

## Prüfungsreglement SI-Ausbildung Schwimminstrutorin / Schwimminstrutor

### Art 1 Allgemeines

Die SI-Schlussprüfung umfasst folgende Teile:

- Theorieprüfung
- Technikprüfung
- 2 Methodik Prüfungen

Die Notenskala geht von 1 bis 6, wobei 6 die beste Note ist, 3.99 und weniger sind ungenügend. Jedes Prüfungsfach muss für sich mindestens genügend (4.0) sein. Bei der Theorie- und Technikprüfung zählt der effektive Notenschnitt (ohne Runden).

### Art 2 Theorieprüfung

Die schriftliche Theorieprüfung findet nach den beiden Teilen des SI-Kurses statt. Sie umfasst das gesamte Theoriewissen aus den Vorbedingungsausbildungen J+S sowie WAKI und die Theorie aus dem SI-Kurs und aus der angegebenen Literatur.

### Art 3 Technikprüfung

(Siehe Seiten 3-8)

Die Technikprüfung umfasst folgende Schwimmsportbereiche:

- Schwimmen
- Wasserspringen
- Artistic Swimming
- Wasserball
- Freitauchen

Jeder Schwimmsportbereich besteht aus mehreren Teilen, diese Teile wiederum aus mehreren Übungen. Die Notengebung ist bei den einzelnen Schwimmsportbereichen ersichtlich.

Von den fünf Schwimmsportbereichen werden neben dem Schwimmen drei weitere Bereiche geprüft. Schwimmen ist ein obligatorischer Prüfungsteil. Aus den Schwimmsportarten Wasserspringen, Artistic Swimming, Wasserball und Freitauchen kann ein Bereich ausgewählt werden, welcher nicht geprüft wird.

Während der Prüfung werden keine Rückmeldungen gemacht und keine Noten bekannt gegeben. Der Altersbonus wird vom Geburtstag an gewährt.

## **Art 4 Methodik Prüfung**

Im Anschluss an die beiden SI-Praktika ist je eine Methodik Prüfung abzulegen. In der Regel ist es die sechste Praktikumslektion, die als Methodik Prüfung gilt. Diese Prüfungen werden von einer swimsports-Expertin / einem swimsports-Experten sowie von der / vom Ausbildungsverantwortlichen bewertet. Die Notengebung ist in den Praktikumsbestimmungen, welche in den SI-Kursen abgegeben werden, ersichtlich.

## **Art 5 Schlussbestimmungen**

In sämtlichen im Reglement nicht aufgeführten Fällen entscheidet die SI-Ausbildungskommission. Dieses angepasste Reglement wurde an der Vorstandssitzung vom 20.03.2023 genehmigt und tritt sofort in Kraft.

## Technikprüfung

### 1 Schwimmen

Die 6 Übungen aus der Schwimmtechnik werden einzeln bewertet, die Noten addiert und anschliessend durch 6 dividiert, was eine Techniknote ergibt.

Die Leistungsnote wird einfach bewertet, die Techniknote doppelt, d.h.

Leistungsnote + doppelte Techniknote = Schlussnote Schwimmen

3

Bei ungenügender Schlussnote Schwimmen muss der nicht bestandene Teil an einer Nachprüfung wiederholt werden.

#### 1.1 Leistungsschwimmen

(Es gelten die aktuellen Regeln der FINA)

##### 1.1.1 400m Freistil

	Kurzbahn (25m)		Langbahn (50m)	
Note	Damen	Herren	Damen	Herren
6.0	Bis 6.23.0	Bis 5.53.0	Bis 6.29.0	Bis 5.59.0
5.5	6.23.1-6.45.0	5.53.1-6.15.0	6.29.1-6.51.0	5.59.1-6.21.0
5.0	6.45.1-7.08.0	6.15.1-6.38.0	6.51.1-7.14.0	6.21.1-6.44.0
4.5	7.08.1-7.30.0	6.38.1-7.00.0	7.14.1-7.36.0	6.44.1-7.06.0
4.0	7.30.1-7.53.0	7.00.1-7.23.0	7.36.1-7.59.0	7.06.1-7.29.0
3.5	7.53.1-8.15.0	7.23.1-7.45.0	7.59.1-8.21.0	7.29.1-7.51.0
3.0	8.15.1-8.38.0	7.45.1-8.08.0	8.21.1-8.44.0	7.51.1-8.14.0
2.5	8.38.1-9.00.0	8.08.1-8.30.0	8.44.1-9.06.0	8.14.1-8.36.0
2.0	9.00.1-9.23.0	8.30.1-8.53.0	9.06.1-9.29.0	8.36.1-8.59.0
1.5	9.23.1-9.45.0	8.53.1-9.15.0	9.29.1-9.51.0	8.59.1-9.21.0
1.0	9.45.1 und mehr	9.15.1 und mehr	9.51.1 und mehr	9.21.1 und mehr

Bonus/Malus:

Ab 30 Jahren -10 Sek, ab 35 Jahren -20 Sek, ab 40 Jahren -30 Sek, ab 45 Jahren -45 Sek, ab 50 Jahren -60 Sek.

Bei Regelverstoss +5 Sek.

#### 1.2 Schwimmtechnik

##### 1.2.1 Schwimmarten (4 Teilnoten)

(Bewertung ohne Starts und Wenden)

50m Kraul

50m Rückenraul

50m Brust

50m Delfin

Kriterien: siehe Kriterienblätter Schwimmmarten, welche in der SI-Ausbildung abgegeben werden.

## 1.2.2 Starts und Wenden

(Ein Start und eine Wende werden aus den folgenden Starts und Wenden ausgelost; Ausführung regelkonform nach FINA)

### Starts (1 Teilnote)

Rückenstart

Bruststart

Kraulstart

Delfinstart

### Wenden (1 Teilnote)

Brustwende

Kraulrollwende

Rückenrollwende

Lagenwende: Delfin – Rücken – Brust – Kraul

Kriterien: siehe Kriterienblätter Start und Wenden, welche in der SI-Ausbildung abgegeben werden.

## 2 Wasserspringen

Es müssen 4 Sprünge absolviert werden. Jeder Sprung wird einzeln bewertet, die vier Noten werden addiert und durch vier dividiert, was eine Schlussnote Wasserspringen ergibt. Bei ungenügender Schlussnote müssen alle vier Sprünge an einer Nachprüfung wiederholt werden.

Bewertung:

- 2 Sprünge, der Bessere wird gewertet
- 4.0 = korrekt vorzeigbar

### Allgemeine Kriterien

Absprung:	Ein Armschwung wird verlangt, steil, mit minimaler Vor-, resp. Rücklage.
Flugphase, Figur:	Gutes Verhältnis von Sprunghöhe und Sprungweite, gute Unterteilung der Figur in die einzelnen Bewegungsphasen.
Eintauchen:	Eintauchen gespannt, gestreckt, kontrolliert, annähernd vertikal, in korrekter Eintauchhaltung (Hände geschlossen, Arme seitlich am Körper anliegend, ohne Hohlkreuz).

## Kriterien für Anlauf und Aufsatzsprung

Länge:	Mind. 1-Schritt Anlauf
Aufsatzsprung:	Die Ausholbewegung verlangt ein symmetrisches Hochziehen der Arme bis in die Hochhalte beim Aufsatzsprung, seitwärts-abwärts Schwingen der Arme zur beidbeinigen Landung.

- 2.1 **Fussprung vw** gestreckt mit Anlauf mind. 1m-Brett
- 2.2 **Kopfsprung vw** gehockt (c) oder gehechtet (b) mit / ohne Anlauf\* mind. 1m-Brett
- 2.3 **Delfinkopfsprung** c oder b mind. 1m-Brett
- 2.4 **Frei wählbar** aus der FINA-Sprungtabelle, normale Notenskala mind. 1m-Brett

Altersbonus:

Ab 30 Jahren: 2.4 kann auch ein Vorbereitungssprung sein (z.B. Eintauchübung), jedoch gilt Maximalnote 5.0. Ausführung mind. vom 1M-Brett

\*ohne Anlauf = ½-Note (0.5) Abzug

## 3 Artistic Swimming

Jede Übung wird einzeln bewertet. Die 7 Noten werden addiert und anschliessend durch 7 dividiert, was die Artistic Swimming Note ergibt.

Bei ungenügender Schlussnote Artistic Swimming muss der ganze Bereich Artistic Swimming an einer Nachprüfung wiederholt werden.

- 3.1 Paddeltechnik: **kopfwärts paddeln 15m** in gestreckter Rückenlage
- 3.2 Paddeltechnik: **fusswärts paddeln 15m** in gestreckter Rückenlage
- 3.3 Paddeltechnik: **Torpedo oder Delfin paddeln 10m** (Test 4 oder 5)
- 3.4 Basisposition: **Flamingo-Haltung 5 Sek.** (Test 4)
- 3.5 Figur: **Salto rückwärts gehockt** (Test 5)
- 3.6 Wassertreten: **vorwärts 5m**  
(Arme dürfen seitlich paddelnd helfen), anschliessend **seitwärts 5m**  
(hinterer Arm 45° seitlich hochgestreckt)

## 3.7 Choreografie: Test 5, ohne Musik

Anmerkung: Im SI-Kurs erarbeiten die Teilnehmenden unter Anleitung eine Kür zu Musik und führen diese in Gruppen vor.

## 4 Wasserball

Jede Übung wird einzeln bewertet. Das Schiessen aus Bewegung ergibt eine Leistungsnote Wasserball. Die 2 Noten der Wasserballtechnik werden addiert und anschliessend durch 2 dividiert, was eine Techniknote ergibt.

Die Leistungsnote wird einfach bewertet, die Techniknote doppelt, d.h.

Leistungsnote + doppelte Techniknote = Schlussnote Wasserball

3

Bei ungenügender Schlussnote Wasserball muss der ganze Bereich Wasserball an einer Nachprüfung wiederholt werden.

### 4.1 Leistung

#### 4.1.1 Schiessen aus Bewegung

Auf Pfiff, 9m vom Bassinrand Freiwasserstart (Richtung Rand), 5m dribbeln mit anschliessendem Wurf auf ein Ziel, zum Startpunkt zurückschwimmen, dito mit nächstem Ball, total 5 Würfe. Die Wurfart ist frei und wird nicht bewertet.

Note	Damen	Herren
6.0	Bis 0.55.0	Bis 0.47.0
5.5	0.55.1-0.59.0	0.47.1-0.51.0
5.0	0.59.1-1.03.0	0.51.1-0.55.0
4.5	1.03.1-1.07.0	0.55.1-0.59.0
4.0	1.07.1-1.11.0	0.59.1-1.03.0
3.5	1.11.1-1.15.0	1.03.1-1.07.0
3.0	1.15.1-1.19.0	1.07.1-1.11.0
2.5	1.19.1-1.23.0	1.11.1-1.15.0
2.0	1.23.1-1.27.0	1.15.1-1.19.0
1.5	1.27.1-1.31.0	1.19.1-1.23.0
1.0	1.31.1 und mehr	1.23.1 und mehr

Bonus/Malus:

Ab 30 Jahren -3 Sek, ab 35 Jahren -6 Sek, ab 40 Jahren -9 Sek,  
ab 45 Jahren -12 Sek, ab 50 Jahren -15 Sek.

Pro Nicht-Treffer 5 Sek Zeitzuschlag.

## 4.2 Ball verteidigen

Zweikampf an Ort: Der Ball wird gegen eine Gegenspielerin / einen Gegenspieler (die / der nur leicht stört) mindestens 15 Sekunden verteidigt.

Kriterien:

Ball möglichst weit vom Gegenspieler weghalten: Körper 90°, Schulter hat Körperkontakt zum Gegner. Ball mit fast gestrecktem Arm kontrollieren (ohne den Ball die ganze Zeit zu halten), das während mindestens 15 Sekunden.

## 4.3 Wasserballstart/Dribbeln/Passen/Fangen

A und B starten nebeneinander (Distanz ca. 3m):

Wasserballstart A mit Ball, B ohne Ball; A+B 5m Wasserballkraul; stoppen (A mit Ballaufnahme); 3x passen;

Wasserballstart B mit Ball, A ohne Ball; A+B 5 m Wasserballkraul etc. Die ganze Übung 4x ausführen.

Kriterien:

Korrekt Wasserballstart mit und ohne Ball; Technik Wasserballkraul mit und ohne Ball; Ballaufnahme, Passen, Fangen; Wassertreten beim Passen.

## 5 Freitauchen

Jede Übung wird einzeln bewertet. Der Rettungsparcours ergibt eine Leistungsnote Freitauchen. Die 2 Noten der Freitauchtechnik werden addiert und anschliessend durch 2 dividiert, was eine Techniknote ergibt.

Die Leistungsnote wird einfach bewertet, die Techniknote doppelt, d.h.

Leistungsnote + doppelte Techniknote = Schlussnote Freitauchen 3

Bei ungenügender Schlussnote Freitauchen muss der ganze Teil Freitauchen an einer Nachprüfung wiederholt werden.

### 5.1 Leistung

#### 5.1.1 Rettungsparcours (ohne Maske und Schnorchel)

Start im Wasser, mit einer Hand am Bassinrand, 100m Freistil mit Flossen.

Übernehmen des Rettlings, der an der Wasseroberfläche wartet (Rettling ohne Flossen). 50m Rettungsgriff mit Flossen, Griff frei, die Atemwege des Rettlings müssen über der Wasseroberfläche liegen, Rettling passiv.

Flossenlänge: max. 65cm, Breite: max. 30cm.

Note	Damen	Herren
6.0	Bis 2.10.0	Bis 2.00.0
5.5	2.10.1-2.14.0	2.00.1-2.04.0
5.0	2.14.1-2.18.0	2.04.1-2.08.0
4.5	2.18.1-2.22.0	2.08.1-2.12.0
4.0	2.22.1-2.26.0	2.12.1-2.16.0
3.5	2.26.1-2.30.0	2.16.1-2.20.0
3.0	2.30.1-2.34.0	2.20.1-2.24.0
2.5	2.34.1-2.38.0	2.24.1-2.28.0
2.0	2.38.1-2.42.0	2.28.1-2.32.0
1.5	2.42.1-2.46.0	2.32.1-2.36.0
1.0	2.46.1 und mehr	2.36.1 und mehr

Bonus/Malus:

Ab 30 Jahren -3 Sek, ab 35 Jahren -6 Sek, ab 40 Jahren -9 Sek,  
ab 45 Jahren -12 Sek, ab 50 Jahren -15 Sek.

Pro Fehler in der Ausführung +5 Sek Zeitzuschlag.

## 5.2 Technik

### 5.2.1 Maske und Schnorchel auf 3-3.5m Tiefe anziehen, Maske entleeren und anschliessend 10m tauchen

Beherrschen der Unterwassersprache. Korrektes Abtauchen\*, Druckausgleich, Maske und Schnorchel korrekt anziehen, Maske entleeren – kein Restwasser. Korrektes Auftauchen mit 360° Drehung und Ausblasen des Schnorchels unter Wasser. Nach dem Auftauchen darf in der Maske und im Schnorchel kein Restwasser sein.

\*Start mit Sprung oder im Wasser. Maske und Schnorchel können dabei in der Hand gehalten werden.

### 5.2.2 Orientierungsübung waagrechte Acht (mit Maske und Schnorchel)

Es muss in Bauchlage abgetaucht werden. Korrektes Abtauchen vw: Auslösen des Abtauchens durch Abkippen des Körpers, geschlossene Beine nach oben, Flossenschlag setzt erst unter Wasser ein. Druckausgleich, korrekte Figur (Form der Acht, ruhig geschwommen). Korrektes Auftauchen mit Ausblasen des Schnorchels unter Wasser.