

Ausführungsbestimmungen und Inhalt der Kadersichtung Synchronschwimmen 2026

Juli 2026 Stephanie Marx

Inhaltsverzeichnis

Test Land Kraft (LK1 - LK6)	3
Test Land Beweglichkeit (LF1 – LF2)	4
Test Land Akrobatik (LA1 – LA4)	5
Test Schwimmen (SW1 – SW4)	6
Test Synchro (SY1 – SY5)	7
Anhänge	12

Test Land Kraft (LK1 - LK6)

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
L0	Ausdauerlauf	Cooper-Test (12-Minuten-Lauf): Das Ziel ist es, in genau 12 Minuten eine möglichst weite Laufstrecke auf einer Rundbahn zurückzulegen.	Minimale Anforderung: 2400m
L1	Jump & Reach	Counter Movement Jump mit Armeinsatz: Ausgehend aus der Hockstellung (Kniewinkel ca. 90°) wird ein Sprung durchgeführt, wobei eine Ausholbewegung mit den Armen durchgeführt werden darf	Sprunghöhe in cm 3 Versuche, Maximaler Versuch wird gewertet
L2	Cross Fit Jumps	Vorwärts auf einen 40 cm Block springen mit parallelen Füßen, schulterbreit geöffnet. Rückwärts mit parallelen Füßen, schulterbreit geöffnet, runterspringen. In Folgendem Rhythmus: BPM 100 - Sprung bei jedem zweiten Schlag	Anzahl sauber ausgeführter Sprünge auf den Block in maximal 4 min (Eine Verwarnung)
L3	Klimmzüge	Aus dem gestreckten Hang an der Klimmzugstange werden die Arme gebeugt und der Körper damit angehoben, bis sich das Kinn über der Stange befindet. Die Arme werden wieder gestreckt (leichte Beugung im Ellbogen kann beibehalten werden).	Anzahl der Wiederholungen mit sauberer Ausführung in maximal 4 min (Eine Verwarnung)
L4	Liegestütz	Aus dem Stütz: Hände flach auf dem Boden, Fingerspitzen zeigen nach vorne, Arme durchgestreckt, Abstand zwischen den Händen ist etwas breiter als schulterbreit, Blick nach unten, Füße leicht auseinander. Unter Beibehaltung einer geraden Linie wird ein Liegestütz ausgeführt (max. 20 cm zwischen Brustbein und Boden).	Anzahl der Wiederholungen mit sauberer Ausführung in maximal 4 min (Eine Verwarnung)
L5	Core-Kombination 2 Tests, beide müssen gezeigt werden	I.) Ausgangsposition: Symmetrischer Obergriff an einer oberen Sprosse (schulterbreit). Der Körper hängt vollkommen gestreckt, der Rücken hat flächigen Kontakt zur Sprossenwand. Keine Bodenberührung. Phase 1 (Kniehub): Kontrolliertes, synchrones Anziehen beider Knie, bis die Oberschenkel mindestens die Waagerechte (90°-Winkel zum Rumpf) erreichen. Phase 2 (Touch): Kontinuierliche Weiterführung der Bewegung durch Einrollen des Beckens, bis beide Füße die Griffspresse simultan berühren. Rückphase: Kontrolliertes, Absenken in die vollständig gestreckte Ausgangsposition. II.) Ausgangsposition: der/die Athlet*in liegt rückwärts flach auf dem Boden, den Kopf nahe an der Sprossenwand. Die Arme sind nach hinten gestreckt und greifen fest um die unterste Sprosse . Die Beine sind vollkommen	Anzahl der Wiederholungen mit sauberer Ausführung in jeweils maximal 2 min (Eine Verwarnung)

		gestreckt und geschlossen, die Füße leicht vom Boden abgehoben (Dauerspannung) Ausführung: Die gestreckten, geschlossenen Beine werden kontrolliert und kraftvoll nach oben-hinten geführt, bis die Fußspitzen die Sprossenwand berühren. Das Gesäß hebt sich dabei am Ende leicht vom Boden ab. Rückführung: Die Beine werden langsam und bremsend wieder abgesenkt, ohne dass die Fersen den Boden berühren, um die Spannung für die nächste Wiederholung zu halten. 80 BPM Anziehen, bzw. Strecken auf jeden zweiten Schlag (Mittelposition ca. Knie auf Hüfthöhe dazwischen)	
L6	Ballettbein halten	Die Schultern und Füße befinden sich auf je einem Kasten. Es wird eine Ballettbeinposition (rechtes Bein oben gestreckt) eingenommen, Hüfte über der gedachten Linie von Schultern und Füßen.	andauernd sauber gehaltene Position in sec in maximal 4 min

Test Land Beweglichkeit (LF1 – LF2)

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
LF1	Schulterbeweglichkeit	Bauchlage, Arme hinter dem Rücken fassen, Winkel zwischen Rücken und Armen so weit wie möglich öffnen.	Winkel
LF2	Schulterbeweglichkeit	Bauchlage, Daumen vorne fassen, Winkel zwischen Boden und Armen so weit wie möglich öffnen.	Winkel

Test Land Akrobatik (LA1 – LA4)

Für die Testinhalte an Land in der Kategorie Akrobatik, muss der Athlet in jedem Test eine der angegebenen Positionen zeigen. Die Positionen - so weit nicht anders spezifiziert - müssen aus der Hocke am Boden zügig eingenommen werden und mindestens 1-2 Sek stabil gehalten werden. Es gibt jeweils 2 Versuche. Die Positionen sind mit Referenzen zum World Aquatic Acrobatic Catalogue „Positionen“ beschrieben.

Die Durchführung und Bewertung der Sichtung erfolgt im Einklang mit dem gültigen World Aquatics Regelwerk, Version Januar 2025, insbesondere Abschnitt 7: Artistic Swimming.

Bewertung erfolgt gemäß „Technical Controller Rules 2025.

Es kann ein Bonuspunkt für besonders gute Ausführung pro Test in diesem Abschnitt gegeben werden.

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
LA1	Balance (head up)	1) Standwaage (Eagle) 2) Spagat im Stand (Vertikal Split) 3) Im Stand: Spagat seitlich hinter dem Körper- (Glass) 4) Im Stand: Spagat hinten (Needle) 5) Im Stand: rückwärts biegen (Hände an den Knöcheln halten) (Drop) 6) Im Stand Spagat: Hände an den Knöcheln des Beins halten, das am Boden ist (Queen)	Punkte gemäß Schwierigkeits-Level bei erfolgreich gezeigter Position/ Bewegung
LA2	Balance (head up)	1) Auf dem Boden Cobra (co) 2) Auf dem Boden Scorpio (so) 3) Auf dem Boden im Spagat Pin (pi) 4) Auf dem Boden Harp (hp) 5) Auf dem Boden Turtle (tu) 6) Auf dem Boden mit der Brust liegend Pin (pi)	Punkte gemäß Schwierigkeits-Level bei erfolgreich gezeigter Position/ Bewegung
LA3	Balance (head down)	1) Kopfstand (Beine über die Hocke in die Senkrechte nach oben) 2) Handstand aus dem Stand 3) Handstand mit Ausgangsposition Hände auf dem Boden (freigestellt ob über die Seite, über die Hocke oder gerade) 4) Handstand mit Ausgangsposition Hände auf dem Boden (freigestellt ob über die Seite, über die Hocke oder gerade) plus öffnen in den Spagat und wieder schließen 5) Handstand einnehmen, eine Hand lösen in den 1 Arm Handstand 6) 1 Arm-Handstand mit Ausgangsposition eine Hand auf dem Boden	Punkte gemäß Schwierigkeits-Level bei erfolgreich gezeigter Position/ Bewegung
LA4	Dynamisch	1) Rolle vorwärts und Rolle rückwärts am Boden 2) Rad schlagen auf einer Linie 3) Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand 4) Handstand oder Radüberschlag 5) Handstand laufen 1 m plus ½ Drehung 6) Salto vorwärts oder rückwärts aus dem Stand	Punkte gemäß Schwierigkeits-Level bei erfolgreich gezeigter Position/ Bewegung

Test Schwimmen (SW1 – SW4)

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
SW1	50 m Kraul 100 m Kraul 200 m Kraul	50 m Kraul, Start vom Startblock 30 sec Pause 100 m Kraul – Start im Wasser 30 sec Pause 200 m Kraul – Start im Wasser	Einzelne Zeiten und Gesamtzeit
SW2	150 m Beine	Start im Wasser • 25 m Delphinbeine, Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt) • 25 m Kraulbeine, Hände paddeln konstant mit, sodass beide Schultern durchgehend trocken aus dem Wasser sind (Keine Brustzüge) • 25 m Brustbeine, Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt) • 25 m Kraulbeine seitlich: 12,5 m rechter Arm oben, 12,5 m linker Arm oben. Finger geschlossen, Hand zeigt nach vorne, Schulter, Ellbogen und Hand in einer senkrechten Linie • 25 m Wassertreten auf dem Bauch/Froschschenkel Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt) • 25 m Brust-kicks in Rückenlage Arme an der Seite dürfen mitarbeiten Tempo: 120 BPM	Zeit
SW3	100 m Arme	25 m Brustarme – Beine sind gekreuzt (ohne Atmen) 25 m Rücken – Beine sind gekreuzt, beide Arme ziehen parallel (Alt-deutsch Rücken) 25 m Torpedo beide Arme sind an der Wasseroberfläche (mit Atmen) 25 m Torpedo Tauchen	Zeit
SW4	25 m + 50 m Tauchen	Start vom Startblock, 25 m Delphin Sprint danach Streckentauchen maximale Distanz (50m) und Dauer	25 Delphin Sprintzeit+ x Meter tauchen + Apnoe Zeit

Test Synchro (SY1 – SY5)

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
SY1	Spagat im Wasser	Alle drei (links, recht, Mitte) Spagat Positionen werden im Wasser eingenommen und fotografiert	Winkel wird gemessen. Ausführung gemäß World Aquatics Höhentabelle
SY2	Rückenbeweglichkeit im Wasser	Am Beckenrand festhalten, Bauch Nase an der Wand in der Vertikalen, Füße geschlossen wird: 1) das rechte Bein wird abgesenkt Richtung Wasseroberfläche, maximal, ohne dass die Hüfte die Wand verlässt 2) das linke Bein wird abgesenkt Richtung Wasseroberfläche, maximal, ohne dass die Hüfte die Wand verlässt 3) beide Beine, Füße geschlossen, werden abgesenkt Richtung Wasseroberfläche, maximal, ohne dass die Hüften die Wand verlassen.	Winkel wird gemessen
SY3	Family Tabata - Airborn - Rotation - Flexibility	Die folgenden Bewegungsabfolgen sollen mit maximaler Ausführung (Höhe/Linie/Kontrolle) zusammenhängend und mit einer Fortbewegung von min 1 m gezeigt werden: Die Vertikalen werden, wenn nicht anders beschrieben, mit geschlossenen Füßen und Knien ausgeführt. Die Pause zwischen den Sets beträgt 10 sec. Für alle Tabatas gelten 240 BPM 1) A5-A7-A6-A1d-A2a Start: Hechtposition vorwärts A5: 1-6:360° in die Vertikale Position A7: 7-8 und 1-8 senkrecht stehen 1-2 Schritt rechts vorne 3 Schritt links 4 Schritt rechts 5-6 Schritt links 7-8 Vertikale geschlossen stehen A6: 1- rechtes Bein ins Beugeknie anziehen 2-4 Vertikale Beugeknie links halten 5-6 in die Vertikale schließen 7-8 Fishtail links 1-2 Vertikale Beugeknie links 3-4 Fishtail links 5 Vertikale 6 Fishtail links 7-8 Vertikale Beugeknie links A1d+A2a: 1 in die Vertikale schließen 2-4 Vertikale abtauchen	Bewertung gemäß World Aquatics "Elements" und Technical Controller rules Jede Komponente wird eigenständig bewertet.

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
		2) A3b-A8-A8-A4b Start: Hechtposition vorwärts A3b: 1 Beine geschlossen anheben in die unbalanced Position hinten 30 Grad A8: 2-4 unbalanced hinten 30 Grad von Vertikale halten 5-8 unbalanced vorne halten (über die Vertikale führen) 1-2 unbalanced hinten (über die Vertikale führen) 3-4 unbalanced vorne (über die Vertikale führen) 5-8 unbalanced hinten (über die Vertikale führen) 1-4 Teller/Schwefelhölzchen/Bank/Tisch A8: 5-8 unbalanced vorne halten 1-2 rechter Fuß flex 3-4 linker Fuß flex 5-6 beide Füße flex 7-8 unbalanced hinten, Füße gestreckt (über die Seite führen) 1-2 rechter Fuß flex 3-4 linker Fuß flex 5-6 beide Füße flex 7-8 Teller/Schwefelhölzchen/Bank/Tisch 1-2 Hechtposition vorwärts A4b: 3-6: in die Vertikale mit 180° Drehung 7-8 abhocken 3) Rotationen RU2-RU2-RD1-RD1-RC1 7-8 Start: unbalanced hinten einnehmen (Füße gestreckt, Beine leicht geöffnet 30 Grad RU2: 1/2 Drehung Beine offen, 1/2 Drehung Füße hinten schließen, 2 x 1/2 Drehung um die Achse hinten (gleiche Richtung) immer auf 2 Zahlen 1-4 Teller/Schwefelholz/Bank/Tisch 5-8 unbalanced vorne einnehmen RU2: 1+1/2 Drehung dann 1/2 Chinese Twirl 180° immer auf 2 Zahlen 1-4 Teller/Schwefelholz/Bank/Tisch 5-6 Vertikale RD1: 7-8 180° hin, 1-2 180 zurück RD1: 3-4 180° hin, 5-6 180 zurück 7-8 Spagat 1-2 vorbereiten RC1: 3-6 Spagat schließen 360° zur VP 7-8 abhocken	

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
		4) Flexibility F10-F7-F9-F7-F7 Startposition: Rückenlage runter ziehen in die gebogene Position, Füße leicht geöffnet (ca. 30 Grad) F10: 1-4 in die Vertikale anheben mit 360°Drehung, jede halbe Drehung auf zwei Zahlen 5-6 halten 7-8 ablegen in gebogene Position Füße leicht geöffnet (ca. 30 Grad) F7: 1-2 in die Vertikale anheben 3-4 ablegen in gebogene Position Füße leicht geöffnet (ca. 30 Grad) F9: 5-6 schließen in die Vertikale mit 180° Drehung 7-8 Teller/Schwefelholz/Bank/Tisch 1-2 gebogene Position an der WO F7: 3-4 über die Vertikale in die Hechtposition vorwärts 5,6 Teller/Schwefelholz/Bank/Tisch 7-8 gebogene Position an der WO F7: 1-2 in die Vertikalen anheben 3-4 abhocken 5) Flexibility F1b-F8a-F1b-F5a-F1b-F5a-F4f-F6c 1-4 Start: Teller/Schwefelholz/Bank/Tisch 5-8 F1b: Ritterposition 1-4 F8a: Ritter zur VP mit 360° Drehung 5-6 F1b: Ritterposition 7-8 F5a: Ritter zur VP 1-4 Teller/Schwefelholz/Bank/Tisch 5-6 F1b: Ritterposition 7-8 F5a: Ritter zum Fishtail durch VP 1-2 F4f: Fishtail zur Ritterposition 3-4 F6c: Ritter zur VP mit 180° Drehung 5-6 abhocken Für alle Tabatas gelten 240 BPM (*Chinese Twirl: Erklärung siehe Anhang Nr. 2)	
SY4	Set Tec. Elements Jahrgang 2012 und älter: Tec Hybrids and Tec Elements U15 - Jahrgang 2013 bis 2015: 3 Hybrids für NK2 Team	Die folgenden technischen Team Elemente sollen mit maximaler Ausführung (Höhe/Linie/Kontrolle) ausgeführt werden In den Pausen zwischen den Elementen (8 sec) wird Wassertreten mit Paddeln (Mindesthöhe 6,0) ausgeführt. Es wird mit einem Bodyboost abtauchen begonnen mit der Ausnahme von Element 4, bei dem mit einem Reinziehen in die Hechtposition vorwärts begonnen wird. a) Jahrgang 2012 und älter 5 TRE + 2 Hybrids – Siehe Video JEM Tec Team Reihenfolge der Elemente genauso wie sie in dem Video ausgeführt werden.	Bewertung gemäß World Aquatics "Elements" und Technical Controller rules

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
		Wenn bis 01.09.2026 neue Elemente veröffentlicht sind werden die Neuen Elemente geschwommen 1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180° - BPM 286 4 - Butterfly Hybrid – BPM 165 2A - Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout - BPM 165 (Überzahl) 5A - Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid - BPM 186 3A – Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° -BPM 186 (Elementbeschreibungen siehe Anhang Nr. 1) (Überzahl: Beschreibung siehe Anhang Nr. 3) Zahlen gemäß Videos b) Jahrgang 2013 bis 2015 Element 1 – NK2 Hybrid 1 siehe Video Element 2 - NK2 Hybrid 2 siehe Video Element 3 – NK2 Hybrid 3 siehe Video	
SY5	50 m Kürset	Startposition: draußen am Beckenrand <u>Erste 25 m Aufgaben 1 – 6:</u> 1. Kopfsprung ca. 10 m tauchen 2. 2 x Bodyboost: 1. ohne Arme 2. mit beiden Armen oben (Armboost (1+2 Boost, 3+4 Arme senkrecht neben den Ohren Handflächen zeigen nach vorne, 5+6 an den Ellenbogen, 7+8 Handgelenk, 1+2 abziehen) 3. T9b + S1 4. Tec Team Arme (siehe Video 1:18 - 1:38 min) 5. T6c bis zum Knöchel + SC2 S2 Aufwärtsschrauben: 1. Schraube geschlossen 2. Schraube in die Vertikale Beugekniesposition, 180° jeweils auf 2 Zahlen, in die Vertikale schließen S2 abwärts: 720° Schraube bis zum Knöchel 6. 2 x Bodyboost: 1. ohne Arme 2. mit beiden Armen oben (Armboost (1+2 Boost, 3+4 Arme senkrecht neben den Ohren Handflächen zeigen nach vorne, 5+6 an den Ellenbogen, 7+8 Handgelenk, 1+2 abziehen) Tauchzüge bis Ende der Bahn	Bewertung gemäß World Aquatics "Elements" und Technical Controller rules Zusätzlich gibt es eine Wertung für Transition

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
		<u>Zweite 25 m Aufgaben 7 – 10:</u> 7. Tec Team Arme (siehe Video 1:45 -1:54 min) runter ziehen in Hechtposition vorwärts in Schwefelhölzchen/Tisch/Teller/Bank 8. Vertikale S4 bis unter Wasser Thrustvorbereitung T4e 9. Tec Team Arme in Schwimmrichtung (siehe Video 2:45 - 3:00 min) 10. Von dort direkt in den letzten Freien Hybrid (DD oder BM geht in die Bewertung mit ein). Freier Hybrid, der mit dem Trainer zu Hause erarbeitet werden darf. Muss zum Start der Sichtung von den Athleten schriftlich abgegeben werden.	
SY6	Akrobatik Routine	Die Sequenz wird vorab im Heimtraining vom Video von der JEM (Acro 1 und 2) gelernt und beim Sichtungstest in Gruppen geschwommen.	Bewertung gemäß World Aquatics "Artistic Impression" Eine Wertung für „Performance“

Anhänge

1) TEAM REQUIRED ELEMENTS

- a. **1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180° DD – 2.5**
From a Submerged Back Pike Position with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne Fishtail Position. Without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a Vertical Position, followed by a rapid 180° Spin.
- b. **2A - Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout DD – 2.6**
Starting in a Vertical Position, a Full Twist is executed as one leg is lowered to a Bent Knee Vertical Position. Continuing in the same direction another Full Twist is executed, as the bent knee is extended to a Vertical Position. Continuing in the same direction a Half Twist is executed as the legs are symmetrically lowered to a Split Position. A Walkout Front is executed.
- c. **3A – Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° DD – 2.6**
From a Fishtail Position, 2 Fouetté rotations (180°+180°) are executed. The horizontal leg is rapidly lifted to a Vertical Position. Continuing in the same direction a Continuous Spin of 720° (2 rotations) is executed.
- d. **4 - Butterfly Hybrid DD – 2.9**
The Butterfly Hybrid is to be performed rapidly. From a Front Pike Position, one leg is lifted to a Fishtail Position. The horizontal leg is lifted through an arc of 180° as the vertical leg is lowered to assume a Split Position. Without a pause a hip rotation of 180° is executed as the front leg is raised to assume a Fishtail Position. Continuing in the same direction a 180° rotation is executed as the horizontal leg is lifted to a Vertical Position. The legs are lowered simultaneously to a Bent Knee Surface Arch Position. (Note: The Bent Knee Surface Arch Position can be assumed by using either leg). The bent knee is straightened to a Surface Arch Position and with continuous motion an Arch to Back Layout Finish Action is executed.
- e. **5A-Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid DD – 2.4**
From a Submerged Back Pike Position with the legs perpendicular to the surface, a Thrust is executed to a Vertical Position. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an Airborne Split Position, followed by a rapid rotation of 180° to assume an airborne Bent Knee Vertical Position with the front leg bent. A rapid Vertical Descent is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg completed as the ankles reach the surface of the water followed by a Vertical Descent.

2) Chinese Twirl:

aus einer unbalanced Position (Vertikale Position mit einem Winkel von 60° vorne, von der Wasseroberfläche aus gemessen) wird eine ½ Drehung ausgeführt gefolgt von einem Twirl in eine unbalanced Position von 60° hinten.

3) Überzahl:

An Stelle der Zähler 1-2-3-4-5-6-7-8 wird mit „Überzahl“ gezählt: **1-3-5-7**