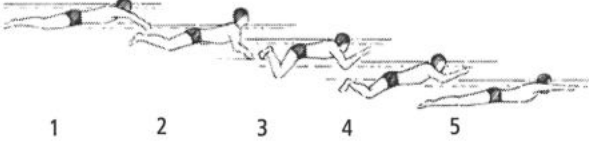
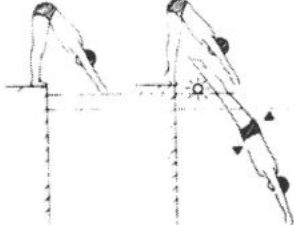
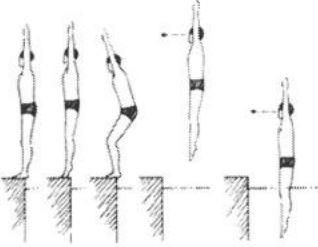

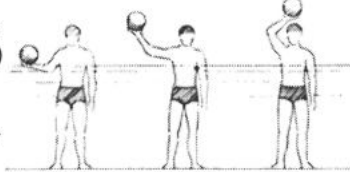




# Kombitest 1

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
<b>Pflichtprogramm:</b> Alle 4 Übungen 1.1. - 1.4. müssen erfüllt werden			
1.1. 100 m Freistilschwimmen*		keine	120 – 200
1.2. 25 m Wechselschlagschwimmen* (Kraul/Rücken)	Wechelseitiger Armzug, horizontale Wasserlage; beim Kraul: Ausatmung ins Wasser	keine	120 – 200
1.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Brustgleichschlag)	Symmetrischer Beinschlag; die Füße sind in den Phasen 3 und 4 nach aussen gedreht; Ausatmung ins Wasser 	keine	120 – 200
1.4. 7 m Tauchen	Abstossen von der Wand; der ganze Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser bleiben. 7 m sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 7-m-Marke erreicht hat.	keine	120 – 200
<b>Wahlprogramm:</b> Von den 4 Übungen 1.5. - 1.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
1.5. Wasserspringen Eintauchen kopfwärts vorwärts aus der Neigehalte	Mögliche Hilfsmittel*: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leine auf der Wasseroberfläche zum Berühren mit dem Fussrist</li> <li>• Tauchring am Bassinboden als Ziel zum Durchtauchen</li> </ul> Ohne Überschlagen, korrekte Eintauchhaltung* 	Bassinrand	min 250
1.6. Wasserspringen Fussprung rückwärts gestreckt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekter Absprung*</li> <li>• Blickrichtung ←</li> <li>• Möglichst bis zum Bassinboden durchtauchen</li> <li>• Vertikales Eintauchen</li> </ul> 	Bassinrand	min 250
1.7. Synchroschwimmen 10 m Paddeln*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorwärtsbewegung (kopfwärts) langsam und spritzerlos</li> <li>• Antrieb nur mit den Händen, deren Einsatz in Hüfthöhe erfolgt</li> <li>• Arme horizontal, Körper gespannt, Fussrist und Hüfte an der Wasseroberfläche</li> </ul> 	keine	min 80
1.8. Wasserball Aufnehmen und Werfen des Balls	Ballumfang mindestens 50 cm <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 maliges Aufnehmen des Balls mit einer Hand von unten (Schöpfgreif*) bis über den Kopf und Fallenlassen des Balls vor den Körper</li> <li>• nach dem 3. Aufnehmen: Wurf über mindestens 5 m Distanz</li> </ul> 	keine	brusttief