

FERIENPROGRAMM – ABNAHME DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN

- Ort: Freibad Beilngries
- Eintritt: 4,50€ Erwachsene, 3,00€ Kinder ab 6 Jahre, kostenlos Kinder bis 6 Jahre
- Abzeichen-Abnahme; keine Übungszeit → bitte vorher selbstständig überprüfen, ob die Leistungen im machbaren Rahmen sind und die Baderegeln mit den Kindern lernen (12 von 20 gefordert zum Bestehen)
- Kosten: 8€ inklusive Schwimmpass & Abzeichen
- Anmeldung: Kathrin Schermer (0176/23782463)

BRONZE am 03.08. (10.00 Uhr)

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln



Praktische Prüfungsleistungen

1. Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
2. einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
3. ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett

SILBER am 10.08. (10:00 Uhr)

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)



Praktische Prüfungsleistungen

1. Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
2. zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
3. 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
4. Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

