Formulario di protocollo
Test svizzeri di salvataggio 1– 4

swimsports.ch

swimsports.ch, 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 o la cartolina d'ordinazione.

Siete pregati di osservare esattamente le disposizioni e prescrizioni vigenti!

Organizzatore: **Data**

X = riuscito O = non riuscito

1– 4 **Programma obbligatorio**

5 + 6 **Programma libero**
duo esercizi tra: Immersione A B C,
Tuffi,
Nuoto con ostacoli

Nome, cognome

		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
		500 m nuoto	100 m nuoto vestito	20 m nuoto in apnea e recupero di un anello zavorrato	Nuoto ad ostacoli 2 x 25 m			500 m nuoto	50 m nuoto di salvataggio	Nuoto in apnea 8 piattelli	Nuoto ad ostacoli ed immersione con testimone 2 x 25 m			600 m nuoto	50 m nuoto con vestito, in seguito 50 m nuoto di salvataggio	Nuoto in apnea 10 piatteli	Nuoto ad ostacoli ed immersione con testimone 2 x 25 m			600 m nuoto	100 m con vestito, in seguito 50 m di salvataggio	25 m di nuoto in apnea	Nuoto ed immersione con testimone 2 x 25 m		
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									