

Test svizzeri di nuoto di salvataggio 1-4

Nuoto, nuoto di salvataggio, tuffi, immersione libera, immersione ABC



Quali sono gli scopi di questa Serie di tests?

I test di nuoto di salvataggio 1-4 (serie di perfezionamento) prevedono basi tecniche adatte a formare un salvatore instruito. Essi presentano una parte dedicata all'istruzione dell'immersione libera e del nuoto subacqueo con pinne, maschera i nuotatori all'ottenimento del brevetto Plus Pool.

Come vengono eseguiti i test combinati?

Le singole discipline possono essere esaminate sull'arco di diversi giorni. Possibilmente ogni

partecipante dovrebbe poter scegliere individualmente gli esercizi 5+6 di ogni test. Raccomandiamo di usare il formulario di protocollo per inscrivervi le prove effettuate. Quest'ultimo non è per contro da utilizzare per l'ordinazione dei distintivi.

Chi può organizzare i test combinati?

Insegnanti, istruttori di nuoto, bagnini, monitori di gruppi G+S, come pure chiunque abbia interpretato in modo corretto le disposizioni e prescrizioni vigenti e sia disposto ad applicarle in modo preciso.

Chi supera il test e riceve il distintivo?

I partecipanti che hanno soddisfatto tutte le condizioni richieste. L'ottenimento del test precedente non è una necessità. L'organizzatore ha il diritto di richiedere fr. 3.- per l'esame di ogni test combinato. In questo importo è compreso il costo dei distintivi per i partecipanti che avranno superato l'esame.

Documentazione

Le direttive per i test, i formulari di protocollo e i distintivi possono essere ordinati, anticipatamente, alla swimsports.

I tests svizzeri negli sport acquatici:

Stemmini



Anatra Cigno Foca Ippopotamo Tartaruga Castoro

Tests di base di nuoto:



Granchio Cavaluccio Rana Pinguino Polipo Coccodrillo Orso polare

Serie di perfezionamento:

Nuoto 1-4

Combinato 1-4

Tuffi 1-4



Nuoto pinnato 1-4

Nuoto sincronizzato 1-4



Serie di prestazione:

Nuoto 5-8

Nuoto sincronizzato 5-8

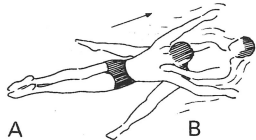
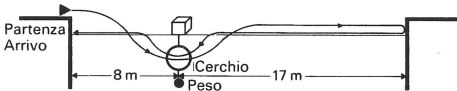
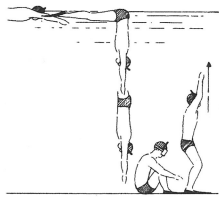
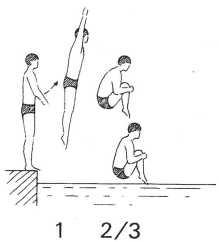
Tuffi 5-8

Nuoto pinnato 5-8





Test di nuoto di salvataggio 1

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite/ Altez. del salto	Profondità consigliata/cm
Programma obbligatorio: tutti i 4 esercizi 1.1.-1.4. devono essere superati			
1.1. Nuoto di resistenza 300 m	250 m stile libero e 50 m dorso <i>senza fermarsi</i> . La successione degli stili è scelta liberamente.	massimo 10'00''	120-200
1.2. Nuoto di trasporto 25 m	A nuota in posizione ventrale e spinge B che si trova sul dorso (gambe divaricate) e si appoggia a braccia tese alle spalle di A.	nessuno	120-200
			
1.3. Nuoto sott'acqua	Recuperare in un'unica immersione 4 piattelli/anelli disposti almeno a 180 cm di profondità e ripartiti su una superficie di 2 x 4 m.	nessuno	minimo 180
1.4. Nuoto con ostacoli e nuoto sott'acqua 2 x 25 m	Tuffo di partenza, nuoto sott'acqua attraverso un cerchio o sotto ad un ostacolo (ev. toccare un segno). Dopo 25 m virare e ritornare alla partenza seguendo lo stesso percorso. Attenzione alle distanze!	massimo 2'00''	120-200
			
Programma libero: dei 4 esercizi 1.5.-1.8. devono essere superate almeno 2 discipline			
1.5. Immersione ABC	12 m nuoto sott'acqua (appena sopra al fondo della vasca) con equipaggiamento ABC*. Partenza in acqua.	nessuno	120-200
1.6. Immersione ABC Orientamento	Immergersi di testa fino a 180 cm di profondità - equilibrare la pressione* - sedersi un momento sul fondo (5-10''). In seguito riemergere correttamente espirando dal tubo respiratore.	nessuno	minimo 180
			
1.7. Tuffi	Tuffo in piedi a bomba dal bordo o dal trampolino di 1 m 1 stacco in posizione completamente tesa 2/3 Raggrupparsi e immergersi tenendo gli stinchi	bordo della vasca o trampolino da 1 m	minimo 160
			
1.8. Nuoto di salvataggio	25 m trasporto di un compagno che si affranca a un pallone o cubo* di salvataggio (ev. Pull-Boy in una rete). <i>Senza fermarsi!</i>	nessuno	120-200
			



Test di nuoto di salvataggio 2

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite/ Altez. del salto	Profondità consigliata/cm
Programma obbligatorio: tutti gli esercizi 2.1.-2.4. devono essere superati			
2.1. Nuoto di resistenza 300 m	250 m stile libero e 50 m rana-dorso <i>senza fermarsi</i> . La successione degli stili è scelta liberamente.	massimo 10'00''	120-200
2.2. Nuoto vestito e nuoto di trasporto 25 m e 25 m	25 m con abbigliamento leggero e, di seguito, 25 m nuoto di trasporto (test 1, esercizio 2). Tenuta per i ragazzi: pantaloni e maglietta. Tenuta per le ragazze: uguale o gonna e camicetta o vestito.	nessuno	120-200
2.3. Immersione libera 12 m	12 m sott'acqua (4 bracciate). Partenza in acqua o dal bordo.	nessuno	minimo 160
2.4. Nuoto con ostacoli e nuoto sott'acqua 2 x 25 m	Partenza con un bastone d'immersione*, agganciarlo a 8 m (eventualmente depositare un sasso) emergere, nuotare, virare e nel percorso di ritorno riprendere il bastone d'immersione (sasso) e riportarlo alla partenza. Attenzione alle distanze!	massimo 2'00''	minimo 160
Programma libero: dei 4 esercizi 2.5.-2.8. devono essere superate almeno 2 discipline			
2.5. Immersione ABC	Recuperare in una sola immersione 6 piattelli/anelli disposti almeno a 250 cm di profondità e ripartiti su una superficie di 2 m x 5 m. Partenza in acqua (non è permesso il tuffo di partenza).	nessuno	minimo 250
2.6. Immersione ABC Orientamento	Immergersi di testa fino a 250 cm di profondità, eseguire una capriola in avanti, riemergere poi correttamente espirando dal tubo respiratore.*	nessuno	350
2.7. Tuffi Entrata in acqua di testa da posizione inchinata	Mezzi ausiliari:* - corda alla superficie dell'acqua da toccare con il collo dei piedi - Anello sul fondo da raggiungere nell'immersione Senza capovolgarsi, posizione d'immersione corretta*	bordo della vasca	minimo 250
2.8. Nuoto di salvataggio 2 x 25 m	25 m stile libero, ritornare alla partenza trasportando «una vittima» che si affranca ad un pallone o cubo di salvataggio (o ad un Pull-Boy in una rete). Attenzione alle distanze!	massimo 2'30''	minimo 160



Test di nuoto di salvataggio 3

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite/ Altez. del salto	Profondità consigliata/cm
Programma obbligatorio: tutti gli esercizi 3.1.-3.4. devono essere superati			
3.1. Nuoto di resistenza 400 m	350 m stile libero e 50 m rana-dorso <i>senza fermarsi</i> . La successione degli stili è scelta liberamente.	massimo 11'30''	120-200
3.2. Nuoto vestito e nuoto di trasporto 25 m	25 m con abbigliamento leggero. Tenuta per i ragazzi: pantaloni e maglietta. Tenuta per le ragazze: uguale o gonna e camicetta o vestito.	massimo 2'00''	120-200
3.3. Immersione libera	Recuperare in una sola immersione 5 piattelli/anelli disposti almeno a 180 cm di profondità e ripartiti su una superficie di 2 x 5 m.	nessuno	minimo 180
3.4. Nuoto con ostacoli e nuoto sott'acqua 2 x 23 m	Tuffo di partenza, nuotare sott'acqua attraverso un cerchio, dopo 23 m effettuare una capriola in avanti attraverso un cerchio posto alla superficie dell'acqua. Ritornare alla partenza seguendo lo stesso percorso. Attenzione alle distanze!	massimo 1'45''	minimo 180
Programma libero: dei 4 esercizi 3.5.-3.8. devono essere superate almeno 2 discipline			
3.5. Immersione ABC Peso	15 m nuoto sott'acqua con equipaggiamento ABC*, raggiungendo e toccando un anello (o sacco di 5 kg) posto a 250 cm di profondità. Riemergere poi correttamente.	nessuno	minimo 250
3.6. Tuffo in piedi con equipaggiamento ABC	1 Spostare il peso del corpo sulla gamba d'appoggio, effettuare un lungo passo nel vuoto. 2 Tirare indietro la gamba d'appoggio, in modo che la parte inferiore della gamba e la pinna formino una linea orizzontale. L'altra gamba rimane tesa in avanti. Tirare la pinna in avanti e verso l'alto, spostarsi leggermente all'indietro con lo sguardo in avanti. Tenere la maschera con una o con entrambe le mani.	nessuno	minimo 180-250
3.7. Tuffi	Tuffo in avanti raggruppato con slancio.* Occorre osservare particolarmente la ripartizione del movimento nelle fasi: <i>estensione</i> (nello stacco)/ <i>raggrupparsi</i> / <i>tendersi</i> (per immergersi).	bordo della vasca o trampolino da 1 m	minimo 250
3.8. Nuoto di salvataggio/ trasporto di pesi	Immergersi con tuffo di partenza fino a raggiungere un anello pesante (sacco), recuperarlo e riportarlo al bordo della vasca nuotando sul dorso e tenendo il peso con una mano appoggiato al ventre. Attenzione alle distanze!	nessuno	minimo 180



Test di nuoto di salvataggio 4

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite/ Altez. del salto	Profondità consigliata/cm
Programma obbligatorio: tutti gli esercizi 4.1.-4.4. devono essere superati			
4.1. Nuoto di resistenza 400 m	350 m stile libero e 50 m rana-dorso <i>senza fermarsi</i> . La successione degli stili è scelta liberamente.	massimo 10'45''	120-200
4.2. Nuoto vestito e nuoto di trasporto 25 m	50 m nuoto vestito e di seguito, con partenza comandata, 25 m nuoto di trasporto con una «vittima» anch'essa vestita. Tenuta per i ragazzi: pantaloni e maglietta. Tenuta per le ragazze: uguale o gonna e camicetta o vestito.	nuoto vestito: libero; nuoto di trasporto: massimo 1'10''	120-200
4.3. Immersione libera 20 m	20 m nuoto sott'acqua <i>con</i> tuffo di partenza. Non è permesso partire in acqua.	nessuno	minimo 160
4.4. Nuoto con ostacoli e nuoto sott'acqua 2 x 23 m	Tuffo di partenza con un bastone d'immersione*, agganciarlo a 10 m (ev. depositare un sasso), riemergere, raggiungere il cerchio posto alla superficie dell'acqua, passarvi attraverso con una capriola in avanti. Ritornare recuperando e riportando il bastone d'immersione alla partenza. Attenzione alle distanze!	massimo 1'45''	minimo 180
Programma libero: dei 4 esercizi 4.5.-4.8. devono essere superate almeno 2 discipline			
4.5. Immersione ABC	Recuperare in una sola immersione con equipaggiamento ABC 8 piattelli/anelli posti almeno a 250 cm di profondità e ripartiti su una superficie di 4 x 8 m. La partenza deve avvenire in acqua.	nessuno	minimo 250
4.6. Immersione ABC Orientamento sott'acqua	Circolo in avanti in posizione ventrale. Immergersi di testa, emergere in posizione ventrale, alla superficie dell'acqua espirare dal tubo (respiratore) e continuare a nuotare.	nessuno	minimo 250
4.7. Tuffi e recupero di oggetti	Immergersi di testa da posizione inchinata dal 1 m fino a raggiungere un anello pesante, equilibrare la pressione* e recuperare l'anello.	trampolino o piattaforma da 1 m	minimo 350
4.8. Nuoto di salvataggio/ trasporto di pesi	Immergersi con tuffo di partenza fino a raggiungere un anello pesante (sacco), recuperarlo e riportarlo al bordo della vasca nuotando sul dorso e tenendo il peso con una mano appoggiato al ventre. Attenzione alle distanze!	nessuno	minimo 180

Disposizioni tecniche

1. Nuoto

Stile libero

Lo stile è scelto liberamente e può essere cambiato senza però fermarsi.

Stile alternato

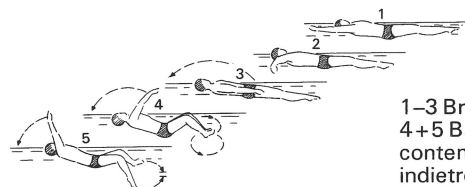
Movimenti propulsivi alternati con il braccio destro e sinistro. I movimenti delle gambe sono ritmici e indipendenti da quelli delle braccia. Stili alternati sono il *crawl* e il *crawl-dorso*.

Stile simmetrico

Movimenti delle braccia e delle gambe simmetrici e contemporanei. La battuta delle gambe e la bracciata sono dipendenti l'una dall'altra e coordinate. Sono stili simmetrici la *rana*, la *rana-dorso* e il *delfino*.

Rana-dorso

Fase di scivolata in posizione dorsale tesa. Le anche non si abbassano.



1-3 Bracciata
4+5 Battuta di gambe, contemporaneamente portare indietro le braccia. Segue la fase di scivolata.

2. Nuoto di trasporto e di salvataggio

Durante il traino di una vittima occorre costantemente sorvegliarla e fare in modo che la sua bocca e il suo naso siano sempre fuori dall'acqua.

Nuoto di trasporto

I nuotatori colpiti da malessere, crampo muscolare, o che sono sfiniti, vengono soccorsi con la nuotata di trasporto. La persona soccorsa appoggia le mani sulle spalle del salvatore con i pollici rivolti verso il basso, allarga le gambe e si lascia spingere sul dorso tenendo le braccia tese. Il salvatore nuota sul ventre spingendo in avanti il nuotatore esausto tranquillizzandolo.

Nuoto di salvataggio

Il traino di una vittima si effettua per mezzo di una presa di salvataggio. Se durante l'intervento ci si deve prima liberare e se la persona soccorsa si mantiene poi tranquilla, la si afferra con una presa di salvataggio. Nel caso che la vittima continui a dibattersi, la si respinge e si attende che abbia esaurito le proprie forze.

Presa alla testa con due mani

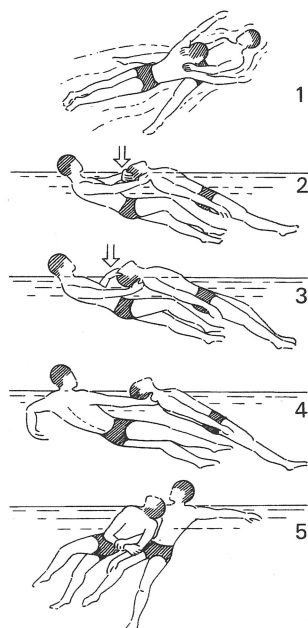
La parte posteriore della testa deve posare nel palmo della mano girata verso l'alto, affinché il collo si appoggi tra il pollice e l'indice. L'altra mano viene posata in modo naturale sulla fronte della vittima, premendo leggermente la testa all'indietro. Le braccia del salvatore dovranno essere tese il più possibile (2, 3).

Presa alla testa con una mano

La mano tiene la nuca come descritto in precedenza. Il braccio del salvatore resta teso (4). La presa per i capelli o, nelle persone vestite, la presa per il collo del vestito possono ugualmente essere praticate. Bisognerà cercare di trascinare la vittima nella scia del salvatore (meno resistenza).

Presa di sicurezza

Il salvatore infila il suo braccio sotto il corrispondente braccio della vittima (es.: braccio sinistro del salvatore = braccio sinistro della vittima) e afferra l'altro braccio ripiegandolo verso la schiena. Ruotando l'avambraccio della vittima egli la può mantenere in posizione orizzontale sulla schiena. Il salvatore nuota sul fianco o sul dorso.



3. Tuffi

Posizione del corpo nell'entrata in acqua

a) *Entrata in acqua di piedi*: Il corpo è perpendicolare alla superficie dell'acqua, le gambe sono tese, la muscolatura del torace e dei glutei è tesa, le braccia si trovano lateralmente lungo il corpo, i palmi delle mani sono appoggiati alle cosce, la posizione del corpo è eretta e lo sguardo volge in avanti.

b) *Entrata in acqua di testa*: Nell'entrata in acqua di testa il corpo forma una linea unica dalle mani alle punte dei piedi. I piedi e le gambe sono tese, la muscolatura del torace e dei glutei è così tesa da impedire un *inarcamento della schiena*. Le braccia sono tese sopra la testa e la racchiudono sulle orecchie in modo da formare un prolungamento lineare del torace. La testa deve trovarsi esattamente tra le braccia, piegata né in avanti né indietro. Le mani sono saldamente chiuse.

Posizione delle mani:

palmo di una mano oppure pollice di una mano
sul dorso dell'altra nel pugno dell'altra

Mezzi ausiliari per l'entrata in acqua di testa in avanti

Corsia:

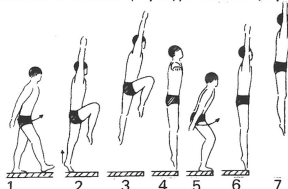
A circa 30 cm dal bordo della vasca viene tesa o appoggiata sulla superficie dell'acqua una corsia o una corda di gomma. Per evitare che le gambe si capovolgano, l'allievo tenta durante l'entrata in acqua di toccare la corsia/la corda con il collo del piede.

Stacco

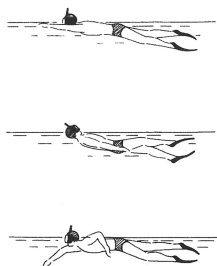
a) *senza presa di slancio delle braccia*: 1 Nella posizione iniziale, le braccia sono in alto. 2 Elevarsi sulle punte dei piedi. 3 Piegare le ginocchia e le caviglie. 4 Stacco con una spinta energica delle gambe, le braccia rimangono in alto.

b) *con presa di slancio delle braccia*: 1 Nella posizione iniziale, le braccia sono appoggiate lateralmente al corpo. 2 Le braccia prendono slancio lateralmente o lateralmente verso l'alto e contemporaneamente il corpo si alza sulle punte dei piedi. 3 Le braccia oscillano lateralmente verso il basso; le caviglie e le ginocchia si piegano senza che il bacino ed il torace cadano in avanti o indietro. 4 Le braccia oscillano velocemente in avanti verso l'alto, e il corpo, con uno stacco energico viene completamente teso.

c) *con la rincorsa e la presa di slancio delle braccia*: 1-4 Passi di rincorsa, appoggiare il piede della gamba di slancio (1), pre-salto con elevamento delle braccia (2, 3), atterraggio sulle due gambe e oscillazione verso il basso delle braccia (4, 5), stacco (6, 7).



4. Nuoto con equipaggiamento ABC



Nuoto pinnato

Il nuoto pinnato in posizione ventrale è lo stile più usato per avanzare alla superficie dell'acqua.

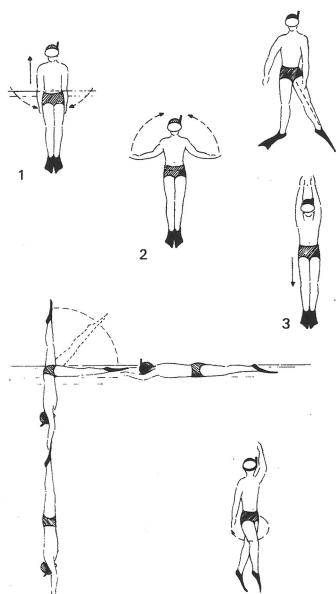
Battuta di gambe a crawl: Il corpo dev'essere il più possibile allungato per penetrare meglio la corrente, i piedi sono abbastanza profondi in acqua, in modo da utilizzare completamente la propulsione delle pinne. Le gambe si muovono alternativamente e spingono l'acqua verso il basso. Il tronco rimane fermo. La testa è leggermente immersa nell'acqua e lo sguardo è rivolto in avanti. Le braccia sono tese in avanti o sono abbassate lungo il corpo.

Battuta a crawl-dorso: Il corpo del nuotatore è leggermente piegato, così che il bacino sia più profondo nell'acqua. La battuta è simile a quella del crawl con la differenza che, essendo effettuata sul dorso, il movimento verso il basso viene maggiormente accentuato. Le gambe, le ginocchia e le pinne devono rimanere sott'acqua.

Battuta di gambe crawl e bracciata: Nel crawl si ottiene con la bracciata alternata un'ulteriore propulsione. Nel movimento delle braccia si distinguono le fasi seguenti: a braccio piegato le mani effettuano una *trazione* sotto il corpo. Il braccio si tende in direzione del bacino e la mano effettua la fase di *spinta*. Il *recupero* fuori dall'acqua avviene a braccia piegate, l'avambraccio si porta avanti sciolto e dritto, i gomiti sono alti.

5. Immersione libera/Immersione ABC

L'equipaggiamento ABC



a) **La maschera:** Il naso dev'essere nella maschera e deve poter essere stretto con due dita. La maschera dev'essere ben appoggiata e, con l'aspirazione deve affrancarsi al viso senza cinghia (aspirare dal naso). Il vetro di sicurezza protegge gli occhi da eventuali ferimenti.

b) **Il tubo respiratore:** Non dovrebbe essere più lungo di 30 cm, meglio se di gomma (non plastica dura) e senza valvola.

c) **Le pinne:** Non dovrebbero essere troppo grandi e non troppo flessibili. Le migliori sono quelle di gomma. Si scelgano possibilmente pinne che si curvano verso il basso. La punta delle pinne, quando i piedi sono tesi, rappresenta il prolungamento della linea delle gambe (vedi disegno a fianco: linea tratteggiata). Sono consigliate pinne con forma del piede chiusa (provarle con calze di nylon).

Immersione (con o senza equipaggiamento ABC)

a) **in piedi:** con battute potenti di pinne e bracciate verso il basso si cerca di spingere il tronco del corpo il più possibile fuori dall'acqua in posizione verticale. Si chiudono poi le gambe e si tendono le punte delle pinne verso il basso: il corpo viene spinto dal proprio peso sott'acqua. Le braccia, tese lungo il corpo nell'immersione, si muovono verso l'alto (il palmo della mano verso l'alto). Con questa bracciata si accelera l'immersione.

b) **di testa:** Partendo dalla posizione normale di nuoto, piegare il tronco del corpo alle anche in modo che sia perpendicolare alla superficie dell'acqua. Tendere contemporaneamente le gambe unite verso l'alto, così che con il loro peso spingano il corpo sott'acqua. Nell'immersione si effettua un movimento delle braccia che termina al livello del femore. In seguito si equilibra la pressione. Le pinne saranno utilizzate solo a immersione ultimata.

Emersione

Il corpo, salendo, deve eseguire una rotazione lungo l'asse longitudinale. Gli occhi sono rivolti verso la superficie dell'acqua e controllano che non ci siano ostacoli. Un braccio rimane teso sopra la testa. Prima dell'emersione vuotare con una espirazione il tubo. Evitare di salire precipitosamente.

Compensazione

Per combattere la sensazione di dolore nelle orecchie bisogna stringere le narici entro l'indice e il pollice e comprimere l'aria nella faringe e nel naso. Ciò permette alla tromba di Eustachio di aprirsi e lasciar passare l'aria nella cassa del timpano. La pressione interna aumenta e il timpano riprende la sua posizione normale. Il disturbo scompare, essendo il timpano rilassato.

Una differenza notevole fra la pressione esterna e quella presente nell'orecchio medio (la cassa del timpano) è estremamente dolorosa e può provocare una lesione del timpano.

Equilibrare la pressione nelle orecchie e nella maschera subito dopo l'immersione, quindi ogni 2-3 m.

L'iperventilazione è proibita!

Con l'iperventilazione non si aumenta la riserva di ossigeno. Un'eccessiva respirazione (iperventilazione) permette di restare un po' più a lungo sott'acqua; d'improvviso si perdono però i sensi, senza che appaiano sintomi di malessere.

Regole di sicurezza

Osservando le seguenti regole di sicurezza, gli incidenti possono essere evitati:

- Non immergerti mai solo
- Sorveglia i tuoi compagni d'immersione
- È proibito iperventilare
- Non immergerti se non ti senti bene

Prima di compensare:

- + forte pressione esterna
- debole pressione interna, timpano dolorosamente spinto verso l'interno

Sofferenza, dolore

Dopo aver compensato:

- + forte pressione esterna
- + pressione interna equivalente, timpano rilassato e libero

Benessere

6. Descrizione del materiale

Dal negozio specializzato o dalla SSS

oppure

costruire da sé

a) Pallone di salvataggio o cubo di salvataggio in una rete che permette di aggrapparsi

Avvolgere 2-3 Pull-Boy in una rete che non sia né troppo tesa né troppo larga.

b) Anello dell'SSS: peso a terra 5 kg/peso in acqua 2,5 kg

Riempire un sacchetto impermeabile (tela da vela) con ghiaietta e chiuderlo bene. Anello di gomma di 5 kg (condizione: 2,5 kg in acqua).

c) Peso con gancio: riempire di cemento il pneumatico di una vespa e fissare un gancio



Bombola PVC con coperchio avvitabile da riempire con ghiaia o cemento. Avvitare il gancio sul coperchio. Impermeabilizzare la chiusura. Peso ideale 3 kg.

d) Bastoncino da agganciare al peso

Un bastone lungo 25 cm viene fornito da una vite ad anello che può venir avvitata al gancio.

e) Cerchio di plastica Ø circa 60-80 cm

Cavo da elettricista piegato e incollato.

Formulario di protocollo

Test svizzeri di salvataggio 1–4

swimsports, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach

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

www.swimsports.ch Per le distintivi vogliate utilizzare l'internet.

Siete pregati di osservare esattamente le disposizioni e prescrizioni vigenti!

Organizzatore:

Data

X = riuscito O = non riuscito		Test 1 						Test 2 						Test 3 						Test 4 					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1–4	Programma obbligatorio																								
5 + 6	Programma libero duo esercizi tra: Immersione A B C, Tuffi, Nuoto con ostacoli																								
Nome, cognome		300 m Schwimmen	25 m Transportschwimmen	4 Teller tauchen	2 x 25 m Hindernisschwimmen			300 m Schwimmen	je 25 m Kleider-/Transportschwimmen	12 m Tauchen (4 Tauchzüge)	2 x 25 m Hindernisschwimmen			400 m Schwimmen	25 m Rettungsschwimmen in Kleider-/Transportschwimmen	5 Teller tauchen	2 x 23 m Hindernisschwimmen			400 m Schwimmen	50 m Kleider-/ 25 m Rettungsschwimmen	20 m Tauchen mit Startsprung	2 x 23 m Hindernisschwimmen		
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									