

# Schwimmnachweis

Fröhacker, Polyc

Name, Vorname

02.06.11

Geburtsdatum

hat im Schuljahr 2018/19 am Schulschwimmunterricht im Schulschwimmzentrum (SSZ) Cottbus mit folgenden Ergebnissen teilgenommen:

muss fleißig üben, um auch bald zu den Früh schwimmern zu gehören

## erfüllte die Bedingungen

- als Früh schwimmer
- für den Jugendschwimm pass in Bronze
- für den Jugendschwimm pass in Silber

## Folgende Leistungen wurden während der Schwimmausbildung erzielt:

- Kenntnisse von Baderegeln

### Früh schwimmer:

- Sprung vom Beckenrand
- 25 m Schwimmen
- Tauchen in schultertiefem Wasser

### Freischwimmer | Bronze:

- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- 100 m Schwimmen
- 200 m Schwimmen
- Tieftauchen 2 m von der Wasseroberfläche

3:32 min  
7:39 min

### Besondere Leistungen | Silber:

- Startsprung / 300 m Brust / 100 m Rücken
- 2mal Tieftauchen 2 m
- Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe / zusätzliche Sprünge
- Kenntnis von Selbstrettung
- Ausdauerschwimmen

/ min

16 m

/ m 15:00 min

Cottbus, 26.06.19

Ort, Datum

St. Wölter

Unterschrift Schwimmlehrer