

## Wettkampf- und Sichtungstestkonzept in Baden-Württemberg:

### Generelle Regelungen:

Wettkampf- bzw. Testinhalte, Ausführungs- und Bewertungsbestimmungen sollten grundsätzlich von den Schwimmverbänden Baden und Württemberg festgelegt werden. Änderungen bezüglich der Inhalte können ausschließlich auf einer gemeinsamen Fachausschusssitzung der Verbände Baden und Württemberg festgelegt werden und müssen umgehend an alle Vereine im Verbandsbereich weitergegeben werden (im Sinne der Chancengleichheit).

Der Wettkampf ist ein Jahrgangsvergleichstest, gewertet wird nach Jahrgängen. Teilnahmeberechtigt sind jeweils die 3 Jahrgänge der Altersklassen D und die 2 Jahrgänge der Altersklasse E laut WB (es gibt keine Anfängerkategorie).

Die Gewichtung aller Testkriterien ist gleichwertig. Für jeden Wettkampf gibt es maximal 10 Punkte.

Für angemessene Kleidung der Athleten haben die Vereinstrainer zu sorgen.

Ein Zeitplan wird am Test-Tag ausgehängt.

### Inhalte für den Vergleichstest:

#### Testinhalte an Land:

- WK 1: Spagat rechts, links, quer
- WK 2: ausgelost wird eine Gruppe aus
  - Gruppe 1: Brücke, Klappmesser
  - Gruppe 2: Armbeweglichkeit, Liegestütz
  - Gruppe 3: Vorbeuge aus dem Stand, Stützhalteposition

#### Testinhalte im Wasser:

- WK 3: AK E: 25 m Freistil  
AK D: 50 m Freistil, Rücken, Brust, Kraul
- WK 4: Paddeltechnik  
AK E: 12,5 m an der Hüfte kopfwärts  
AK D: 12,5 m, ausgelost wird eine Paddeltechnik aus: a) über Kopf kopfwärts/ b) - fußwärts
- WK 5: f.a.
- WK 6: AK D: 25 m Wassertreten seitlich, Arm im 45 Grad Winkel, bei der Hälfte Arm tauschen  
AK E: 12,5 m Wassertreten vorwärts
- WK 7: Pflicht I  
AK E: Ballettbein einfach  
AK D: eine ausgeloste Übung aus den Übungen gem. § 450 WB Baracuda, Ballettbein einfach, Überschwingung
- WK 8: f.a.
- WK 9: AK D: 50 m Kürset; AKE: 25 m Kürset
- WK 10: f.a.

Alle Auslosungen werden mit dem Meldeergebnis bekanntgegeben.

## Ausführungs- und Bewertungsbestimmungen:

### **WK 1: Spagat**

#### Ausführung:

Die drei Spagat rechts, links und quer müssen ganz auf dem Boden aufliegen. Die Beine bilden eine gerade Linie, beide Oberschenkel berühren vollständig den Boden. Der Oberkörper muss senkrecht sein.

#### Bewertung:

10 Punkte pro erreichtem Spagat gemäß o.a. Definition,  
8 Punkte wenn der Spagat gem. o.a. Definition weniger als 5 cm Abstand zum Boden hat,  
6 Punkte wenn der Spagat gem. o.a. Definition weniger als 10 cm Abstand zum Boden hat,  
4 Punkte wenn der Spagat gem. o.a. Definition weniger als 15 cm Abstand zum Boden hat,  
2 Punkte wenn der Spagat gem. o.a. Definition weniger als 20 cm Abstand zum Boden hat,  
alle Punkte werden addiert und durch 3 geteilt

### **WK 2: Beweglichkeit und Kraft**

#### Gruppe 1 Schwebehänge

##### Ausführung:

Der Körper hängt senkrecht an der Sprossenwand. Die Beine werden in einen 90° Winkel zum Oberkörper gebracht, Beine gestreckt und geschlossen halten.

##### Bewertung:

Gezählt wird die gehaltene Zeit im exakten 90° Winkel. Hierfür wird eine Stange knapp unterhalb 90° unter die Fersen gehalten. Wenn diese berührt wird, wird die Zeit gestoppt.

30 Sekunden - 10 Punkte

27 Sekunden - 9 Punkte

:

6 Sekunden - 2 Punkte

3 Sekunden - 1 Punkt

#### Gruppe 1 Brücke

##### Ausführung:

Aus der Rückenlage soll die Position Brücke gezeigt werden (Hüfte befindet sich über dem Boden).

##### Bewertung:

0 Punkte bei Nichterreichen der Position

5 Punkte bei Erreichen der Position mit Hilfestellung

10 Punkte bei Erreichen der Position

#### Gruppe 2 Klimmzughang

##### Ausführung:

Mit Hilfestellung wird die Position „Klimmzughang“ (Kinn über der Reckstange) eingenommen und dann ohne Hilfestellung gehalten.

##### Bewertung:

30 Sekunden - 10 Punkte

27 Sekunden - 9 Punkte

:

6 Sekunden - 2 Punkte

3 Sekunden - 1 Punkt

#### Gruppe 2 Armbeweglichkeit

##### Ausführung:

Bauchlage, Arme liegen gestreckt auf dem Rücken, Hände sind gefasst. Beide Arme werden gestreckt angehoben, der Körper bleibt gestreckt am Boden liegen. Gemessen wird der Winkel zwischen Rücken und Armen.

##### Bewertung:

90° Winkel - 10 Punkte

Winkel < 90° - 0 Punkte

### Gruppe 3 Stützhalteposition

Ausführung:

Gestreckter Körper in Bauchlage, Unterarme liegen flach auf dem Boden , Füße geflext auf dem Boden (funktioneller Liegestütz), diese Position halten

Bewertung:

30 Sekunden - 10 Punkte

27 Sekunden - 9 Punkte

...

6 Sekunden - 2 Punkte

3 Sekunden - 1 Punkt

### Gruppe 3 Vorbeuge aus dem Stand

Ausführung:

Ausgangsposition ist ein gerader Stand, Beine sind geschlossen. Aus dieser Position muss der Oberkörper nach vorne gebeugt werden, in den Knien darf keine Beugung erkennbar sein. Ziel ist ein Berühren der flachen Hand auf dem Boden (die Fersen müssen dabei die ganze Zeit den Boden berühren).

Bewertung:

10 Punkte bei Erreichen der Position gemäß o.a. Definition

5 Punkte wenn die Fingerspitzen den Boden erreichen

0 Punkte bei Nichterreichen

### **WK 3: Schwimmen**

Ausführung:

Die Schwimmstrecken sind mit regelgerechtem Start und den in der WB Schwimmen vorgeschriebenen Wenden zu absolvieren. Gestartet werden kann vom Startblock oder vom Beckenrand auf entsprechendes Signal.

Bewertung:

### **AK E (50m Freistil):**

Zeit	Punkte
45,00	10
46,20	9
47,58	8
49,20	7
51,13	6

53,51	5
56,58	4
60,80	3
67,29	2
80,02	1

#### AK D (100 m):

Punkte	Zeit
10	01:35,0
9	01:37,5
8	01:40,5
7	01:43,9
6	01:47,9
5	01:53,0
4	01:59,5
3	02:08,4
2	02:22,1
1	02:48,9

#### WK 4: Paddeltechnik

Ausführung an der Hüfte:

Technik: der in Rückenlage gestreckte Körper bleibt mit Kopf, Brust, Oberschenkel und Spann an der Wasseroberfläche, die Arme sind im Ellenbogen ca. 30° angewinkelt, so dass die Hände in Höhe des Gesäßes in Form einer 8 ruhig und gleichmäßig paddeln.

Tipp: bei korrekter Technik entsteht ein kleiner Wasserwirbel.

Ausführung über Kopf:

Der in Rückenlage gestreckte Körper bleibt mit Kopf, Brust, Oberschenkel und Spann an der Wasseroberfläche, die Arme bleiben über dem Kopf im Wasser, ca. 30° im Ellenbogen angewinkelt. Ruhiges, gleichmäßiges Paddeln.

Bewertung:

Wertungsrichter vergeben zwischen 1 und 10 Punkten.

#### WK 5: a) Vertikale Position/ b) Support Skull paddeln

Ausführung:

a) Der Körper ist gestreckt und senkrecht zur Wasseroberfläche. Die Beine sind geschlossen. Kopf Körper und Fußknöchel ergeben eine Linie.

b) Beide Arme vor dem Körper, im Ellenbogen rechtwinklig abgeknickt. Handflächen zeigen nach unten zum Beckenboden und sind ganz gerade gestreckt als Verlängerung der Unterarme. Unterarme bewegen sich parallel durchs Wasser, von der Körpermitte bis zur

Seite, wobei die kleinen Finger sich in der Mitte berühren können (nicht überkreuzen!). Unterarme müssen Druck auf das Wasser ausüben, um die Höhe der Beine über der Wasseroberfläche zu halten.

Bewertung:

Höhe ist egal, Position muss mindestens 10 Sekunden gehalten werden  
Wertungsrichter vergeben je 10 Punkte, 5 Punkte und 0 Punkte für Position und Paddeltechnik, Punkte werden addiert und durch 2 geteilt

### **WK 6: Wassertreten Kombination**

Ausführung:

Bewertet werden alle Grundpositionen/Haltungen einzeln. Dabei gibt es Punkte für die Ausführung der Positionen/Haltungen sowie für die jeweilige Höhe in jeder einzelnen Position/Haltung. Bei Nichteinhalten des vorgegebenen Takt werden „Strafpunkte“ (1 Punkt pro Tempofehler) abgezogen. Zusätzlich gibt es 1 Punkt Abzug, wenn keinerlei Schwimmstrecke zurückgelegt wird.

Beschreibung der Bewegungsabläufe für die Kombinationen:

Alle im Folgenden beschriebenen Positionen/Bewegungsabläufe sind in der genannten Reihenfolge und im festgelegten Tempo zu zeigen! Die Schwimmrichtung bleibt gleich!

AK D: Kombination: (8er Takt)

5-8 Vorbereitung

AK D 2x8 Wassertreten auf der Stelle (geradeaus)

AK D 2x8 Wassertreten vorwärts mit beiden Armen senkrecht gestreckt (geradeaus)

AK D 2x8 Wassertreten nach links mit dem rechten Arm auf 45° linke Schulter vorne)

AK D 2x8 Wassertreten nach rechts mit dem linken Arm auf 90° (rechte Schulter vorne)

AK D 2x8 Wassertreten vorwärts mit den Armen im Wasser

AK E: 12,5 m Wassertreten vorwärts (Arme dürfen seitlich mitpaddeln, aber keine Schwimmzüge machen)

Bewertung:

Wertungsrichter vergeben zwischen 1 und 10 Punkten.  
abgezogen werden die eventuell Strafpunkte (s.o.)

### **WK 7+8: Pflicht I und II**

Ausführung:

Übungen werden gem. WB ausgeführt

Bewertung:

Wertungsrichter bewerten wie gewohnt von 0 bis 10 Punkte

### **WK 9: Kürset**

Ausführung:

AK D:

12,5 m Ballettbein

12,5 m Tauchen

12,5 m Torpedo paddeln

12,5 m Kick-Pull-Kick

AK E:

12,5 m Beugeknie

12,5 m Tauchen

Regeln:

Mit Verlassen des Beckenrandes wird sofort die rechte oder linke Ballettbein- bzw. Beugeknieflexionsposition eingenommen und kopfwärts gepaddelt. Mit Berührung des Beckenrandes wird sofort getaucht. Mit Berührung des Beckenrandes wird sofort eine gestreckte Rückenlage eingenommen und fußwärts gepaddelt. Mit Berührung des Beckenrandes erfolgt ein schnelles Drehen in die Bauchlage aus der in die Kick-Pull-Kick-Airplane-Bewegung übergegangen wird.

Ausführung Kick-Pull-Kick-Airplane-Bewegung:

Brustbeinschlag, dabei geht ein Arm gestreckt nach vorne und der andere gestreckt nach hinten.

Beim Kick (Stecken der Beine) drückt der hintere Arm und beim Pull (Anziehen der Beine) zieht der vordere Arm. In der Gleitphase der Beine wechseln die Arme von vorne nach hinten: der hintere Arm wird gesteckt über die Wasseroberfläche (Airplane).

Ausführung Paddeltechniken: siehe Definition unter WK4.

Bewertung:

Wertungsrichter vergeben je 10 Punkte, 5 Punkte und 0 Punkte für jede Bahn, Punkte werden addiert und durch 4 geteilt

### **WK 10: Kürsequenz**

Jeder Verein bringt eine Musiksequenz von 60 sec. mit zum Test-Tag. Eine Musiksequenz wird am Test-Tag ausgelost. Dieselbe Musiksequenz wird den Teilnehmern 3-mal an Land vorgespielt. Anschließend führen die Teilnehmer im Wasser eine Kür, die mindestens einen Bein- und Armboost enthält, auf die ausgewählte Musik vor.

Wertungsrichter bewerten wie gewohnt von 0 bis 10 Punkte

Achtung: Diese Bewertung geht nicht in die Gesamtauswertung ein!

Gudrun Hennig  
Fachwartin Synchronschwimmen  
Badischer Schwimmverband

Sonja Bati  
Fachwartin Synchronschwimmen  
Schwimmverband Württemberg