

## Schweizerischer Kombitest 1–4

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 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
<b>1–4 Pflichtprogramm</b>  <b>5 + 6 Wahlprogramm</b> zwei Übungen aus Springen, Synchronschwimmen, Wasserball		100 m Freistil	25 m Kraul oder Rücken	25 m Brust	7 m Tauchen			300 m Freistil	50 m Kraul oder Rücken	25 m Brustbeinschlag in Rückenlage	12 m Tauchen			12 Min. Freistil ohne Halt	100 m Kraul/Rücken	25 m Delfin	25 m Transportschwimmen			1000 m Freistil in 30 Min.	50 m Kraul/Rücken in 45 Sek./55 Sek.	25 m Delfin in 25 Sek.	25 m Freistil + Rettungsschwimmen		
Name, Vorname																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									