

# Ausdauer: Schwimmen

Basketball | Fußball | Leichtathletik | Nordic Walking | Seniorensport | Uni-Hockey | Volleyball



- (1) Die Beckenlänge muss mindestens 12,5 m betragen.
- (2) Die Wassertiefe im Becken und im offenen Gewässer muss im Startbereich (Startsprung) mindestens 1,80 m betragen.
- (3) Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet.
- (4) Schwimmhilfen sind nicht erlaubt.
- (5) Der Start erfolgt durch Sprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand.
- (6) Beim Wenden und beim Zielanschlag müssen des Schwimmers die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren.
- (7) Nach dem Start und der Wende ist beim Brustschwimmen nur ein Tauchzug unter Wasser erlaubt, bei den anderen Schwimmtechniken muss nach der Gleitphase sofort aufgetaucht und weiter geschwommen werden
- (8) Die Zeit wird auf Zehntelsekunde (eine Nachkommastelle) abgelesen und auf den Laufzettel eingetragen.