

Schweizerische Wasserspringtests 5-8

swimsports

Schlosserstrasse 4
8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92
Fax 044 737 04 11
www.swimsports.ch
admin@swimsports.ch



Ziele der Wasserspringtests

Mit den Tests 5-8 soll ein zweckmässiger Aufbau des Wasserspringens gefördert werden. Lehrern und Schülern werden klare Ausbildungsziele angeboten. Durch das stufenweise Vorgehen vom Leichten zum Schweren und durch die Erfolgserlebnisse soll die Freude am Wasserspringen geweckt werden und erhalten bleiben.

Durchführung der Wasserspringtests

Die einzelnen Disziplinen eines Wasserspringtests können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Es wird empfohlen, bei der Abnahme der Tests das Protokollblatt zu

verwenden. Dieses jedoch bitte nicht als Bestellblatt für Abzeichen benutzen.

Wer darf Wasserspringtests durchführen?

Lehrpersonen, SchwimminstruktorenInnen, LeiterInnen aqua-kids.ch, TrainerInnen, BadmeisterInnen, LeiterInnen in Schwimmklubs und SLRG-Sektionen, aber auch all jene, welche die Bestimmungen und Instruktionen verstanden haben und bereit sind, sich genau an die Abnahmebedingungen zu halten. Kenntnisse im Freitauchen sind erwünscht.

Bestehen eines Tests

Wenn alle Testbedingungen erfüllt sind, gilt ein Test als

bestanden und das entsprechende Abzeichen darf abgegeben werden. Der Besitz des vorangegangenen Tests ist nicht Bedingung.

Testabzeichen

Mit der Abgabe der Testabzeichen belohnen Sie die Jugendlichen und Erwachsenen und fördern den Schwimmsport. Die Testabzeichen von swimsports.ch kosten Fr. 3.- / Stück und können über das Internet bestellt werden.

Unterlagen

Testunterlagen können kostenlos bei swimsports bezogen werden. Kontaktieren Sie uns, wenn Fragen auftauchen.

Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport:

Motivationsabzeichen:



Entli Schwan Seehund Nilpferd Schildkröte Biber

Grundlagentests:



Krebs Seepferd Frosch Pinguin Tintenfisch Krokodil Eisbär

Aufbaureihe:

Schwimmen 1-4



Kombitests 1-4



Flossenschwimmen 1-4



Rettungsschwimmen 1-4



Synchronschwimmen 1-4



Leistungsreihe:

Schwimmen 5-8



Flossenschwimmen 5-8



Rettungsschwimmen 5-8



Synchronschwimmen 5-8





Wasserspringtest

5

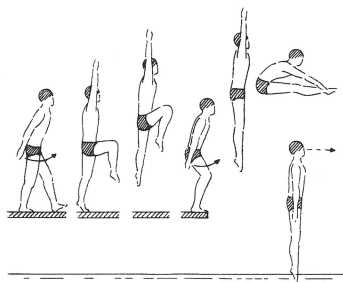
Leistungsreihe

Beschreibung und Sprunghöhe

Darstellung

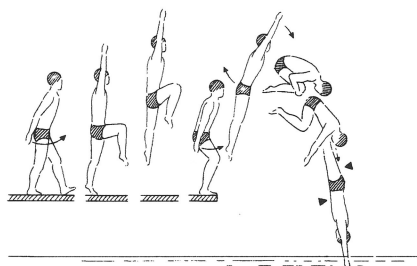
Bewertungskriterien

5.1.
Fussprung vorwärts gehechtet
mit Anlauf
vom 1 m- oder 3 m-Brett
(100b)



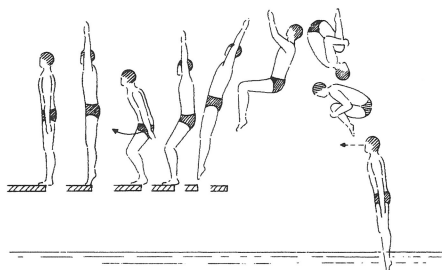
Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer ohne Körpervorlage mit einer vollständigen Streckung abspringt, im Kulminationspunkt anhechtet und dabei mit beiden Händen die Fussriste berührt, öffnet und vollständig gestreckt senkrecht eintaucht.

5.2.
Kopfsprung vorwärts gehockt
mit Anlauf vom 1 m-Brett
(101c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, eng anhockt, vollständig gestreckt eintaucht und bis zum Bassinboden oder mindestens bis auf 2 m Tiefe durchtaucht.

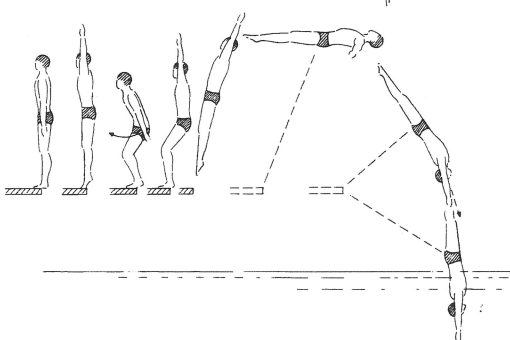
5.3.
Salto rückwärts gehockt
vom 1 m-Brett
(202c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körperrücklage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung anhockt, die Schienbeine kurz fasst und vollständig gestreckt senkrecht eintaucht.

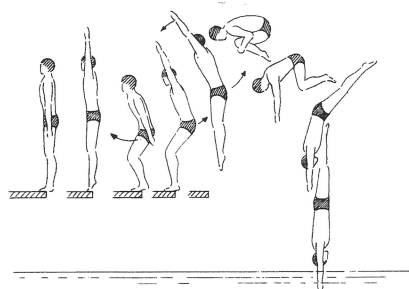
oder

Kopfsprung rückwärts gestreckt
vom 1 m-Brett
(201a)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körperrücklage abspringt, den gespannten Körper durch das Anheben von Hüften und Fussrist dreht und in korrekter Eintauchhaltung* höchstens 2-3 m vom Brettende entfernt eintaucht.

5.4.
Delphinkopfsprung gehockt
vom 1 m-Brett
(401c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, eng anhockt, vollständig gestreckt eintaucht und bis zum Bassinboden oder mindestens auf 2 m Tiefe durchtaucht.

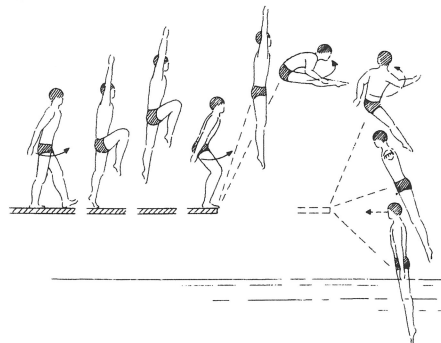
-----> Blickrichtung

▲▲ gespannte Muskulatur

* siehe «Technische Erläuterungen»

Der Test 5 gilt als technische Prüfung für die erste Stufe der Trainerausbildung (Trainer I) des SSCHV.

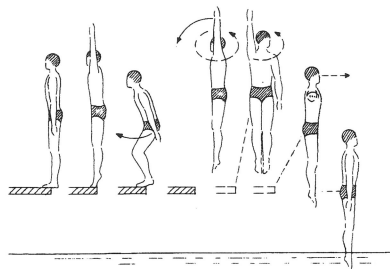
5.5.
Fusssprung vorwärts
gehechtet mit 1/2 Schraube
vom 1 m-Brett



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer ohne Körpervorlage mit einer vollständigen Streckung abspringt, anhechtet, aus der Hechtlage die Schraube auslöst, sie während der vollständigen Streckung beendet und senkrecht mit Front zum Sprungbrett eintaucht.

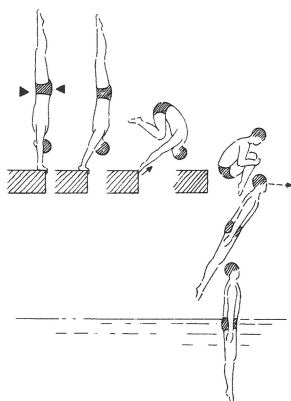
oder

Fusssprung rückwärts gestreckt
mit 1/2 Schraube vom 1 m-Brett
(5201a)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer ohne Körperrücklage mit einer vollständigen Streckung abspringt, die Schraube auslöst, indem er einen Arm energisch vorwärts-abwärts schwingt und den Kopf auf die Seite dieses Armes dreht, die Schraube abstoppt, indem er die Arme in die Seithalte bringt und senkrecht mit dem Rücken zum Sprungbrett eintaucht.

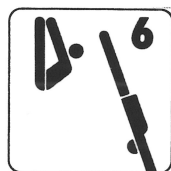
5.6
Handstand-Durchschub
gehockt von der 3 m- oder
5 m-Plattform
(631c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer den Handstand ohne Hohlkreuzhaltung steht, für die Drehung anhockt, die Schenkelbeine kurz fasst und vollständig gestreckt senkrecht eintaucht.

Partnerhilfe beim Handstand ist erlaubt.
Falls keine Plattform vorhanden:
3 m-Brett.

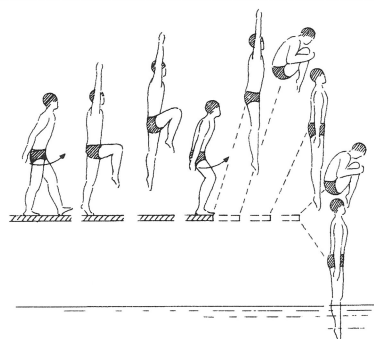
Alle Sprünge des
Wasserspringtests 6 können
wahlweise vom 1 m-Brett oder vom
3 m-Brett ausgeführt werden.



Wasserspringtest 6

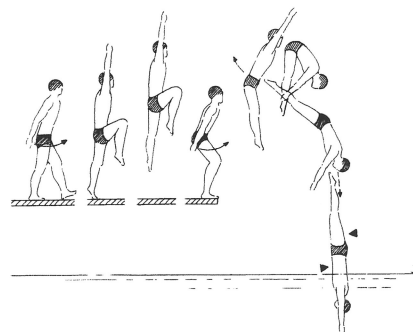
Leistungsreihe

6.1.
Fusssprung vorwärts mit Anlauf
und zweimaligem Anhocken
(100c/c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer nach dem Aufsprung* ohne Körpervorlage im sicheren Gleichgewicht auf dem Brettende aufsetzt, mit einer vollständigen Streckung abspringt, zweimal die Schenkelbeine in einer engen Hocke* fasst, danach jeweils Beine und Körper vollständig gestreckt und senkrecht höchstens 1–2 m vom Brettende entfernt eintaucht.

6.2.
Kopfsprung vorwärts gehechtet
mit Anlauf
(101b)



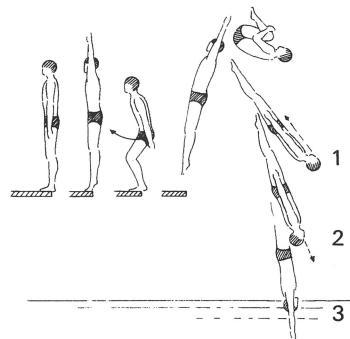
Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, anhechtet, vollständig gestreckt eintaucht und bis zum Bassinboden oder mindestens auf 2 m Tiefe durchtaucht.

-----> Blickrichtung

▲▲ gespannte Muskulatur

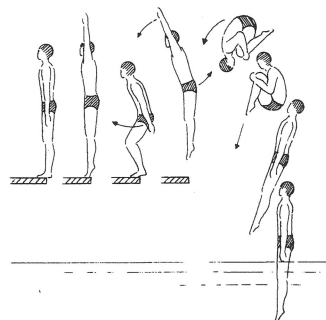
* siehe «Technische Erläuterungen»

6.3
Kopfsprung rückwärts gehockt
(201c)



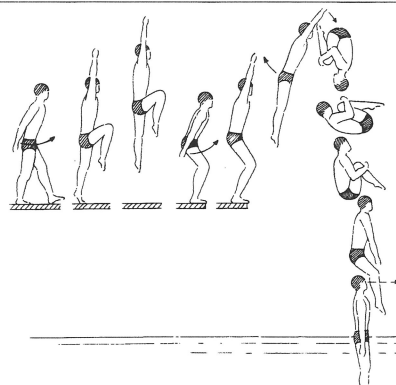
Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körperrücklage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung die Knie in die Hocke nach oben bringt, die Schienbeine kurz fasst, öffnet und in korrekter Eintauchhaltung* höchstens 2–3 m vom Brettende entfernt eintaucht. Das korrekte Eintauchen wird durch eine deutliche Trennung der Streckphasen 1–3 erleichtert (1 = Bein- und Rumpfmuskulatur gespannt/2 = Blick zum Eintauchpunkt/3 = Arme in Eintauchhaltung).

6.4.
Delphinsalto gehockt
(402c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit einer vollständigen Beinstreckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, eng anhockt und vollständig gestreckt (402c) senkrecht eintaucht.

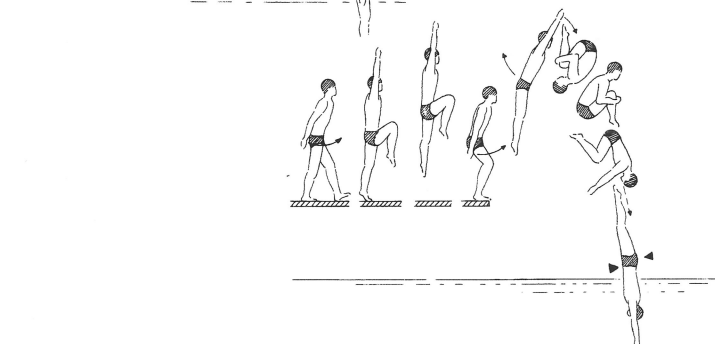
6.5.
Salto vorwärts gehockt
mit Anlauf
(102c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Beinstreckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht und vollständig gestreckt senkrecht eintaucht.

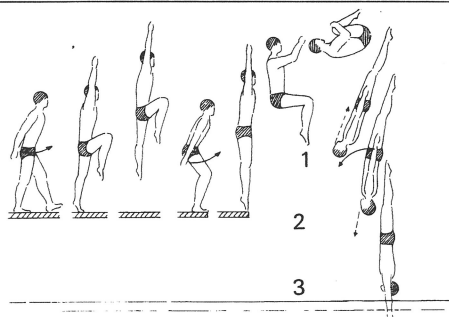
oder

1 1/2 Salto vorwärts gehockt
mit Anlauf
(103c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Beinstreckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht und die Arme vorwärts-abwärts schwingt, eng anhockt, zum Eintauchen vollständig streckt und *ohne zu überschlagen* bis zum Bassinboden oder mindestens auf 2 m Tiefe durchtaucht.

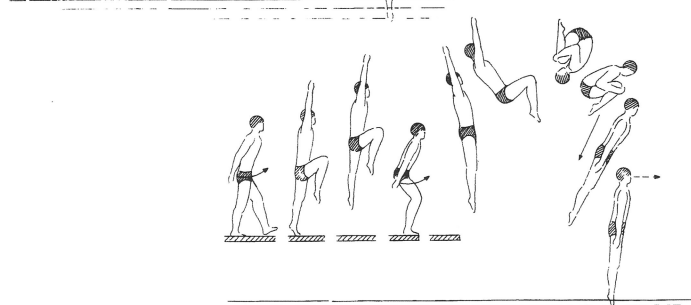
6.6.
Auerbachkopfsprung gehockt
mit Anlauf
(301c)



Für den Auerbachkopfsprung: Das korrekte Eintauchen wird durch eine deutliche Trennung der Streckphasen 1–3 erleichtert (1 = Bein- und Rumpfmuskulatur gespannt/2 = Blick zum Eintauchpunkt/3 = Arme in Eintauchhaltung).

oder

Auerbachsalto gehockt
mit Anlauf
(302c)



Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung die Knie in die Hocke nach oben bringt, die Schienbeine kurz fasst, öffnet und in korrekter Eintauchhaltung* (kopf- oder fusswärts) eintaucht.

Für die Bewertung und die Durchführung gelten die Bestimmungen der Tests 7 und 8.
Bei allen Fussprüngen kann mit den Schwierigkeitsgraden 1.0 (vom 1 m-Brett) bzw. 1.1 (vom 3 m-Brett) gerechnet werden.

Der Test 5 ist bestanden, wenn der Teilnehmer mit den 6 Sprüngen eine *Gesamtpunktzahl* von mindestens *100 Punkten* erreicht. Darin darf *kein* Sprung mit der Note 0 (nicht ausgeführt; vollständig misslungen) enthalten sein.

Der Test 6 ist bestanden, wenn der Teilnehmer mit den 6 Sprüngen eine **Gesamtpunktzahl** von mindestens **120 Punkten** erreicht. Darin darf **kein** Sprung mit der Note 0 (nicht ausgeführt; vollständig misslungen) enthalten sein.



Wasserspringtest 7 und 8

Leistungsreihe

Die Wasserspringtests 7 und 8 dürfen *nur* von *brevetierten Sprungrichtern* des SSCHV durchgeführt werden.

Die Abzeichenbestellung muss deshalb *schriftlich* mit der Bestellkarte erfolgen und *genaue* Angaben über die Ausbildung des Organisators/ Sprung- oder Schiedsrichters enthalten.

Die Bewertung der einzelnen Sprünge eines Tests erfolgt in Anlehnung ans Wettkampfbreglement durch Noten von 0–10.

0 = nicht ausgeführt oder vollständig misslungen
 1/2-2 = ungenügend; grobe Fehler
 2 1/2-4 1/2 = mittelmässig; fehlerhaft
 5-6 = zufriedenstellend; kleine Fehler
 6 1/2-8 = gut; fast fehlerlos
 8 1/2-10 = ausgezeichnet; fehlerlos

Die Benotung hat *unabhängig von der Schwierigkeit des Sprunges* zu erfolgen und muss folgenden Hauptpunkten Rechnung tragen:

- dem Anlauf
- dem Absprung, der Sprunghöhe und der Flugbahn
- der Technik und der Anmut des Sprunges
- dem Eintauchen

Für alle Punktabzüge gelten die Wettkampffreglemente der Fédération internationale de natation amateur (FINA).

Die Wasserspringtests 7 und 8 können durchgeführt werden:

a) im Rahmen eines Wettkampfes mit 5 Sprungrichtern (mindestens mit Sprungrichter-Brevet C des SSCHV). Jeder Sprung wird einzeln von jedem Sprungrichter bewertet. Die *beste und die schlechteste Note werden gestrichen*. Die Summe der drei mittleren Noten wird mit dem Schwierigkeitsgrad (= SG) multipliziert. Dies ergibt die Punktzahl des Sprunges. Die Gesamtpunktzahl (Test 7: 8 Sprünge; Test 8: 10 Sprünge) ist die Summe der Punktzahlen der einzelnen Sprünge.

Beispiel:

Noten	Summe x SG = Punktzahl
6½ . 6 . 6 . 6 . 5	= 18 x 2.0 = 36.00

b) *In Abweichung zu den gültigen Wettkampfglementen der FINA* : durch *einen* (mindestens mit Schiedsrichter-Brevet B des SSCHV), *zwei oder drei* Sprungrichter (mindestens mit Sprungrichter-Brevet C des SSCHV). In diesem Fall ergeben sich keine Streichnoten bzw. die eine/die zwei Noten werden aufmultipliziert:

Beispiel: – 1 Sprungrichter

Note		Summe x SG = Punktzahl
6	mal 3	= 18 x 2.0 = 36.00

– 2 Sprungrichter

Noten Summe x SG = Punktzahl
 $5\frac{1}{2} + 6\frac{1}{2} = 12$ mal 1,5 = 18 x 2,0 = 36,00

– 3 Sprungrichter

Noten	Summe x SG = Punktzahl
5 1/2 . 6 1/2 . 6	= 18 x 2.0 = 36.00

Anmeldung der Sprünge: Alle Sprünge müssen vor dem Test in ein offizielles Sprungprotokoll des SSCHV (erhältlich beim SSCHV, Geschäftsstelle, Sportweg 10, 3097 Liebefeld, Telefon 031 971 60 16) eingetragen werden. Das Test-Protokollblatt kann für den Übertrag der Gesamtpunktzahl verwendet werden.

(alle 8 Sprünge können wahlweise vom 1 m- oder 3 m-Brett ausgeführt werden)

7.1.(101A)

Kopfsprung vorwärts gestreckt

7.2.(201B)

Kopfsprung rückwärts gehechtet

7.3.(301A/B/C)

Auerbachkopfsprung gestreckt, gehechtet oder gehockt

7.4.(401B)

Delphinkopfsprung gehechtet

7.5.(5111 B/5211 A)

Kopfsprung vorwärts, gehechtet mit 1/2 Schraube oder Kopfsprung rückwärts gestreckt mit 1/2 Schraube

7.6.–7.8.

3 freigewählte Sprünge aus 3 verschiedenen Sprunggruppen ohne Wiederholung eines Sprunges aus 7.1.–7.5., wobei auch Wiederholungen in einer anderen Körperhaltung* nicht gestattet sind.

Der Test 7 ist bestanden, wenn der Teilnehmer mit den 8 Sprüngen eine **Gesamtpunktzahl** von mindestens **180 Punkten** erreicht. Darin darf **kein** Sprung mit der Note 0 (nicht ausgeführt; vollständig misslungen) enthalten sein.

(alle 10 Sprünge müssen vom 3 m-Brett ausgeführt werden)

8.1.–8.5.

5 freigewählte Sprünge aus 5 verschiedenen Sprunggruppen mit einem maximalen Schwierigkeitsgrad von *total* 9,5.

8.6.–8.10.

5 freigewählte Sprünge mit unbeschränktem Schwierigkeitsgrad aus 5 verschiedenen Sprunggruppen ohne Wiederholung eines Sprunges aus 8.1.–8.5., wobei auch Wiederholungen in einer anderen Körperhaltung* nicht gestattet sind.

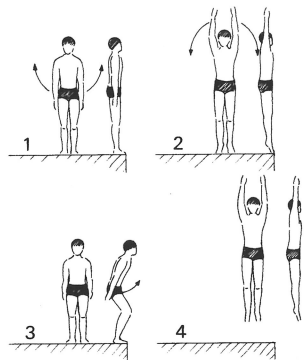
Der Test 8 ist bestanden, wenn der Teilnehmer mit den 10 Sprüngen eine **Gesamtpunktzahl** von mindestens **240 Punkten** erreicht. Darin darf **kein** Sprung mit der Note 0 (nicht ausgeführt; vollständig misslungen) enthalten sein.

* siehe «Technische Erläuterungen»

Technische Erläuterungen

Der Absprung

mit Ausholbewegung:



1 Die Arme sind in der Ausgangsstellung seitlich am Körper angeschlossen. 2 Die Arme holen seitwärts oder seitwärts-hoch aus und gleichzeitig hebt sich der Körper in den Zehenstand. 3 Die Arme schwingen seitwärts-abwärts, und die Fuss- und Kniegelenke werden gebeugt, ohne dass die Hüften und der Oberkörper nach vorne oder nach hinten fallen. 4 Die Arme schwingen rasch vorwärts in die Hochhalte, und der ganze Körper wird mit einem energischen Absprung gestreckt.

Der Anlauf

Nach den international gültigen Regeln besteht ein Anlauf aus mindestens *drei* Anlaufschritten und einem Aufsatz- oder Schlussprung auf das Brettende, dem dann unmittelbar der Absprung zu folgen hat.

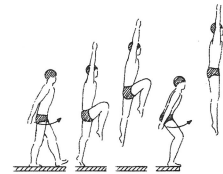
Vor dem Anlauf nimmt der Springer die Grundstellung ein. Die drei, vier oder fünf Schritte werden ruhig und langsam ausgeführt. Der Körper bleibt dabei stets aufrecht (vertikal), die Armführung ist freigestellt.

Der Aufsatzsprung

Nach den gleichmässigen Anlaufschritten wird ein Schlussprung (= Aufsatzsprung) gemacht. Beim Aufsatzsprung springt der Springer mit dem Sprungbein – also einbeinig – ab und schwingt dabei das im Kniegelenk gebeugte Schwungbein vorwärts-hoch, bis der Oberschenkel mindestens waagrecht ist; gleichzeitig werden die Arme vorwärts-hoch geschwungen. Die Landung nach dem Schlussprung erfolgt auf beiden Beinen, die Arme kreisen seitwärts-abwärts.

Durch die Wucht des fallenden Körpers, die Streckung der Beine und das Hochschwingen der Arme wird das Sprungbrett gedrückt.

Im Moment, in dem das Brett wieder zurückschnellt, streckt der Springer die Fussgelenke energisch zum Absprung. Die Sprungkraft des Körpers und die Federkraft des Brettes vereinigen sich; daraus entsteht die grosse Absprunghöhe des Springers. Als Ein-Schritt-Anlauf wird der letzte Anlaufschritt mit dem Aufsatzsprung bezeichnet.



Die Eintauchhaltung

a) Eintauchen fusswärts:

Der Körper steht senkrecht zur Wasseroberfläche, die Beine sind geschlossen und gestreckt, die Rumpf- und Gesässmuskulatur ist gespannt, die gestreckten Arme sind seitlich am Körper, die Handflächen an den Oberschenkeln angelegt, die Kopfhaltung ist aufrecht und der Blick geht geradeaus.

b) Eintauchen kopfwärts:

Der Körper bildet beim Eintauchen kopfwärts eine möglichst gerade Linie von den Händen bis zu den Zehenspitzen. Die Füsse und die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und die Gesässmuskulatur sind so gespannt, dass eine *Hohlkreuzhaltung* vermieden wird. Die Arme sind so über dem Kopf geschlossen, dass sie eine *gerade* Verlängerung des Oberkörpers bilden und den Kopf bei den Ohren einschliessen. Der Kopf soll *genau* zwischen den Armen liegen und weder nach vorne noch nach hinten angezogen werden. Die Hände sind fest geschlossen.

Mögliche Hand-Haltungen:

entweder *oder* Hände geschlossen, eine Hand fasst den Daumen der anderen Hand



Die Körperhaltungen

Während des Fluges sind vier verschiedene Körperhaltungen möglich:

a) gestreckt (= A):

Der Körper darf in den Hüften, in den Knie- und in den Fussgelenken *nicht* gebeugt sein. Die Beine sind geschlossen.

b) gehecktet (= B):

Der Körper ist in den Hüften gebeugt. Knie- und Fussgelenke sind gestreckt. Die Beine sind geschlossen.

c) gehockt (= C):

Der Körper ist gehockt, Hüften und Kniegelenke gebeugt. Die Fussgelenke sind gestreckt, die Knie und die Füsse geschlossen. Die Hände umfassen die Schienbeine.

d) freigestellt (= D):

Die Haltung des Körpers ist freigestellt. Die Beine müssen geschlossen und die Fussgelenke gestreckt sein.

Die Hilfsmittel

1 Das Gleitbrett

Das Gleitbrett ist zirka 1,80 m lang und 50 cm breit. Dicke zirka 3 cm. Es ist auf beiden Seiten glattgebohrt und gut lackiert. Auf diesem Gleitbrett übt der Springer die straffe Haltung des Eintauchens kopfwärts vorwärts und rückwärts. Völlig gestreckt, die Arme in der Hochhalte, den Kopf zwischen den Armen, den Bauch eingezogen, die Gesässmuskeln gespannt, die Beine und Füsse straff gestreckt, liegt der Übende auf dem Brett, dann hebt der Lehrer oder ein Schüler auf einer Seite das Brett langsam hoch, bis der Springer auf der schiefen Ebene ins Wasser gleitet und in straffer Haltung auf den Bassinboden durchtaucht. Das Gleitbrett ist auf einer Gummiunterlage zu verwenden, da es sonst zerkratzt wird und seine Gleiteigenschaft verliert.

Anwendung:

Eintauchen kopfwärts und fusswärts vorwärts und rückwärts.

2 Die Gummimatte

Zwei bis fünf Zentimeter dicke Gummimatten dienen als Unterlage bei Eintauchübungen aus dem Fersensitz sowie bei Überrollübungen und Trockenübungen auf dem Bassinumgang. Auf der Wasseroberfläche liegend, kann sie auch für Rollen und Salti verwendet werden. Sie vermindert so beim Anfänger die Angst vor dem Aufprall aufs Wasser.

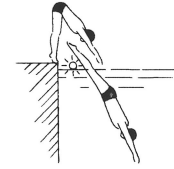
3 Das Gummiseil (Zauberschnur)

Ein Gummiseil wird etwa 30 cm ausserhalb des Bassinrandes auf die Wasseroberfläche gelegt bzw. etwas oberhalb des Wassers gespannt. Damit ein Überschlagen

der Beine verhindert wird, versucht der Übende mit dem Fussrist beim Eintauchen das Gummiseil zu berühren.

Anwendung:

Eintauchen kopfwärts vorwärts, z. B. aus der Neigehalte.



4 Der Reifen

Der Reifen wird etwas ausserhalb des Bassinrandes auf die Wasseroberfläche gelegt. Der Übende versucht durch den Reifen zu tauchen, ohne diesen am entfernteren Rand zu berühren, d. h. ohne zu überschlagen einzutauchen. Je näher sich der Reifen beim Bassinrand befindet, desto schwieriger wird die Übung.

Anwendung:

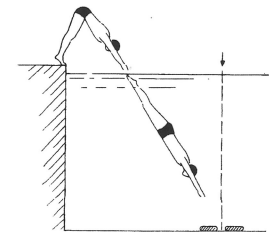
Eintauchen kopfwärts vorwärts, verschiedene Spiel- und Tummelformen.

5 Der Tauchring/der Tauchteller

Um den Übenden zu einem korrekten Durchtauchen bis zum Bassinboden zu motivieren, werden Tauchringe/-teller in angemessener Distanz vom Bassinrand (je nach Wassertiefe 2–4 m; siehe Skizze) auf den Boden gelegt. Der Springer soll in gespannter Körperhaltung auf direktem Weg zum Tauchring/-teller durchtauchen.

Anwendung:

Eintauchen kopfwärts vorwärts.



6 Die Stange/die Rute

Am Ende einer Stange/Rute wird ein gut sichtbarer Gegenstand (z. B. ein farbiger Ballon) befestigt. Dieser dient als Zielpunkt für verschiedene Übungen.

Anwendung:

a) als Zielpunkt zur Beeinflussung der Flugbahn bei Fussprüngen (mit den Händen das Ziel berühren) oder beim 401 (mit dem Gesäss das Ziel berühren);

b) als Fixpunkt für die Beinstreck-Richtung bei 201c oder 301c.

Schweizerischer Wasserspringtest 5 – 8

swimsports, 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.

Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!

Veranstalter:

Daten

X = erfüllt O = nicht erfüllt 1–4 Pflichtprogramm 5 + 6 Wahlprogramm zwei Übungen aus ABC-Tauchen, Wasserspringen, Hindernisschwimmen; Rettungsschwimmen		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
Name, Vorname		Fussprung vw. gehechtet mit Anlauf (1 m oder 3 m)						Fussprung mit zweimaligen Anhocken (1 m oder 3 m)						Gesamtpunktzahl der Sprünge 7.1.–7.8. (alle Sprünge vom 1-m- oder 3-m-Brett)						Gesamtpunktzahl der Sprünge 8.1.–8.10. (alle Sprünge vom 1-m- oder 3-m-Brett)					
		Kopfsprung vw. gehockt mit Anlauf (1 m)						Kopfsprung vw. gehechtet mit Anlauf (1 m oder 3 m)						Erfüllt (min. 180 Punkte), nicht erfüllt						Erfüllt (min. 240 Punkte), nicht erfüllt					
		Salto vw. gehockt oder Kopfsprung rw. gestreckt (1 m)						Kopfsprung rw. gehockt (1 m oder 3 m)						Rang						Rang					
		Delfinkopfsprung gehockt (1 m)						Delfinsalto gehockt (1 m oder 3 m)																	
		Fussprung mit 1/2 Schraube: vw. geheftet oder rw. gestreckt (1 m)						Salto oder 1 1/2 Salto vw. gehockt (1 m oder 3 m)																	
		Handstand-Durchschub (3 m oder 5 m)						Auerbachkopfsprung oder -salto gehockt (1 m oder 3 m)																	
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									