

Prüfungsreglement SI-Ausbildung Schwimminstruktorin / Schwimminstruktor

Art 1 Allgemeines

Die SI-Schlussprüfung umfasst folgende Teile:

- Theorieprüfung
- Technikprüfung
- 2 Methodikprüfungen

Die Notenskala geht von 1 bis 6, wobei 6 die beste Note ist, 3.99 und weniger sind ungenügend. Jedes Prüfungsfach muss für sich mindestens genügend (4.0) sein. Bei der Theorie- und Technikprüfung zählt der effektive Notenschnitt (ohne Runden).

Art 2 Theorieprüfung

Die schriftliche Theorieprüfung findet nach den beiden Teilen des SI-Kurses statt. Sie umfasst das gesamte Theoriewissen aus den Vorbedingungsausbildungen J+S sowie WAKI und die Theorie aus dem SI-Kurs und aus der angegebenen Literatur.

Art 3 Technikprüfung

(siehe Seiten 2-6)

Die Technikprüfung umfasst folgende Schwimmsportbereiche

- Schwimmen
- Wasserspringen
- Synchronschwimmen
- Wasserball
- Freitauchen

Jeder Schwimmsportbereich besteht aus mehreren Teilen, diese Teile wiederum aus mehreren Übungen. Die Notengebung ist bei den einzelnen Schwimmsportbereichen ersichtlich.

Von den fünf Schwimmsportbereichen werden neben dem Schwimmen drei weitere Bereiche geprüft. Schwimmen ist ein obligatorischer Prüfungsteil. Aus den Schwimmsportarten Wasserspringen, Synchronschwimmen, Wasserball und Freitauchen kann ein Bereich ausgewählt werden, welcher nicht geprüft wird.

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

Art 4 Methodikprüfung

Im Anschluss an die beiden SI-Praktika sind je eine Methodikprüfung abzulegen. In der Regel ist es die sechste Praktikumslektion die als Methodikprüfung gilt. Diese Prüfungen werden von einem swimsports-Experten/ einer swimsports-Expertin **sowie vom / von der Ausbildungsverantwortlichen bewertet. Die Notengebung ist in den Praktikumsbestimmungen, welche in den SI-Kursen abgeben werden, ersichtlich.**

Art 5 Schlussbestimmungen

In sämtlichen im Reglement nicht aufgeführten Fällen entscheidet die SI-Ausbildungskommission. Dieses angepasste Reglement wurde an der Vorstandssitzung vom 08.03.2017 genehmigt und tritt sofort in Kraft.

Technikprüfung

1 Schwimmen

Die 6 Übungen aus der Schwimmtechnik werden einzeln bewertet, die Noten addiert und anschliessend durch 6 dividiert, was eine **Techniknote** ergibt.

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

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

Bei ungenügender Schlussnote Schwimmen kann nur der nicht bestandene Teil (Leistung oder Schwimmtechnik) an einer Nachprüfung wiederholt werden, oder auf Wunsch der ganze Bereich Schwimmen.

1.1 Leistungsschwimmen

(Es gelten die aktuellen Regeln der FINA)

1.1.1 400 m Freistil

Kurzbahn (25 m)			Langbahn (50m)	
Note	Damen	Herren	Damen	Herren
6.0	Bis 6.23.0	Bis 5.53.0	Bis 6.29.0	Bis 5.59.0
5.5	6.23.1 – 6.45.0	5.53.1 – 6.15.0	6.29.1 – 6.51.0	5.59.1 – 6.21.0
5.0	6.45.1 – 7.08.0	6.15.1 – 6.38.0	6.51.1 – 7.14.0	6.21.1 – 6.44.0
4.5	7.08.1 – 7.30.0	6.38.1 – 7.00.0	7.14.1 – 7.36.0	6.44.1 – 7.06.0
4.0	7.30.1 – 7.53.0	7.00.1 – 7.23.0	7.36.1 – 7.59.0	7.06.1 – 7.29.0
3.5	7.53.1 – 8.15.0	7.23.1 – 7.45.0	7.59.1 – 8.21.0	7.29.1 – 7.51.0
3.0	8.15.1 – 8.38.0	7.45.1 – 8.08.0	8.21.1 – 8.44.0	7.51.1 – 8.14.0
2.5	8.38.1 – 9.00.0	8.08.1 – 8.30.0	8.44.1 – 9.06.0	8.14.1 – 8.36.0
2.0	9.00.1 – 9.23.0	8.30.1 – 8.53.0	9.06.1 – 9.29.0	8.36.1 – 8.59.0
1.5	9.23.1 – 9.45.0	8.53.1 – 9.15.0	9.29.1 – 9.51.0	8.59.1 – 9.21.0
1.0	9.45.1 und mehr	9.15.1 und mehr	9.51.1 und mehr	9.21.1 und mehr

Altersbonus:

ab 30 Jahren – 10 Sek, ab 35 Jahren – 20 Sek, ab 40 Jahren – 30 Sek, ab 45 Jahren – 45 Sek, ab 50 Jahren – 60 Sek. Bei Regelverstoss: + 5 Sek.

1.2 Schwimmtechnik

1.2.1 Schwimmarten (4 Teilnoten)

(Bewertung ohne Starts und Wenden)

50 m Kraul

50 m Rückenkraul

50 m Brust

50 m Delfin

Kriterien: siehe Kriterienblätter Schwimmarten, welche an der Standortbestimmung abgegeben werden.

1.2.2 Starts und Wenden

(ein Start und eine Wende werden aus den folgenden Starts und Wenden ausgelost)

(Ausführung regelkonform nach FINA)

Starts (1 Teilnote)

Rückenstart

Bruststart

Kraulstart

Delfinstart

Wenden (1 Teilnote)

Brustwende

Kraulrollwende

Rückenrollwende

Lagenwende: Delfin – Rücken – Brust – Kraul

Kriterien: siehe Kriterienblätter Start und Wenden, welche an der Standortbestimmung abgegeben werden.

2 Wasserspringen

Es müssen 4 Sprünge absolviert werden. Jeder Sprung wird einzeln bewertet, die vier Noten werden addiert und durch vier dividiert, was eine **Schlussnote Wasserspringen** ergibt. Bei ungenügender Schlussnote müssen alle vier Sprünge an einer Nachprüfung wiederholt werden.

Bewertung:

- 2 Sprünge, der Bessere wird gewertet
- 4.0 = korrekt vorzeigbar

Allgemeine Kriterien

Anlauf, Aufsatzsprung: mind. 1-Schritt-Anlauf und Aufsatzsprung.

Ausholbewegung: symmetrisches Hochziehen der Arme bis in die Hochhalte beim Aufsatzsprung, seitwärts- abwärts Schwingen der Arme zur beidbeinigen Landung.

Absprung: steil, mit minimaler Vor- resp. Rücklage.

Flugphase, Figur: gutes Verhältnis von Sprunghöhe und Sprungweite, gute Unterteilung der Figur in die einzelnen Bewegungsphasen.

Eintauchen: Eintauchen gespannt, gestreckt, kontrolliert, annähernd vertikal, in korrekter Eintauchhaltung (Hände geschlossen, Arme seitlich am Körper anliegend, ohne Hohlkreuz).

- | | |
|---|-----------------|
| 2.1 Fussprung vw. gestreckt mit Anlauf | mind. 1 M-Brett |
| 2.2 Kopfsprung vw. gehockt (c) oder gehechtet (b) mit / ohne Anlauf* | mind. 1 M-Brett |
| 2.3 Delfinkopfsprung c oder b | mind. 1 M-Brett |
| 2.4 Frei wählbar aus der FINA Sprungtabelle | |

Altersbonus ab 30 Jahren: 2.4 kann auch ein Vorbereitungssprung sein (z.B. Eintauchübung). Ausführung mind. vom 1 M-Brett.

***ohne Anlauf = ½-Note (0.5) Abzug**

3 Synchronschwimmen

Jede Übung wird einzeln bewertet. Die 7 Noten werden addiert und anschliessend durch 7 dividiert, was die Synchronote ergibt.

Bei ungenügender Schlussnote Synchronschwimmen muss der ganze Bereich Synchronschwimmen wiederholt werden.

Für alle Elemente vergleiche Grundlagenaufbau Synchronschwimmen 1 – 8 von swimsports.ch

- 3.1 Paddeltechnik: **kopfwärts paddeln 25m** in gestreckter Rückenlage
- 3.2 Paddeltechnik: **fusswärts paddeln 25m** in gestreckter Rückenlage
- 3.3 Paddeltechnik: **Torpedo oder Delfin paddeln 10m** (Test 4 oder 5)
- 3.4 Basisposition: **Flamingohaltung 5 Sek.** (Test 4)
- 3.5 Figur: **Salto rückwärts gehockt** (Test 5)
- 3.6 Wassertreten: vorwärts 5m, rückwärts 5m, Arme dürfen seitlich paddelnd helfen (Test 5)
- 3.7 Choreographie: Test 5, ohne Musik

Anmerkung: Im SI-Kurs erarbeiten die Teilnehmenden unter Anleitung eine Synchrokür zu Musik und führen diese in Gruppen vor.

4 Wasserball

Jede Übung wird einzeln bewertet. Das Schiessen aus Bewegung ergibt eine **Leistungsnote** Wasserball. Die 3 Noten der Wasserballtechnik werden addiert und anschliessend durch 3 dividiert, was eine **Techniknote** ergibt. Die Leistungsnote wird einfach bewertet, die Techniknote doppelt, d. h.

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

Bei ungenügender Schlussnote Wasserball kann nur der nicht bestandene Teil (Leistung oder Wasserballtechnik) an einer Nachprüfung wiederholt werden, oder auf Wunsch der ganze Bereich Wasserball.

4.1 Leistung

4.1.1 Schiessen aus Bewegung

Auf Pfiff, 9m vom Bassinrand Freiwasserstart (Richtung Rand), 5m dribbeln mit anschliessendem Wurf auf ein Ziel, zum Startpunkt zurück schwimmen, dito mit nächstem Ball, total 5 Würfe. Die Wurfart ist frei.

Note	Damen	Herren
6.0	Bis 1.00.0	Bis 0.52.0
5.5	1.00.1 – 1.04.0	0.52.1 – 0.56.0
5.0	1.04.1 – 1.08.0	0.56.1 – 1.00.0
4.5	1.08.1 – 1.12.0	1.00.1 – 1.04.0
4.0	1.12.1 – 1.16.0	1.04.1 – 1.08.0
3.5	1.16.1 – 1.20.0	1.08.1 – 1.12.0
3.0	1.20.1 – 1.24.0	1.12.1 – 1.16.0
2.5	1.24.1 – 1.28.0	1.16.1 – 1.20.0
2.0	1.28.1 – 1.32.0	1.20.1 – 1.24.0
1.5	1.32.1 – 1.36.0	1.24.1 – 1.28.0
1.0	1.36.1 und mehr	1.28.1 und mehr

Altersbonus:

ab 30 Jahren – 3 Sek, ab 35 Jahren – 6 Sek, ab 40 Jahren – 9 Sek,
ab 45 Jahren – 12 Sek, ab 50 Jahren – 15 Sek. Bei Nichttreffen Zeitzuschlag von 5 Sek.

4.2 Technik

4.2.1 Ballaufnahme mit Schlagwurf/Druckwurf

2 – 3 m Wasserballcrawl, dann Ballaufnahme mit Schöpfgreif und angeschlossenenem Wurf:
1 x Schlagwurf und 1 x Druckwurf.

4.2.2 Wasserstart/Dribbeln/Freiwasserwende mit Ball

(vergl. technische Erläuterungen Wasserballtest 1 – 4)

Wasserstart mit dem Ball 2m vom Bassinrand entfernt (schnelles Starten, Ballkontrolle),
8m dribbeln, Freiwasserwende mit Ball, 10m an Bassinrand zurückdribbeln. Die Wende
muss in der richtigen Reihenfolge gezeigt werden (stoppen, drehen, starten).

4.2.3 Wassertreten mit Ball

Ball mit korrektem Wassertreten (vergl. technische Erläuterungen Wasserballtest 1 – 4)
einarmig über dem Kopf halten, 15 Sek. Der Ball muss während der gesamten
Übungsdauer über der Kopfhöhe bleiben. Der andere Arm unterstützt mit kreisenden
Bewegungen die Körperhaltung (richtige Technik des Wassertretens, Körper möglichst
weit aus dem Wasser).

5 Freitauchen

Jede Übung wird einzeln bewertet. Der Rettungsparcours ergibt eine **Leistungsnote** Freitauchen. Die 2 Noten der Freitauchtechnik werden addiert und anschliessend durch 2 dividiert, was eine **Techniknote** ergibt.

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

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

Bei ungenügender Schlussnote Freitauchen kann nur der nicht bestandene Teil (Leistung oder Freitauchtechnik) an einer Nachprüfung wiederholt werden, oder auf Wunsch der ganze Bereich Freitauchen.

5.1 Leistung

5.1.1 Rettungsparcours (ohne Maske und Schnorchel)

Start im Wasser, mit einer Hand am Bassinrand, 100m Freistil mit Flossen. Übernehmen des Rettlings, der an der Wasseroberfläche wartet (Rettling ohne Flossen). 50m Rettungsgriff mit Flossen, Griff frei, die Atemwege des Rettlings müssen über der Wasseroberfläche liegen, Rettling passiv.

Flossenlänge: max.65cm, Breite: max.30cm

Note	Damen	Herren
6.0	Bis 2.15.0	Bis 2.05.0
5.5	2.15.1 – 2.19.0	2.05.1 – 2.09.0
5.0	2.19.1 – 2.23.0	2.09.1 – 2.13.0
4.5	2.23.1 – 2.27.0	2.13.1 – 2.17.0
4.0	2.27.1 – 2.31.0	2.17.1 – 2.21.0
3.5	2.31.1 – 2.35.0	2.21.1 – 2.25.0
3.0	2.35.1 – 2.39.0	2.25.1 – 2.29.0
2.5	2.39.1 – 2.43.0	2.29.1 – 2.33.0
2.0	2.43.1 – 2.47.0	2.33.1 – 2.37.0
1.5	2.47.1 – 2.51.0	2.37.1 – 2.41.0
1.0	2.51.1 und mehr	2.41.1 und mehr

Altersbonus:

ab 30 Jahren – 5 Sek, ab 35 Jahren – 10 Sek, ab 40 Jahren – 15 Sek, ab 45 Jahren - 20 Sek, ab 50 Jahren - 25 Sek.

Pro Fehler in der Ausführung: Zuschlag 5 Sek.

5.2 Technik

5.2.1 Maske und Schnorchel auf 3 – 3.5m Tiefe anziehen Maske entleeren und anschliessend 10m tauchen

Beherrschen der Unterwassersprache. Korrektes Abtauchen (*), Druckausgleich, Maske und Schnorchel korrekt anziehen, Maske entleeren kein Restwasser. Korrektes Auftauchen mit 360 Grad Drehung und Ausblasen des Schnorchels unter Wasser. Nach dem Auftauchen darf in der Maske und im Schnorchel kein Restwasser sein.

(*) Start mit Sprung oder im Wasser. Maske und Schnorchel können dabei in der Hand gehalten werden.

5.2.2 Orientierungsübung waagrechte Acht (mit Maske und Schnorchel)

Es muss in Bauchlage abgetaucht werden. Korrektes Abtauchen vw: Auslösen des Abtauchens durch Abkippen des Körpers, geschlossene Beine nach oben, Flossenschlag setzt erst unter Wasser ein. Druckausgleich, korrekte Figur (Form der Acht, ruhig geschwommen). Korrektes Auftauchen mit Ausblasen des Schnorchels unter Wasser.