

1	in höchstens 12 Minuten	<p>400 Meter Schwimmen, davon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 Meter Kraulschwimmen,</li> <li>• 50 Meter Brustschwimmen,</li> <li>• 100 Meter Freistilschwimmen</li> <li>• 200 Meter Schwimmen in Rückenlage mit Brustbeinschlag ohne Armtätigkeit</li> <li>• Brille erlaubt</li> </ul>
2	in höchstens 1 Minute und 30 Sekunden	<p>50 Meter Transportschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schieben oder Ziehen</li> <li>• beide Personen bekleidet</li> <li>• keine Brille zugelassen</li> </ul>
3	3 Minuten	<p>Herz-Lungen-Wiederbelebung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• an einem Übungsphantom (Ambu)</li> </ul>
4	in höchstens 1 Minute und 35 Sekunden	<p>100 Meter Zeitschwimmen,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freistil (Technik beliebig)</li> <li>• Brille zugelassen</li> </ul>
5	über eine Distanz von mindestens 30 Metern	<p>Streckentauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brille zugelassen</li> </ul>
6	aus 3 Metern Höhe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopfsprung = aktiver Abdruck vom Brett 51-100 Punkte</li> <li>• Abfaller = kein aktiver Abdruck vom Brett 50 Punkte</li> <li>• Fußsprung = 25 Punkte</li> <li>• Keine Brille zugelassen</li> </ul>

im Prüfungsfach: **Retten und Erstversorgung:**

<b>Fach 1: Sperrfach</b>	1	in insgesamt höchstens 10 Minuten	Durchführen einer praxisnahen Rettungsübung mit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startsprung in Kleidung vom Beckenrand,</li> <li>• anschwimmen,</li> <li>• aufnehmen einer erwachsenen Person aus 3 bis 5 Metern Tiefe,</li> <li>• demonstrieren von zwei Befreiungsgriffen,</li> <li>• abschleppen,</li> <li>• an Land bringen,</li> <li>• Erstversorgung,</li> <li>• Maßnahmen der Erstversorgung mit Fragen.</li> <li>• Keine Brille.</li> </ul>	<b>Prüfungsteile 1-4: jeder Teil mindestens 50 Punkte</b>
	2	in höchstens 8 Minuten	300 Meter Kleiderschwimmen <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit anschließendem Entkleiden.</li> <li>• Entkleiden zählt nicht zur Zeit.</li> <li>• Brille zugelassen.</li> </ul>	
	3	5 Minuten	Herz-Lungen-Wiederbelebung <ul style="list-style-type: none"> <li>• an einem Übungsphantom (Ambu).</li> </ul>	
	4	in höchstens 2 Minuten	50 Meter Abschleppen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Personen bekleidet,</li> <li>• davon die ersten 25 Meter mit Kopf- oder Achselgriff,</li> <li>• die letzten 25 Meter mit Fesselschleppgriff.</li> <li>• Keine Brille.</li> </ul>	

im Prüfungsfach: **Schwimmen:**

<b>Fach 2:</b>	1	über eine Distanz von mindestens 35 Metern,	Streckentauchen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brille zugelassen.</li> </ul>	<b>Summe Prüfungsteil = nicht ungenügend</b>
	2	über eine Strecke von 50 Metern	Ausführen einer Wettkampftechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration gelöste Technik (regelkonform),</li> <li>• einschließlich Start,</li> <li>• einschließlich Wende.</li> <li>• Brille zugelassen.</li> </ul>	
	3	in einer Höchstzeit von 1 Minute und 30 Sekunden	100 Meter Zeitschwimmen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freistil (Technik beliebig).</li> <li>• Brille zugelassen.</li> </ul>	
	4	aus 3 Metern Höhe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopfsprung = aktiver Abdruck vom Brett 51-100 Punkte</li> <li>• Abfaller = kein aktiver Abdruck vom Brett 50 Punkte</li> <li>• Fußsprung = 25 Punkte</li> <li>• Keine Brille zugelassen.</li> </ul>	

im Prüfungsfach: **Besucherbetreuung und Schwimmunterricht:**

<b>Fach 3:</b>	1	In insgesamt 90 Minuten	Vorbereiten und Durchführen einer Schwimmunterrichtseinheit,	<b>Siehe Fach 2</b>
	2		Durchführen eines vorgegebenen Spiel- oder Sportarrangements.	

**Praktische Prüfung bestanden =  $\frac{\text{Fach 1} + \text{Fach 2} + \text{Fach 3}}{3}$  = mindestens 50 Punkte (+ Regelungen im Fach)**