. Undervannssvømming	10 m ²⁾	15 m ²⁾	20 m ²⁾
7. Dykking (dybde min 3 m maks 4,5 m) ³⁾	1 gang med stup eller fra vannflaten	1 gang med stup og 1 gang fra vannflaten	2 gang med stup og 2 ganger fra vannflaten
8. Avkledning i vannet	Skjorte ⁴⁾ og langbukser 2 poeng	Skjorte ⁴⁾ og langbukser 2 poeng	Skjorte ⁴⁾ og langbukser 2 poeng
9. Stup fra Brett, tårn, brygge ⁵⁾ eller avsats	1 rett stup uten fart fra 3 m	2 rette stup uten fart fra 5 m	1 rett stup uten fart og 1 rett stup med fart fra 5 m samt valgfritt stup fra 3-5 m ⁴⁾
10. Livredningsprøven ⁶⁾	Livredningsprøven skal uavkortet tas av alle som skal avlegge prøve for Havhesten og Store Havhesten		

- 1) 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
- 2) Krav for personer over 65 år: 1 poeng: 5 m, 2 poeng: 10 m, 3 poeng: 15 m
- 3) Disposisjon - dykking. I basseng hvor dybden er mindre enn 1,5 m kan prøven utføres på følgende måte: 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.
- 4) Med skjorte menes vanlig langermet skjorte.
- 5) Som valgfritt stup må være ett av følgende: Innoverstup, baklengs volt (ansikt vendt mot brettet), 1¹/₂ forlengs volt med fart eller Molbergspranget med fart (forlengs sprang med baklengs volt, ansiktet vendt mot vannet).
Krav for personer over 65 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.
- 6) For mer inngående beskrivelse av kravene til livredningsprøven - se NSF's merkebrochure.

STORE HAVHESTEN

Kryss av for det du ønsker å bestille:

SETT
PÅ
FRIMERKE

Bronsemerket kr 42,-

Kravet er 12 poeng, hvorav minst 1 poeng i 8 av øvelsene. Nedre aldersgrense for Store Havhest er 12 år.



Sølvmerket kr 42,-

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.



Gullmerket kr 42,-

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.



Diplom kr 20,-

Diplom med navn i gotisk skrift kr 55,-

Havhest statuett kr 1500,-

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

Havhest plakett

Plaketten utdeles i bronse, sølv og gull. Kravene er:

Bronse kr 375,- Store Havhesten i gull 10 ganger.

Sølv kr 400,- Store Havhesten i gull 15 ganger.

Gull kr 500,- Store Havhesten i gull 20 ganger.

Gullstjerne for plakett kr 60,-
Store Havhesten i gull hver 5. gang etter gullplaketten.

For personer over 60 år gjelder 3 års-regelen for Havhesten statuett og plakett. For mer inngående beskrivelse av kravene se NSF's merkebrosjyre.

Det tas forbehold om prisendringer.

NAVN _____ FØDT (dag/mnd/år) _____

ADRESSE _____ TELEFON _____

POSTNR _____ STED _____ E-POST _____

TIDLIGERE PRØVER/ÅR _____

Norges Svømmeforbund
0840 Oslo