

Sichtungswettkampf im Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.

ÄNDERUNG – gültig ab 01.01.2005

10 / 11 Jahre weiblich

11 / 12 Jahre männlich

- ✓ 100m Schmetterlings- oder 100m Rückenschwimmen
- ✓ 100m Brust- oder 100m Kraulschwimmen
- ✓ Gleittest über 7,5m
- ✓ 50m Kraulbeinschlag mit Brett
- ✓ 15m Delfin-Kicks
- ✓ 400m Kraulschwimmen
- ✓ 200m Lagenschwimmen
- ✓ 3er Hopp (Sprungtest)

→ **8 Wettkämpfe**

8 / 9 Jahre weiblich

8-10 Jahre männlich

- ✓ 25m Beinarbeit in allen vier Schwimmarten
- ✓ 100m Lagenschwimmen
- ✓ Gleittest über 5m
- ✓ 25m Gesamtlage in allen vier Schwimmarten
- ✓ Kopfweitsprung
- ✓ 200m Rücken-, Brust, oder Kraulschwimmen

→ **12 Wettkämpfe**