

## Schweizerischer Flossenschwimmtest 5 – 8

swimsports.ch, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach





Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Bestellen Sie die Abzeichen per Internet oder mit der Bestellkarte.

Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!

Veranstalter:

Daten

X = erfüllt O = nicht erfüllt		Test 5 						Test 6 						Test 7 						Test 8 					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<b>1–4 Pflichtprogramm</b>  <b>5 + 6 Wahlprogramm</b> zwei Übungen aus ABC-Tauchen, Wasserspringen, Hindernisschwimmen; Rettungsschwimmen		100 m mit Mono- oder Stereoflossen	4 x 100 m Schwimmen « Moby Dick »	Ausrüstung anziehen / 250 m Schwimmen / Tauchring bergen / 50m transportieren	25 m Streckentauchen / Rechnungsaufgabe lösen	Liegende Acht tauchen (abtauchen rückwärts)	UW-Hockey: Slalom um 4 Hindernisse	400 m mit Mono- oder Stereoflossen	2 x 250 m Partnerschwimmen (Crawl-/Delfinbeinschlag)	2 x 50 m Schwimmen / Transportschwimmen anschließend beatmen	25 m Streckentauchen	Waagrechte Acht tauchen (ohne Maske und Schnorchel)	15 m Sprintschwimmen mit Startsprung	800 m mit Mono- oder Stereoflossen	400 m Wechselatmung ohne Maske	90 m Schwimmen / 10 m Streckentauchen / Rettung an Oberfläche / 50 m Transportschwimmen / beatmen / bergen	3 x 30 Sek. tauchen mit Pausenintervall von jeweils 10 Sek.	Waagrechtes Quadrat (6 m Seitenlänge) tauchen	Wertkampf-Rollwende	100 m mit Mono- oder Stereoflossen	1000 m Gruppen-Schwimmen (Crawl / Defibeinschlag) « Lokomotive »	Maske / Schnorchel unter Wasser anziehen, mit Tauchring besweres Gruppenmitglied an Oberfläche / 3 Transportgriffe 50 m	4 x 25 m Streckentauchen: Pausenintervall	Liegende Doppel-Acht tauchen	UW-Rugby-Ball möglichst schnell vorwärts spielen
Name, Vorname																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									