

## Schweizerischer Rettungsschwimmtest 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
1–4	<b>Pflichtprogramm</b>																								
5 + 6	<b>Wahlprogramm</b> zwei Übungen aus ABC-Tauchen, Wasserspringen, Hindernisschwimmen; Rettungsschwimmen																								
Name, Vorname		300 m Schwimmen						300 m Schwimmen						400 m Schwimmen						400 m Schwimmen					
		25 m Transportschwimmen						je 25 m Kleider-/Transportschwimmen						25 m Rettungsschwimmen in Kleidern						50 m Kleider-/ 25 m Rettungsschwimmen					
		4 Teller tauchen						12 m Tauchen (4 Tauchzüge)						5 Teller tauchen						20 m Tauchen mit Startsprung					
		2 x 25 m Hindernisschwimmen						2 x 25 m Hindernisschwimmen						2 x 23 m Hindernisschwimmen						2 x 23 m Hindernisschwimmen					
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									