



Kombitest 2

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 2.1. - 2.4. müssen erfüllt werden			
2.1. 300 m Freistilschwimmen*		max 9 Min	120 – 200
2.2. 50 m Wechselschlagschwimmen* (Kraul/Rücken)	Rhythmischer Bewegungsablauf ohne Unterbruch. Im 25 m Becken: Abstehen oder Anhalten beim Wenden ist nicht erlaubt	keine	120 – 200
2.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* Beinschlag in Rückenlage (Rückengleichschlag)	<ul style="list-style-type: none"> • Symmetrischer Beinschlag und korrekte Fussstellung • Ohne Armzug (Arme in Hochhalte oder seitlich neben dem Körper) • Phasen 3 und 4: Füße nach aussen gedreht 	keine	120 – 200
2.4. 12 m Tauchen	Startsprung erlaubt; der ganze Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser sein. 12 m sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 12-m-Marke erreicht hat.	keine	200
Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 2.5. - 2.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
2.5. Wasserspringen Kopfsprung vorwärts aus dem Stand «kleiner Kopfsprung»	Mögliche Hilfsmittel*: <ul style="list-style-type: none"> • Durch Reifen springen (dieser soll beim Eintauchen nicht berührt werden) • Leine, Tauchringli Korrekter Absprung, Gesäss heben (auch Anhocken möglich), Körperstreckung und Eintauchen* ohne Überschlagen	Bassinrand	min 250
2.6. Wasserspringen Abfaller rückwärts	Aus dem Hocksitz oder aus der Hechtlage <ul style="list-style-type: none"> • Beine mit den Händen festhalten, bis der ganze Körper unter Wasser ist. 	Bassinrand	min 250
2.7. Synchronschwimmen «Auster»	<ul style="list-style-type: none"> • Gestreckte Rückenlage* an Ort • Anhechten der Beine und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken bringen (über der Wasser fassen) • In gehechteter Haltung abtauchen und erst unter Wasser öffnen 	keine	min 180
2.8. Wasserball Dribbling* über 20 m	<ul style="list-style-type: none"> • Brustkraul mit Freiwasserstart* • Regelmässige Vorwärtsbewegung • Kopf über der Wasseroberfläche • Der Ball muss ohne verlorenzugehen stets innerhalb der Arme unmittelbar vor dem Kopf vorwärts getrieben werden, die Ellbogen sind hoch über dem Wasser nach vorne zu bringen 	keine	min 90