

Schweizerische Tests im Flossenschwimmen 5-8



Welches sind die Ziele dieser Testreihe?

Die Schweizerischen Tests im Flossenschwimmen 5-8 (Leistungsreihe) bilden die Fortsetzung der Flossenschwimmtests 1-4 (Aufbaureihe). Neben der erhöhten Leistungsanforderungen sollen diese Tests das Spektrum des Flossenschwimmens (auch ABC-Tauchen genannt) aufzeigen:

- Stilschwimmen auf Zeit
- Partnerübungen
- Rettungstechniken
- Apnoe-Tauchen
- Orientierung unter Wasser
- Spielformen

Die Flossenschwimmtests 5-8 bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit, das Training oder den Unterricht

- anspruchsvoll
- abwechslungsreich
- zielgerichtet zu gestalten.

Wo erhält man die notwendigen Unterlagen?

Die Testbedingungen, die Protokollblätter und die Abzeichen können im voraus beim

Interverband für Schwimmen
(IVSCH)

Postfach, 8904 Aesch
Telefon 01 737 37 92
Fax 01 737 04 11

bezogen werden. Sie werden mit Rechnung geliefert. Exakte Angaben und genau formulierte Wünsche erleichtern eine rasche Bedienung. *Verwenden Sie bitte unsere Bestellkarte.*

Wer darf die Flossenschwimmtests 5-8 durchführen?

Trainingsleiter, Breitensportleiter Tauchen, Jugend + Sport-Leiter Flossenschwimmen, Tauchlehrer, ABC II-Brevetinhaber, ABC III-Brevetinhaber, Schwimminstruktoren, Trainer, entsprechend ausgebildete Lehrer, aber auch jeder, der die Bestimmungen und Instruktionen verstanden hat und bereit ist, sich genau an die Abnahmebedingungen zu halten.

Wie werden die Flossenschwimmtests durchgeführt?

Die Tests im Flossenschwimmen 5-8 können in Bassins, welche die notwendige Wassertiefe (Test 5 und 6 mind. 1,8 m; Test 7 und 8 mind. 3,0 m) aufweisen, durchge-

führt werden. Da es nicht in allen Bädern ohne weiteres erlaubt ist, mit einer ABC-Ausrüstung zu schwimmen und zu tauchen, wird gegebenenfalls ein vorangehender Kontakt mit den Verantwortlichen des Bades empfohlen. Die einzelnen Disziplinen eines Tests im Flossenschwimmen können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Es wird empfohlen, bei der Abnahme der Tests das Protokollblatt zu verwenden. Dieses ist nicht für die Bestellung von Abzeichen vorgesehen.

Wer besteht den Test und kann ein Abzeichen erwerben?

Teilnehmer, die *alle* Bedingungen eines Tests erfüllt haben. Der Besitz des vorangehenden Tests ist nicht Bedingung.

Wieviel kosten die Teilnahme am Test und das Abzeichen?

Der Organisator darf für jeden Flossenschwimmtest 5-8 ein Prüfungsgeld von Fr. 5.- verlangen. Darin ist der Preis für das Testabzeichen, welches an die erfolgreichen Teilnehmer abgegeben wird, inbegriffen. Für jedes Abzeichen sind dem IVSCH Fr. 3.- zu entrichten.

Übersicht:
Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport

Vorbereitungsreihe
Vorbereitungs-test



Krebs
Seepferd
Frosch
Pinguin



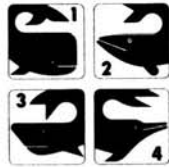
Wassergewöhnungsausszeichnung «Seehund». Interessiert? Spezielle Unterlagen verlangen!

Aufbaureihe

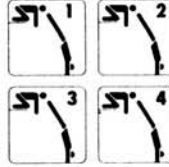
Kombitests 1-4



Schwimmen 1-4



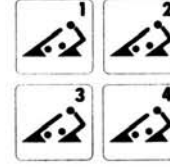
Wasserspringen 1-4



Synchronschwimmen 1-4



Wasserball 1-4

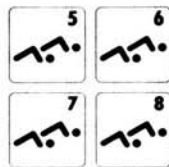


Rettungsschwimmen 1-4

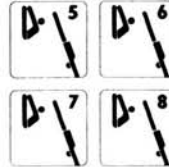


Leistungsreihe

Schwimmen 5-8



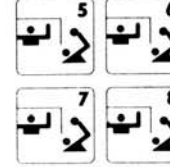
Wasserspringen 5-8



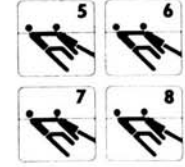
Synchronschwimmen 5-8



Wasserball 5-8



Rettungsschwimmen 5-8



Herausgeber:

Interverband für Schwimmen (IVSCH), die Dachorganisation aller am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz

Mit den verschiedenen Testreihen will der Interverband für Schwimmen die Breitenentwicklung des Schwimmsports fördern.

Die Tests sollen Ansporn sein und können Kursleitern und Lehrern bei der Lernzielbestimmung und der Stoffplanung helfen.

Mitglieder:

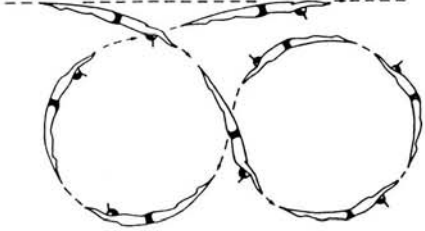
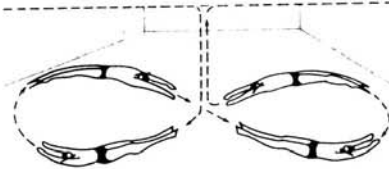
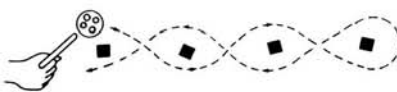
Schweiz. Schwimmverband
Schweiz. Lebensrettungsgesellschaft
Schweiz. Verband für Sport in der Schule
Schweiz. Badmeister-Verband
Schweiz. Turnverband
Schweiz. Verband Katholischer Turnerinnen
Schweiz. Arbeiter-Turn- und Sportverband

Schweiz. Katholischer Turn- und Sportverband
Schweiz. Verband für Behindertensport
Schweiz. Vereinigung für Gesundheitstechnik
Schweiz. Schwimminstruktorenvereinigung
Eidg. Sportschule Magglingen
Eidg. Techn. Hochschule Zürich - Abteilung für Turn- und Sportlehrer

Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern
Dienststelle für Militärsport EMD
Schweiz. Unterwasser-Sport-Verband
Schweiz. Triathlon-Verband
Pro Senectute - Alter + Sport
Association des piscines romandes
Centre de formation des maitres d'éducation physique
de l'Uni-Lausanne

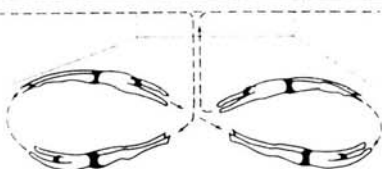


Test 5

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (* siehe auch Technische Erläuterungen auf Seite 4)	Zeitlimite	Empfohlene Wassertiefe
5.1.	100 m schwimmen mit Mono- oder Stereoflossen	Damen 81 Sek. Herren 78 Sek.	
5.2.	400 m hintereinander schwimmen in Brustlage, Crawl-Beinschlag, Abstand je 3 bis 5 m. Alle 100 m Führungswechsel. «Moby-Dick»: 25 m Arme gestreckt nach vorne, 25 m Armzug links, 25 m Armzug rechts, 25 m Armzug beidseitig.	keine	
5.3.	Start an Land, ABC Ausrüstung anziehen und Fussprung, 250 m schwimmen, abtauchen, einen Tauchring an die Wasseroberfläche bringen und ihn 50 m weit transportieren.	4 Minuten	
5.4.	25 m Streckentauchen, nach 25 m unter Wasser eine leichte Rechungsaufgabe lösen * wenden und schräg auftauchen, Schnorchel ausblasen und ohne Unterbruch zum Ausgangspunkt zurückschwimmen.		zirka 1,8 m
5.5.	Liegende Acht, wobei rückwärts abgetaucht werden muss. Alternative bei geringerer Wassertiefe: waagrechte Acht auf Bassingrund in Rückenlage; ab- und auftauchen im Kreuzpunkt.	 	3 m 1,8 m
5.6.	Übung aus dem UW-Hockey: Slalom um 4 Hindernisse, welche zirka 3 m auseinanderliegen, hin und wieder zurück; mit UW-Hockey-Handschläger den Puck stossen. Alternative: mit einem am Mundstück gehaltenen Schnorchel einen Tauchteller stossen.		zirka 1,8 m



Test 6

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (* siehe auch Technische Erläuterungen Seite 4)	Zeitlimite	Empfohlene Wassertiefe
6.1.	400 m schwimmen mit Mono- oder Stereoflossen	Damen 6.30 Min. Herren 6.00 Min.	
6.2.	500 m partnerschwimmen in Brustlage; die ersten 250 m Crawl, die zweiten 250 m Delphinbeinschlag. Aufgabe: es ist immer ein Gruppenmitglied unter Wasser (auch beim Wenden).	keine	
6.3.	50 m schwimmen (Freistil) und einen Rettling im Fesselgriff 50 m transportieren Anschliessend Beatmung des Rettlings am Bassinrand.	120 Sek.	
6.4.	25 m streckentauchen in mindestens 40 Sekunden; das heisst mindestens 40 Sekunden unter Wasser bleiben *.	mind. 40 Sek.	
6.5.	Ohne Maske und Schnorchel eine waagrechte Acht tauchen; ab- und auftauchen im Kreuzpunkt.		1,8 - 3 m
6.6.	Startsprung * und 15 m sprintschwimmen	keine	zirka 1,8 m


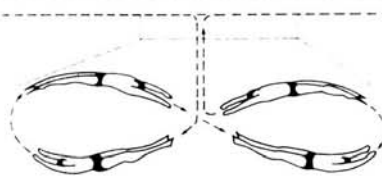


Test 7

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe auch Technische Erläuterungen auf Seite 4)	Zeitlimite	Empfohlene Wassertiefe
7.1.	800 m schwimmen mit Mono- oder Stereoflossen	Damen 13.00 Min. Herren 12.00 Min.	
7.2.	Zu zweit oder zu dritt: 400 m schwimmen mit Wechselatmung, ohne Maske, das Gesicht ständig im Wasser.	keine	
7.3.	90 m schwimmen, sofort auf zirka 3 m abtauchen, 10 m bis zur Bassinwand tauchen, unter Wasser wenden, einen Rettling an die Oberfläche bringen, 50 m im Fesselgriff transportieren, am Bassinrand beatmen und bergen.	keine	3 m
7.4.	3 x 30 Sekunden tauchen, sich nirgends festhalten, mit einem Pausenintervall an der Oberfläche von jeweils 10 Sekunden*.		1,8 - 3 m
7.5.	Tauchen eines waagrechten Quadrates mit 6 m Seitenlänge in zirka 3 m Tiefe (Eckpunkte des Quadrates markiert); je eine Längsseite in Brustlage, linker Seitenlage, Rückenlage und rechter Seitenlage.		3 m
7.6.	Wettkampf-Rollwende mit Anschwimmen: Zeitmessung beginnt und endet 10 m vom Bassinrand entfernt.	15 Sek.	1,8 m



Test 8

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe auch Technische Erläuterungen Seite 4)	Zeitlimite	Empfohlene Wassertiefe
8.1.	100 m schwimmen mit Mono- oder Stereoflossen.	Damen 63 Sek. Herren 60 Sek.	
8.2.	1000 m in der Gruppe hintereinander in Brustlage schwimmen; immer nach 100 m Stilwechsel zwischen Crawl- und Delphinbeinschlag. Aufgabe: pro Bassinlänge spurtet jeweils der/die Hinterste seitlich an der Gruppe vorbei nach vorne ► «Lokomotive».	keine	
8.3.	Vor Beginn der Übung Maske und Schnorchel auf zirka 3 m Tiefe deponieren. Abtauchen, unter Wasser Maske entleeren. Schnorchel einsetzen, ohne dazwischen aufzutauchen ein mit einem Tauchring beschwertes Gruppenmitglied aus zirka 3 m Tiefe an die Wasseroberfläche bringen und mit drei verschiedenen Transportgriffen je 50 m weit transportieren.		zirka 3 m
			
8.4.	4 x 25 m streckentauchen, wobei das erste Pausenintervall an der Oberfläche 15 Sekunden beträgt, das zweite 20 Sekunden und das dritte 25 Sekunden. Der Leiter zählt die Sekunden jeweils laut rückwärts; bei «Null» muss wieder abgetaucht werden.		1,8-3 m
8.5.	Liegende Doppel-Acht, Wassertiefe zirka 3 m, wobei rückwärts abgetaucht werden muss. Der Bassinboden darf nicht berührt werden.		zirka 3 m
			
		2 Achter	
8.6.	Übung aus dem UW-Rugby: zu zweit über eine Distanz von 50 m einen UW-Rugby-Ball (Alternative: ein mit Salzwasser gefüllter Ballon möglichst schnell spielen*). Regeln: Der Ball darf nicht länger als 3 Sekunden gehalten und muss immer vorwärts gespielt werden; er darf die Wasseroberfläche nie berühren.		1,8-3 m

Technische Erläuterungen

Allgemeines

Monoflossen können beim IVSCH gegen Gebühr ausgeliehen werden. Für Wettkampf-Masken und -Schnorchel, UW-Rugbybälle und UW-Hockeyausrüstungen wenden Sie sich bitte an den Schweizer Unterwasser-Sport-Verband SUSV, Pavillonweg 3, 3012 Bern, Telefon 031 301 43 43.

Disziplin 5.4.

Kunststofftafeln oder Plastikpapier, Neocolor oder Bleistift. Addition zweier zweistelliger Zahlen.

Disziplin 6.4.

Während der Trainingsphase: Hilfe mit Klopfzeichen des Leiters (mit Holzgegenstand in 10-Sekunden-Abständen an Badeleiter klopfen).

Disziplin 6.6.

Diese Disziplin muss aus Vorsichtsgründen (Verletzungsgefahr!) ohne Maske und Schnorchel ausgeführt werden. Ausnahme: Wettkampf-Masken und -Schnorchel.

Disziplin 7.4.

Abtauchen auf Kommando des Leiters. Nach 27 Sekunden Klopfsignale zum Auftauchen geben. Während des Pausenintervalls an der Oberfläche zählt der Leiter die Sekunden laut rückwärts, bei «Null» muss wieder abgetaucht werden.

Disziplin 8.6

Salzwasser-Ballon: in einen leeren, runden Ballon zirka 100 g Salz einfüllen und am Wasserhahnen unter Druck mit Wasser füllen bis zu einem Durchmesser von 20 cm; zuknoten, ohne dass sich Luftblasen im Innern befinden.

