
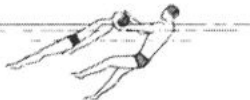
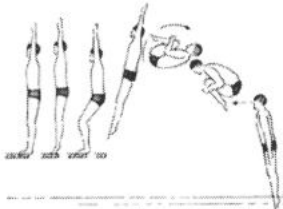

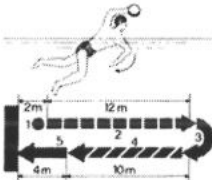




Kombitest 4

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 4.1. - 4.4. müssen erfüllt werden			
4.1. 1000 m Freistilschwimmen*		max 30 Min	120 – 200
4.2. 50 m Wechselschlagschwimmen* a) Kraul b) Rücken	a) Kraul: mit Startsprung vom Rand oder Startblock b) Rücken: Rückenstart im Wasser 	a) max 45 Sek b) max 55 Sek	120 – 200
4.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Delfin)	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Startsprung • Rumpfbewegung mit gleichzeitiger Auf- & Abbewegung der Beine • Armzug: symmetrisch, die Arme müssen über Wasser nach vorne gebracht werden. 	max 25 Sek	120 – 200
4.4. 25 m Freistilschwimmen 25 m Rettungsschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Startsprung zum Freistilschwimmen • Mit Übernahme des Rettlings im Wasser • Rettungsschwimmen in irgendeinem üblichen Rettungsriff* <p>Zum Beispiel: Nacken-Stirn-Griff; Das Gesicht des Rettlings muss immer über Wasser bleiben</p> 	max 1'40	min 180
Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 4.5. - 4.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
4.5. Wasserspringen Abfaller vorwärts aus dem Sitz	<ul style="list-style-type: none"> • Hocksitz, Schienbein gefasst • Drehen und Öffnen • korrektes Eintauchen Auch möglich: Eintauchen aus dem Winkelstütz	3-m-Brett	min 350
4.6. Salto rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekter Absprung* mit vollständiger Streckung • gehocktes Drehen (auch gehechtet möglich) • Strecken • Öffnen und vertikales gespanntes Eintauchen 	1-m-Brett	min 350
4.7. Synchronschwimmen Paddeln mit Hechtsalto rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Sekunden Paddeln* an Ort in Rückenlage • Beine gestreckt über den Kopf in eine enge Hechtlage bringen • rückwärts drehen bis Kopf und Füße wieder an der Wasseroberfläche sind • langsames Strecken zur Rückenlage 	keine	min 200
4.8. Wasserball Dribbling/Seitenschwimmen/Zielwurf	<ul style="list-style-type: none"> • Freiwasserstart* mit dem Ball • Dribbling • Wenden • Seitenschwimmen mit Ball über dem Wasser • Zielwurf mit möglichst horizontaler Flugbahn auf ein 4 m entferntes Ziel von ca. 50x50 cm Fläche 	max 30 Sek	mindestens 120