

Kriterien Synchro-Vergleichstest AK D & E 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 Fachauschusssitzung 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 4 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.

Alle Auslosungen werden eine Woche vor WK Beginn bekanntgegeben.

Inhalte für den Vergleichstest:

an Land:

WK 1: Spagat rechts, links, quer

WK 2: ausgelost wird eine Gruppe aus:

- a) Brücke, Klappmesser
- b) Armbeweglichkeit, Liegestütz
- c) Vorbeuge aus dem Stand, Stützhalteposition

im Wasser:

WK 3: AK E: 50 m Freistil

AK D: 100 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:

AK D: Wassertretkombination

AK E: 12,5 m Wassertreten vorwärts

WK 6: Pflicht

AK E: Salto rückwärts gehockt und Ballettbein

AK D gem. § 449 Pflichtübungsgruppen: 106 Ballettbein gestreckt 301 Barracuda f.a.

WK 7: AK D: 50 m Kürset;

AKE: 25 m Kürset

Ausführungs- und Bewertungsbestimmungen:

WK 1: Spagat

Ausführung:

Die drei Spagat rechts, links und quer müssen in der Kerzenposition ausgeführt werden. Die Beine bilden dabei eine gerade Linie. Der Oberkörper muss so senkrecht wie möglich sein, Hilfestellung ist erlaubt.

Bewertung:

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

WK 2: Beweglichkeit und Kraft

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 1 Klappmesser:

Ausführung:

Der Oberkörper und die Beine werden gleichzeitig angehoben. Das Gesäß bleibt auf dem Boden. Die Beine sind gestreckt und die Finger müssen die Füße berühren.

Bewertung:

10 Mal – 10 Punkte 9 Mal – 9 Punkte

.

2 Mal – 2 Punkte

1 Mal – 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 2 Liegestütz: Ausführung:

Ausgangsposition ist die Liegestützposition, der Blick ist auf den Boden gerichtet, der Körper ist gestreckt, die Hände werden etwas breiter als schulterbreit auf dem Boden aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorne, die Daumen nach innen. Durch gleichzeitiges Beugen der Arme wird der Körper bei Anspannung der Bauch- sowie der Gesäßmuskulatur Richtung Boden gebracht, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt/bis ein Winkel von mind. 90° Grad im Ellbogengelenk erreicht wird. Das Gewicht wird gleichmäßig auf Zehenspitzen und Händen verteilt. Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie bilden eine Linie. Durch gleichzeitiges Strecken der Arme wird der Körper gestreckt in die Ausgangsposition zurückgeführt.

Bewertung:

20 Mal – 10 Punkte 18 Mal – 9 Punkte

.

.

4 Mal – 2 Punkte

2 Mal – 1 Punkt

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:
60 Sekunden – 10 Punkte
54 Sekunden – 9 Punkte
.
.
.
12 Sekunden – 2 Punkte
6 Sekunden – 1 Punkt

Gruppe 3 Vorbeuge aus dem Stand Ausführung:

Ausgangsposition ist ein gerader Stand auf einer Erhöhung (Bank/Kasten) 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 Wendungen zu absolvieren. Gestartet werden kann vom Startblock oder vom Beckenrand auf entsprechendes Signal.

Bewertung:

AK E (50m):

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

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: 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 1x8 Wassertreten auf der Stelle (geradeaus)

AK D 1x8 Wassertreten vorwärts mit beiden Armen senkrecht gestreckt (geradeaus)

AK D 1x8 Wassertreten nach links mit dem rechten Arm auf 45° (**linke Schulter vorne**)

AK D 1x8 Wassertreten nach rechts mit dem linken Arm auf 90° (**rechte Schulter vorne**)

AK D 1x8 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 6: Pflicht

Ausführung:

Übungen werden gem. WB ausgeführt

Bewertung:

Wertungsrichter bewerten wie gewohnt von 0 bis 10 Punkte

WK 7: 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. Beugeknieposition 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.

Gudrun Hennig
Fachwartin Synchronschwimmen

Badischer Schwimmverband

Sonja Bati
Fachwartin Synchronschwimmen

Schwimmverband Württemberg