



## Prüfungsbestimmungen Schwimmleiter A

### 1 Allgemeines

Die Schwimmleiter A Prüfung umfasst folgende Teile:

- Fachkompetenz Theorie
- Fachkompetenz Praxis
- Methodenkompetenz

Die Notenskala geht von 1 bis 4, wobei 4 die beste Note ist, 1.99 und weniger sind ungenügend. Jedes Prüfungsfach muss für sich mindestens genügend (2.0) sein.

### 2 Fachkompetenz Theorie (schriftlich und mündlich)

- Die schriftliche Fachkompetenzprüfung umfasst das gesamte Theoriewissen aus den Vorbedingungsausbildungen J+S sowie Inhalte des Moduls Schwimmsport verstehen und vertiefen 2.
- Die mündliche Fachkompetenzprüfung umfasst die Videoanalyse (mit Korrekturübung) eines Schwimmers/Schwimmerin sowie eine Technikdemonstration (an Land).

### 3 Fachkompetenz Praxis (Technik)

(siehe Seiten 2-5)

Die Technikprüfung umfasst folgende Schwimmsportbereiche

- Schwimmen
- Wasserspringen
- Artistic Swimming
- Wasserball
- Freitauchen

Jeder Schwimmsportbereich besteht aus mehreren Teilen. Die Notengebung ist bei den einzelnen Schwimmsportbereichen ersichtlich.

Während der Prüfung werden keine Rückmeldungen gemacht und keine Noten bekannt gegeben. Der Altersbonus wird vom Geburtstag an gewährt.

### 4 Methodenkompetenz

Die Note Methodenkompetenz besteht aus 2 Teilen:

- Planung und Durchführung einer Kurzlektion im Rahmen des Moduls Schwimmsport verstehen und vertiefen 2. Die Kriterien werden vor dem Kurs bekannt gegeben.
- Vorbereiten und Durchführen einer Präsentation/eines Referates. Die Aufgabe wird vor der Prüfung kommuniziert.

### 5 Schlussbestimmungen

In sämtlichen in den Bestimmungen nicht aufgeführten Fällen entscheidet das Prüfungskader. Bei ungenügenden Teilbereichen können diese zu den ordentlichen Prüfungsterminen im Sinne einer Nachprüfung wiederholt werden.

## Fachkompetenz Praxis (Technik)

### 1 Schwimmen

Die drei Schwimmarten werden einzeln bewertet, die Noten addiert und anschliessend durch drei dividiert, was eine Techniknote ergibt. Die Schlussnote Schwimmen muss mindestens genügend sein.

Die Leistungsnote wird einfach bewertet, die Techniknote doppelt, d.h.

$$\frac{\text{Leistungsnote} + \text{doppelte Techniknote}}{3} = \text{Schlussnote Schwimmen}$$

#### 1.1 Leistungsschwimmen (Es gelten die aktuellen Regeln der FINA)

100 m Vierlagen  
(siehe Anhang 1)

#### 1.2 Schwimmtechnik (Bewertung mit Starts und Wenden)

3 Schwimmarten aus 4 inklusive Start und Wende mit Unterwasserphase (wird ausgelost)

- 25 m Delfin
- 50 m Kraul
- 50 m Brust
- 50 m Rücken

*Kriterien: Gemäss FINA Regeln. Korrekte Kernbewegungen (Ellenbogen vorn, Wasserlage; Beinschlag) Koordination; Effizienz  
Start und Wende: Gemäss FINA Regeln. Korrekte Ausführung/Anschlagen inklusive Unterwasserphase; Dynamik; Effizienz*

### 2 Wasserspringen

Es muss 1 Sprung absolviert werden.

- 100c: Fussprung vorwärts gehockt mit korrektem Anlauf vom 1 m Brett

*Kriterien: 100c: Korrekter Anlauf mit Armbewegung; vollständige Streckung mit Körperspannung; fassen der Schienbeine; gestrecktes Eintauchen*

### 3 Artistic Swimming

Jede Übung wird einzeln bewertet, die zwei Noten addiert und durch 2 dividiert. Dies ergibt die Schlussnote Artistic Swimming.

- 5m Wassertreten seitwärts rechts (vorderer Arm darf paddeln, hinterer Arman Wasseroberfläche), 5m Wassertreten seitwärts links, ohne Pause
- Pflichtfigur: gestreckte Rückenlage – Zuber – Flamingo – Zuber – gestreckte Rückenlage

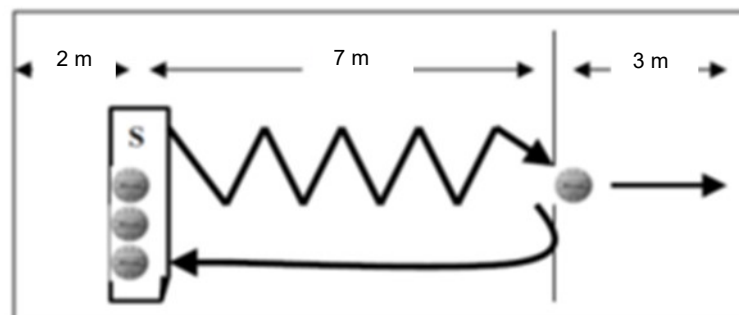
*Kriterien: Wassertreten: Oberkörper senkrecht; korrektes Wassertreten; Effizienz  
Figur: Rückenlage Körperspannung; Kopf bleibt bei ganzer Figur an Ort; Zuber: zwischen Unter- und Oberschenkel 90°, Schienbein an der Wasseroberfläche; Flamingo: gestrecktes Bein senkrecht, gebeugtes Bein zur Brust ziehen (gestrecktes Bein in der Mitte des Unterschenkels); Bewegungsfluss*

### 4 Wasserball

Der Durchschnitt dieser beiden Übungen ergibt die Schlussnote Wasserball:

- 2 – 3 m Wasserballcrawl, dann Druckwurf (kein Ziel, 2 Versuche).
- Abfolge von:  
Wasserballstart; 7 m Wasserballkraul mit Ball; Ballaufnahme und Wurf auf ein Ziel (Technik frei, Fläche = 1 m<sup>2</sup>, Distanz mind. 3 m); Wasserballstart; 7 m Wasserballkraul zurück ohne Ball.  
Das Ganze 3 x (bei Nichttreffen = Note minus 0.5),  
Zeit: Max.75 Sek.

*Kriterien: Korrekter Druckwurf, korrekter Wasserballstart mit und ohne Ball; Technik Wasserballkraul mit und ohne Ball; Ballaufnahme und Schiessen, Treffer.*



## 5 Rettungsfreitauchen

Jede Übung wird einzeln bewertet, die zwei Noten addiert und durch 2 dividiert. Dies ergibt die Schlussnote Rettungsfreitauchen.

- Maske leeren  
Maske liegt auf 1.80 m Tiefe; im Wasser starten mit korrektem Abtauchen; ruhiges Anziehen von Schnorchel und Maske unter Wasser, Maske leeren; 5 m tauchen mit korrektem Crawlbeinschlag; korrektes Auftauchen mit Ausblasen des Schnorchels unter Wasser
- Orientierungsübung Bauchkreis  
Anschwimmen in Bauchlage; Flossenschlag beginnt unter Wasser; Flossen dürfen Oberfläche beim Kreis nicht durchbrechen; regelmässiger Kreis (2.5 – 3 m); beim Auftauchen ausblasen des Schnorchels unter Wasser und ohne Halt an der Wasseroberfläche weiterschwimmen.

*Kriterien: Maske leeren: Abtauchen; Maske vollständig leeren; Crawlbeinschlag beim Tauchen; korrektes Auftauchen mit Ausblasen des Schnorchels unter Wasser; kein Restwasser in Maske  
Bauchkreis: Raum ausnützen, Längsachse behalten; Abtauchen Arme in Vorhalte; während ganzer Übung Flossenschlag unter Wasser; regelmässiger Kreis; Ausblasen*

## 6 Rettungsschwimmen

Gültiges SLRG-Brevet Plus Pool

**J&S Schwimmsport Prüfung Schwimmleiter A**  
**SCHWIMMEN HERREN**

---

100VL	
NOTE	Zeit
1:00	≤ 01:45
1:50	≤ 01:41
2:00	≤ 01:37
2:50	≤ 01:33
3:00	≤ 01:29
3:50	≤ 01:25
4:00	≤ 01:21

Altersbonus: ab 30 Jahren - 2 Sek., ab 35 Jahren - 4 Sek., ab 40 Jahren - 6 Sek.,  
ab 45 Jahren - 10 Sek., ab 50 Jahren - 14 Sek., ab 55 Jahren – 16 Sek.

**J&S Schwimmsport Prüfung Schwimmleiter A**  
**SCHWIMMEN DAMEN**

---

100VL	
NOTE	Zeit
1:00	≤ 01:54
1:50	≤ 01:50
2:00	≤ 01:46
2:50	≤ 01:42
3:00	≤ 01:38
3:50	≤ 01:34
4:00	≤ 01:30

Altersbonus: ab 30 Jahren - 2 Sek., ab 35 Jahren - 4 Sek., ab 40 Jahren - 6 Sek ,  
ab 45 Jahren - 10 Sek., ab 50 Jahren - 14 Sek., ab 55 Jahren – 16 Sek.

Wendefehler: Jeweils Zuschlag von 4 Sek.