

Fachpraktische Prüfung (FPP) abhängig vom Seminar

1. Zeitschwimmen

Es sind **100 m** in einer Schwimmart nach Wahl zu schwimmen (Zeitvorgaben s. Anlage 1).

2. Technikdemonstration

Es sind **zwei** Techniken über 30 m mit Startsprung und Wende in beim Zeitschwimmen nicht gewählten Schwimmarten zu demonstrieren.

3. Springen

Abfaller kopfwärts vom 3m-Brett oder Kopfsprung vw gehockt von 1m-Brett

und

Fußsprung vw gehechtet von 1m

(1 Versuch, nur in begründeten Ausnahmefällen kann der Prüfer einen 2. Versuch gestatten)

Beurteilungskriterium: Ausführungsqualität (Absprung-/Flug-/Eintauchphase)

4. Gleiten/Tauchen

Komplexübung über die Querbahn bei 1,80m: Abstoß vom Beckenrand in Rückenlage unter der Wasseroberfläche – gleiten ohne Unterstützung von Arm-/Beinbewegung – daran anschließend Drehung um die Körperlängsachse in Bauchlage (Arme in Hochhalte) – dann mit Wechselbeinschlag an der Wasseroberfläche (regelmäßige Atmung) bis zur 12m Markierung, abtauchen kopfwärts (Hüftknicktechnik) aus der Schwimmlage auf 1.80m Wassertiefe, Ring mit Farbvorgabe holen – zurück tauchen nah am Beckenboden mit Brusttechnik – auf der Hälfte der Bahn eine Rolle vorwärts – weitertauchen am Beckenboden bis zum Ende der Bahn, den Ring am Boden ablegen – am Ausgangspunkt auftauchen. Diese Aufgabe erfolgt ohne Schwimm- bzw. Tauchbrille.

(1 Versuch, nur in begründeten Ausnahmefällen kann der Prüfer einen 2. Versuch gestatten)

Die Noten aus den insgesamt vier Teilprüfungen werden für die Gesamtleistung der Praxis gleichermaßen gewichtet. Alle Teilbereiche 1-4 sind mit mindestens 4.0 zu bestehen.

Anlage 1**100 m Zeitschwimmen entsprechend der DSV-Tabelle****Frauen**

Note	100 m Schmetterlingsschwimmen bis Zeit	100 m Rückenschwimmen bis Zeit	100 m Brustschwimmen bis Zeit	100 m Kraulschwimmen bis Zeit	100 m Lagen bis Zeit
1,0	1:24,56	1:29,00	1:39,14	1:19,94	1:27,83
1,3	1:26,53	1:31,07	1:41,45	1:21,80	1:29,87
1,7	1:28,69	1:33,34	1:43,98	1:23,85	1:32,12
2,0	1:31,09	1:35,87	1:46,79	1:26,12	1:43,61
2,3	1:33,77	1:38,69	1:49,94	1:28,65	1:37,40
2,7	1:36,80	1:41,88	1:53,49	1:31,15	1:40,54
3,0	1:40,26	1:45,52	1:57,54	1:34,78	1:44,14
3,3	1:44,27	1:49,74	2:02,25	1:38,58	1:48,31
3,7	1:49,02	1:54,74	2:07,81	1:43,07	1:53,24
4,0	1:54,77	2:00,79	2:14,55	1:48,50	1:59,21

Männer

Note	100 m Schmetterlingsschwimmen bis Zeit	100 m Rückenschwimmen bis Zeit	100 m Brustschwimmen bis Zeit	100 m Kraulschwimmen bis Zeit	100 m Lagen bis Zeit
1,0	1:15,82	1:19,84	1:28,58	1:11,46	1:18,54
1,3	1:17,58	1:21,17	1:30,64	1:13,12	1:20,37
1,7	1:19,52	1:23,74	1:32,19	1:14,95	1:22,38
2,0	1:21,68	1:26,00	1:35,42	1:16,98	1:24,60
2,3	1:24,08	1:28,54	1:38,23	1:19,24	1:27,09
2,7	1:26,79	1:31,39	1:41,40	1:21,80	1:29,91
3,0	1:29,90	1:34,66	1:45,02	1:24,72	1:33,12
3,3	1:33,50	1:38,45	1:49,23	1:28,12	1:36,85
3,7	1:37,75	1:42,93	1:54,20	1:32,13	1:41,26
4,0	1:42,91	1:48,36	2:00,22	1:36,99	1:46,16