

Schweizerischer Wasserspringtest 5 – 8

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 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
1–4 Pflichtprogramm 5+6 Wahlprogramm zwei Übungen aus ABC-Tauchen, Wasserspringen, Hindernisschwimmen; Rettungsschwimmen		Fussprung vw. gehechtet mit Anlauf (1 m oder 3 m)						Fussprung mit zweimaligen Anhocken (1 m oder 3 m)						Gesamtpunktzahl der Sprünge 7.1.–7.8. (alle Sprünge vom 1-m- oder 3-m-Brett)						Gesamtpunktzahl der Sprünge 8.1.–8.10. (alle Sprünge vom 1-m- oder 3-m-Brett)					
Name, Vorname		Kopfsprung vw. gehockt mit Anlauf (1 m)						Kopfsprung vw. gehechtet mit Anlauf (1 m oder 3 m)						Erfüllt (min. 180 Punkte), nicht erfüllt						Erfüllt (min. 240 Punkte), nicht erfüllt					
		Salto vw. gehockt oder Kopfsprung rw. gestreckt (1 m)						Kopfsprung rw. gehockt (1 m oder 3 m)						Rang						Rang					
		Delfinkopfsprung gehockt (1 m)						Delfinsalto gehockt (1 m oder 3 m)																	
		Fussprung mit 1/2 Schraube: vw. geheftet oder rw. gestreckt (1 m)						Salto oder 1 1/2 Salto vw. gehockt (1 m oder 3 m)																	
		Handstand-Durchschub (3 m oder 5 m)						Auebachkopfsprung oder -salto gehockt (1 m oder 3 m)																	
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									