

## Ausschreibung und Durchführungsbestimmungen für den zentralen Landesvielseitigkeitstest (LVT) des Badischen SV und SV Württemberg am 23./24. März 2019 in Tübingen

**Veranstalter:** Badischer SV und SV Württemberg  
**Ausrichter:** Badischer SV und SV Württemberg  
**Wettkampfort:** Tübingen (Hallenbad Nord, Berliner Ring 30, 72076 Tübingen)

**Für die Berufung in einen Kader  
ist die Teilnahme am LVT verpflichtend.**

### Öffnungs- und Beginnzeiten (Sa und So):

Infostand Schwimmhalle: 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

	Einweisung KaRi	Einlass:	Beginn:
Abschnitt Vormittag:			
Turnhalle	08:30	09:30	10:00
Schwimmhalle	08:30	09:30	10:00
Mittagspause:	nach Ende Turn- bzw. Schwimmhalle		
Abschnitt Nachmittag:			
Turn- und Schwimmhalle	nach Mittagspause (bei Bedarf)		ca. ½ Stunde nach Mittagspause

### Teilnehmer:

**Samstag: AK 8 – AK 11 w/m**                      **Sonntag: AK 12 – AK 13 w/m und AK 14 m**

### Der Landesvielseitigkeitstest erfolgt in folgenden Bereichen:

Bereich 1: Körperliche Eignung	Bereich 2: Athletik
Bereich 3: Beweglichkeit	Bereich 4: Schwimmleistung
Bereich 5: Technik	Bereich 6: Grundschnelligkeit
Bereich 7: Beinbewegung	Bereich 8: Delfinkicks/Gleittest

### Testprogramm:

Die Schwimmerinnen und Schwimmer werden nach Altersklassen in Gruppen unter Leitung eines Gruppenleiters eingeteilt. Die Hälfte der Gruppen beginnen in der Turnhalle, die Anderen im Hallenbad. Nach der Mittagspause werden die Örtlichkeiten gewechselt. In der Turnhalle durchlaufen die Gruppen die Stationen 1 - 7 in Zirkelform. Die Stationen zur Abnahme der Schwimmleistungen und Technikbeurteilung werden von allen im Hallenbad befindlichen Gruppen gemeinsam absolviert.

## **1. Abschnitt**

### **Landeinheit:**

**Einlass: 09.30 Uhr, Beginn: 10.00 Uhr , Kari-Sitzung/Einweisung: 08.30 Uhr**

- Station 1: Ermittlung der Körperhöhe (stehend und sitzend), Armspannweite und des Körpergewichtes
- Station 2: Aufrichten aus der Rückenlage (Bauchmuskeltest)
- Station 3: Liegestütze
- Station 4: Schulterbeweglichkeit, Rumpfbeweglichkeit und Fußbeweglichkeit
- Station 5: Streckhalte in Bauchlage (Rückenmuskeltest)
- Station 6: Schlusdreisprung
- Station 7: Klimmzüge

### **Wassereinheit:**

**Einlass: 09.30 Uhr, Beginn: 10.00 Uhr , Kari-Sitzung/Einweisung: 08.30 Uhr**

- Station 8: 7,5 m Gleittest, 15 m Delfinkicks in Bauch- und Rückenlage
- Station 9: Schwimmleistung: 25 m Schmetterling (AK 8),  
50 m Schmetterling (AK 9-13 w/m, AK 14 m),  
50 m Rücken
- Station 10: 4x 25 Beine und 4x 15 m Grundschnelligkeit (Brust, Kraul, Delfin, Rücken)
- Station 11: Schwimmleistung: 50 m Brust, 50 m Freistil

### **Mittagspause (ca. 1 Stunde):**

– in der Pause wird ein Mittagessen angeboten

## **2. Abschnitt**

### **Landeinheit:**

**Beginn: ½ Stunde nach Mittagspause , Kari-Sitzung/Einweisung: sofort nach Mittagspause**

Stationen identisch zum Vormittag.

### **Wassereinheit:**

**Beginn: ½ Stunde nach Mittagspause , Kari-Sitzung/Einweisung: sofort nach Mittagspause**

Stationen identisch zum Vormittag.

### **Allgemeine Bestimmungen:**

#### **1. WB/RO/Antidopingbestimmungen**

Die Wettkämpfe werden gemäß den Bestimmungen der WB des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V. (DSV) durchgeführt. Es gelten weiter die Rechtsordnung und die Anti-Doping-Ordnung des DSV. Weiter gelten die Hinweise zur Durchführung und Abnahme der Kriterien des Landesvielseitigkeitstests durch die ausrichtenden Verbände. Diese sind auf der Homepage der Landesverbände veröffentlicht.

#### **2. Teilnahmeberechtigung**

Am zentralen Landesvielseitigkeitstest des BSV und SVW sind die Altersklassen AK 8 – AK 13 w/m und 14 m Teilnahmeberechtigt. Alle Schwimmer, die eine Erfüllung einer Kadernorm anstreben, müssen am LVT teilnehmen. Jeder Schwimmer muss beim DSV registriert sein.

### 3. Meldungen

Die Meldungen müssen mit dem LVT-Meldeformular erfolgen (keine DSV6-Datei). Dieses ist auf der Homepage des BSV bzw. SVW unter der Rubrik LVT hinterlegt. Mit der Meldung gibt der meldende Verein eine schriftliche Erklärung ab, dass sein Sportler die Sportgesundheit durch ein ärztliches Zeugnis nachgewiesen hat und dass die jeweiligen Erziehungsberechtigten mit der Weitergabe der erhobenen Daten einverstanden sind. Ohne vorliegende Genehmigung zur Weitergabe der Daten und den ausgefüllten Fragebögen (Trainereinschätzung und Selbsteinschätzung) ist eine Teilnahme am LVT ausgeschlossen.

Fragebogen Trainereinschätzung: AK 10-13 w/m und 14 m

Fragebogen Selbsteinschätzung: AK 12-13 w/m und 14 m

### 4. Startregel

Es gilt die Ein-Start-Regel.

### 5. Meldebeschränkung

Die Verbände behalten sich vor, Meldungen abzuweisen, sofern der Athlet durch seine vorhergehenden Leistungen nicht hat erkennen lassen, dass er die Anforderungen des LVT bewältigen kann. Für die AK 8-10 gilt **keine** Zulassungsbeschränkung. Für AK 11 u. ä. sollten nur Sportler gemeldet werden, die in der Lage sind, eine Mindestpunktzahl von **50 Punkten** zu erreichen. Die LVT-Normen (als Orientierung) sind auf der Homepage des BSV bzw. SVW zu finden.

### 6. Meldeanschrift

**Schwimmverband Württemberg e.V.**

**Dirk Fischer**

**Zum Zimmerplatz 5**

**97980 Bad Mergentheim**

**E-Mail: [info@schwimmsport-mergentheim.de](mailto:info@schwimmsport-mergentheim.de)**

### 7. Meldeschluss: **Freitag, 08.03.2019 um 20:00 Uhr**

Die Vereine haben für das rechtzeitige Eintreffen der Meldungen zu sorgen. Meldungen, die nach Meldeschluss eingehen, werden zurückgewiesen. Am Dienstag, 19.03.2019 wird die Gruppeneinteilung für den LVT an die Trainer verschickt und auf der Homepage des BSV bzw. SVW veröffentlicht.

### 8. Meldegeld und Bezahlung

Das Meldegeld für den LVT inkl. Mittagessen beträgt pro Teilnehmer 30,00 € und ist bis Freitag, 08.03.2019 auf das Konto der Leistungssport Schwimmen BW gGmbH zu überweisen. Bei fehlendem Meldegeldeingang werden die Meldungen zurückgewiesen.

Bankverbindung: IBAN: DE68 6725 0020 0009 2837 22

BIC: SOLADES1HDB

Betreff bei Einzelmeldungen: LVT + Nachname + Vorname + Verein

Betreff bei Sammelmeldungen: LVT + Verein

## **9. Auswertung**

Die Ergebnisse der einzelnen Wettkämpfe werden auf einem Auswertebogen dokumentiert und zusammengefasst. Aus Datenschutzgründen erhalten nur die Vereinstrainer eine detaillierte Auswertung in elektronischer Form. Diese wird nicht online gestellt! Fragen zur Auswertung beantwortet der Leitende Landestrainer Dr. Farshid Shami.

## **Gruppen- und Laufeinteilung**

Die Gruppeneinteilung für die Übungen an Land erfolgt weitestgehend in Altersklassen, die von dem Gruppenleiter durch die einzelnen Stationen geführt werden. Die Laufeinteilung (Schwimmhalle) erfolgt nach Altersklasse bzw. Gruppe.

## **10. Kampfrichter / Trainer**

Um die Qualität und Kontrolle der Übungen an Land und im Wasser zu gewährleisten hat jeder meldende Verein mind. einen Trainer zu benennen, der in der Turnhalle und Hallenbad als Kampfrichter eingeteilt werden kann. Die Bewertung der Schwimmtechnik erfolgt durch die vom Leitenden Landestrainer beauftragten „Talentscouts“.

## **11. Zuschauer**

Der LVT findet unter Ausschluss von Zuschauern statt. Es sind nur Trainer/Kampfrichter zugelassen, die sich bis zum Meldeschluss angemeldet und vor Beginn des LVT am Infostand registriert haben.

## **12. Verpflegung**

In der Mittagspause wird ein Mittagessen für alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen angeboten. Zusätzlich wird für ein reichliches Getränkeangebot gesorgt.

## **13. Infostand und Registrierung**

Am Samstag und Sonntag steht der Infostand von 09:00 bis 10:00 Uhr im Vorraum der Schwimmhalle zur Verfügung. Jeder registrierte Schwimmer erhält sein Namensschild.

**Dr. Farshid Shami**

Leitender Landestrainer Baden-Württemberg

## **Kriterien für die Überprüfung des Ausbildungsstandes der Schwimmer der Altersklassen**

### **8-13 weiblich/männlich und 14 männlich sowie organisatorische Hinweise:**

#### **1. Bereich: körperliche Eignung**

Für die Messung des Körpergewichts wird eine Personenwaage mit Digitalanzeige verwendet. Das Körpergewicht wird auf 1/10 kg genau angegeben. Gewogen wird in leichter Turnbekleidung.

Die Körperhöhe (KH) wird auf 1/10 cm genau gemessen. Die Messung der KH erfolgt in zwei Parameter:

1. Körperhöhe stehend: barfuß, vor dem Anthropometer aufrecht stehend, Blickrichtung geradeaus. Der Messschieber des Anthropometers wird von oben bis zur Scheitelhaut heruntergezogen. An der Unterkante des Messwinkels der Messlatte wird die KH abgelesen. Spangen, Schleifen oder Haarknoten dürfen nicht in die Messung eingehen.

2. Körperhöhe sitzend: vor dem Anthropometer aufrecht sitzend, Blickrichtung geradeaus. Gemessen wird die Distanz zwischen Scheitel und Oberfläche der Sitzunterlage.

Die Armspannweite wird auf dem Rücken liegend mit Blickrichtung nach oben gemessen. Die Arme werden seitlich im rechten Winkel in gestreckter Form abgelegt. Gemessen wird von Fingerspitze zu Fingerspitze. Ist das Verhältnis von Armspannweite zu Körperhöhe  $>1$ , werden 3 Punkte vergeben, ansonsten 0 Punkte.

Die Messungen erfolgen durch einen eingewiesenen Kampfrichter jeweils zwei Mal. Sollte es zu einer Abweichung um mehr als 0,4 kg oder 0,4 cm kommen, wird die Messung ein drittes Mal durchgeführt.

#### **2. Bereich Athletik**

##### **2.1. Liegestütze (Krafftähigkeit)**

Der Sportler beginnt den Test aus der Liegestützposition. Die Hände sind in Schulterbreite aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorn, der Handrücken steht in einer geraden Linie unterhalb des Schultergelenks (Oberarm-Rumpf-Winkel ca.  $90^\circ$ ) und der Buzzer befindet sich unter dem Oberkörper des Sportlers. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Der Brustkorb löst beim Beugen der Arme den Buzzer aus. Gezählt wird die maximale Anzahl an Liegestützen, bei denen der Buzzer auslöst und ein Signal ertönt. Es ist mittels Metronom ein Takt von 30 Liegestützen pro Minute einzuhalten (eine Sekunde Absenken des Oberkörpers – eine Sekunde Strecken der Arme).

Abbruchkriterien:

- Takt kann nach einmaliger Ermahnung nicht gehalten werden
- Bodenberührung des Sportlers (Ausnahme Hände oder Füße)
- drei aufeinanderfolgende ungültige Liegestütze (Buzzer nicht ausgelöst, Arme nach Buzzerauslösung nicht vollständig gestreckt, Kopf-Rumpf-Beine nicht in einer Geraden)

## 2.2. Schlussspreisung (Schnellkraftfähigkeit)

Im Sprungtest soll die Voraussetzung des Schwimmers zur schnellkräftigen Ausführung der Absprung- und Abstoßbewegung bei Start und Wende erfasst werden. Nach einer individuellen Aufwärmgymnastik steht der Sportler mit beiden Beinen vor einer Absprunglinie in einer leichten Hockstellung. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig. Die Arme werden zum Schwungholen genutzt für drei aufeinander folgende Schlusssprünge beidbeinig ohne Zwischenpausen und Aufstützen mit den Händen beim Landevorgang. Die Sprungweite wird in Zentimetern am hintersten Körperteil bei der Landung gemessen. Jeder Sportler hat 3 Versuche (einschließlich des Probeversuches!), der beste wird gewertet.

## 2.3. Klimmzüge (Kraftfähigkeit)

Der Sportler hängt im Streckhang mit schulterbreitem Ristgriff an der Reckstange oder vergleichbaren Einrichtung, ohne Bodenkontakt. Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt er durch Beugen der Arme das Kinn an, bzw. über die Reckstange und wieder zurück in den Streckhang. Es wird die maximale Anzahl der korrekten Wiederholungen laut vorgezählt. Bei unkorrekt ausgeführten Klimmzügen zählt der Kampfrichter auf der Stelle weiter (z.B. 5, 5, 5, 5,...) bis wieder ein korrekter Klimmzug gemacht wurde.

## 2.4. Bauchmuskeltest (Kraftfähigkeit)

Der Sportler liegt in Rückenlage, die Beine sind im 90° Winkel angestellt. Der Bauchmuskeltest erfolgt in 3 Stufen, wobei auf eine langsame Ausführung der Bewegung zu achten ist:

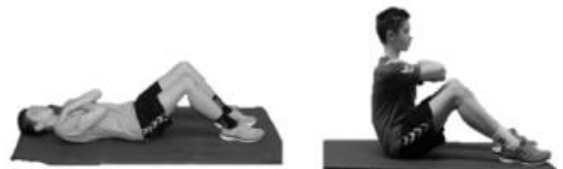
### Stufe 1 (1 Punkt):

Arme/Hände sind gestreckt in Vorhalte und zeigen Richtung Knie, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Fußsohlen von der Matte lösen.



### Stufe 2 (2 Punkte):

Arme/Hände sind vor der Brust verschränkt, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Fußsohlen von der Matte lösen.



### Stufe 3 (3 Punkte):

Arme/Hände sind hinter dem Kopf mit einem Stab fixiert (Ellenbogen zurückgezogen!). Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Fußsohlen von der Matte lösen.



### 2.5. Rückenmuskeltest (Kraftfähigkeit)

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einem erhöhten Kastenteil (o. ä.). Die Hüfte liegt an der Vorderkante des Kastenteils. Die Beine/Füße werden durch einen Helfer oder an einer Sprossenwand fixiert. Der Oberkörper wird waagrecht in der Luft gehalten, die Arme sind komplett nach vorn ausgestreckt. Der Oberkörper muss in dieser Streckposition völlig ruhig gehalten werden.

Es erfolgt eine Zeitnahme (40 Sekunden = 1 Pkt. / 60 Sekunden = 2 Pkt. / 80 Sekunden = 3 Pkt.). Die Zeit wird abgestoppt, wenn der Sportler diese Streckposition verlässt bzw. sich der Oberkörper unruhig bewegt.

## **3. Bereich: Beweglichkeit**

### 3.1. Fußstreckung (Dehnfähigkeit)

Der Athlet sitzt auf einer Bank im Strecksitz mit dem Rücken an der Wand. Es wird die maximal mögliche Streckung im Fußgelenk gemessen. Dabei müssen die Kniegelenke gestreckt bleiben und die Füße dürfen nicht nach innen gedreht werden. Gemessen wird mit Hilfe eines Goniometers (Winkelmesser) am Knöchel.



### 3.2. Beugen des Fußes (Dehnfähigkeit)

Der Athlet sitzt auf einer Bank im Strecksitz mit dem Rücken an der Wand. Es wird die maximal mögliche Beugung im Fußgelenk gemessen. Dabei müssen die Kniegelenke gestreckt bleiben und die Füße dürfen nicht nach innen gedreht werden. Gemessen wird mit Hilfe eines Goniometers (Winkelmesser) am Fersenpunkt.



### 3.3. Schulterbeweglichkeit (Dehnfähigkeit)

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einer Matte. Beide Arme sind nach vorn gestreckt und halten in Schulterbreite einen Stab. Oberkörper, Schultern und die Stirn berühren den Boden. Die Arme werden mit dem Stab angehoben. Mit einem Metermaß wird der senkrechte Abstand in cm zwischen Boden und Stabunterseite gemessen.

### 3.4. Rumpfbeweglichkeit (Dehnfähigkeit)

Der Sportler steht im Streckstand mit geschlossenen Füßen auf einer Bank/auf dem Boden, Arme in Hochhalte. Danach beugt er den Oberkörper nach vorn und atmet dabei gleichmäßig aus. Die Knie müssen gestreckt bleiben. Der Oberkörper wird soweit nach vorn gebeugt bis die Mittelfingerspitzen (1 Punkt), die geballten Fäuste (2 Punkte) oder die Handflächen (3 Punkte) auf der Bank/ auf dem Boden aufsetzen und mindestens 3 Sekunden in dieser Stellung gehalten wird.

#### **4. Bereich: Schwimmleistung**

Für die Punkteberechnung der Schwimmleistungen werden die im DSV-System hinterlegten Bestzeiten innerhalb des Zeitfensters vom 23. September 2018 bis zum 24. März 2019 herangezogen. In der AK 9 und AK 10 werden 25 m – und 50 m-Bahn-Leistungen berücksichtigt, ab der AK 11 nur 50 m-Bahn-Leistungen.

Auf folgenden Strecken werden bis zu 3 Punkte vergeben:

	Schmett.	Rücken	Brust	Freistil	Lagen	Langstrecke	Bahnlänge
<b>AK 8</b>	25 S	50 R	50 B	50 F			25/50
<b>AK 9</b>	50 S	50 R	50 B	50 F	100 L	200 F	25/50
<b>AK 10</b>	50 S	50 R	50 B	50 F	100 L	400 F	25/50
<b>AK 11-13 w</b> <b>AK 11-14 m</b>	100 S	100 R	100 B	100 F	200 L	800 F / 1500 F	50

Punktvergabe je Disziplin:     1 Punkt:         = Bestzeit schneller als 1 Punkt laut akt. Rudolphtabelle  
   2 Punkte:         = Bestzeit schneller als 5 Punkte laut akt. Rudolphtabelle  
   3 Punkte:         = Bestzeit schneller als 10 Punkte laut akt. Rudolphtabelle

#### **5. Bereich: Technik**

Die ausgewiesenen Schwimmstrecken je Altersklasse werden in Anlehnung an die DSV-Wettkampfbestimmungen geschwommen. Es erfolgt bei diesem die Einschätzung der Schwimmtechnik durch die vom Leitenden Landestrainer berufenen Talentscouts.

**Geschwommen wird in „normaler“ Badehose bzw. „normalem“ Badeanzug und in Wettkampfgeschwindigkeit!**

<b>AK 8</b>	25 S	50 R	50 B	50 F
<b>AK 9-13 w</b> <b>AK 9-14 m</b>	50 S	50 R	50 B	50 F

Jede Schwimmlage wird 50 m im Wettkampftempo geschwommen (Ausnahme AK 8: 25m Schmetterling). Dabei erfolgt die Bewertung der Schwimmtechnik im zweiten Streckenabschnitt. Die Technikeinschätzung wird durch die vom Leitenden Landestrainer berufenen Talentscouts vorgenommen. Die erreichte Punktzahl geht mit Faktor 1,5 in die Gesamtwertung ein.



Für jede Sparte (Körperlage/Beinbewegung, Rhythmus, Armbewegung) kann **ein** Punkt vergeben werden. Über folgende Kriterien können Punkte vergeben werden:

**AK 8-10:**

	Schmetterling	Rücken	Brust	Kraul
<b>Körperlage</b> <b>und</b> <b>Beinbewegung</b>	Wellenförmige Bewegung des Rumpfes mit optimal kleinem Anstellwinkel	Gestreckte ruhige hohe Körperlage	Anstellwinkel des Oberkörpers optimal klein. Schultern und Hüfte bleiben nah an der Wasseroberfläche	Gestreckte ruhige hohe Körperlage
		Pausenlose Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte unter Beachtung des Bewegungsflusses (Knie unter Wasser)	WB-gerechte Beinbewegung mit erkennbarem Schub	
<b>Rhythmus</b> <b>und</b> <b>Armbewegung</b>	2 vortriebswirksame Delfinbewegungen innerhalb eines Armzyklus	Ununterbrochenen Aufeinanderfolge der Arme	Erkennbare Gleitphase mit gestreckter Körperhaltung	Gleichmäßige und ununterbrochene Arm- und Beinbewegung
	Schnelles Wasserfassen, keine Pausen bei Zugbeginn			Langer Abdruck bis zum Oberschenkel

**AK 11-13 w/m und AK 14 m:**

	Schmetterling	Rücken	Brust	Kraul
<b>Körperlage</b> <b>und</b> <b>Beinbewegung</b>		Ausgeprägte Rotation der Schulterachse ohne Kopfbewegung		hohe Körperlage, liegt auf der Welle, Füße an der Wasseroberfläche
	Körperwelle aus dem Rumpf		Ausgangsposition der Antriebsphase ist eine „Bogenspannung“ des Rumpfes: tiefe Hüfte und großer Oberschenkel-Rumpf-Winkel (>135°)	
<b>Rhythmus</b>	2 vortriebswirksame Delfinbewegungen innerhalb eines Armzyklus	Ununterbrochene und wirkungsvolle Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte bei Beachtung des Bewegungsflusses (Knie unter Wasser)	Arm- und Beintrieb deutlich nacheinander	Ununterbrochene Wechselschlagbewegung der Beine (6-er B.) aus der Hüfte bei Betonung der Abwärtsbewegung
<b>Armbewegung</b>	Schulterbreites Eintauchen, Ellenbogen-Vorn-Haltung	(nahezu) gestreckter Armeinsatz und Anstellen der Hände in Verlängerung der Schulter, schulterbreites Eintauchen	Deutliches Anstellen der Hände und Unterarme bei der Abdruckbewegung (Ellenbogen-vorn-Haltung)	Langer Abdruck bis zum Oberschenkel mit Steigerung der Handgeschwindigkeit in der 2. Hälfte des Unterwasserarmzuges

## **6. Bereich Grundschnelligkeit**

Die Grundschnelligkeit wird in den 4 Schwimmmarten über 15 m mit Start im Wasser vom Beckenrand überprüft. Beim Wasserstart befindet sich eine Hand an der Rückenstarthaltung und die Füße an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß vom Beckenrand. Nach dem Abstoß muss unverzüglich mit der Gesamtbewegung der jeweiligen Schwimmmart begonnen werden. Es darf kein Beinschlag oder Armzug unter Wasser durchgeführt werden. Spätestens nach 5 m muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Es wird die Zeit zwischen Startsignal und dem Kopfdurchgang bei 15 m gemessen.

## **7. Bereich Beinbewegung**

Die Abnahme der Beinbewegung über 25 m je Schwimmlage erfolgt mit Wasserstart und beiden gestreckten Armen, die ein ausgegebenes Schwimmbrett (gGmbH-Brett) an der Vorderkante umfassen. Beim Wasserstart befindet sich eine Hand an der Rückenstarthaltung und die Füße an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand; Zielanschlag erfolgt mit von beiden Händen umfasster Brettvorderkante.

Die Überprüfung der Rückenbewegung erfolgt mit Rückenstart und maximal 15 m Kicks, ohne Brett und Zielanschlag in Rückenlage.

Die erreichte Punktzahl geht mit Faktor 2 in die Gesamtwertung ein.

## **8. Bereich Delfinkicks/ Gleittest**

### **8.1. Delfinkicks**

Der Sportler zeigt über 15 m seinen individuellen Leistungsstand der Delfinkicks in Bauch- bzw. Rückenlage. Die 15 m-Delfinbewegung in Bauchlage wird mit Startpfeif und einem Startsprung vom Beckenrand ausgeführt. In Rückenlage startet die Zeitmessung nach dem Abstoß unter Wasser vom Beckenrand. Die Distanz ist so schnell wie möglich unter Wasser in Delfinkicks zu durchschwimmen.

Die Zeitmessung endet beim Kopfdurchgang der 15 m-Linie.

Die erreichte Punktzahl geht mit Faktor 2 in die Gesamtwertung ein.

### **8.2. Gleittest**

Der Gleittest wird in Bauchlage ausgeführt und mit dem Abstoß unter Wasser gestartet. Der Körper muss völlig gestreckt bleiben. Arm- und Beinbewegungen sind nicht gestattet. Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen und endet beim Kopfdurchgang der 7,5 m-Linie.

Die erreichte Punktzahl geht mit Faktor 2 in die Gesamtwertung ein.