

Ausführungsbestimmungen und Inhalt der Kadersichtung Synchronschwimmen 2023

August 2023 Stephanie Marx

Inhaltsverzeichnis

Test Land Kraft (LK1 - LK6)	3
Test Land Beweglichkeit (LF1 - LF3)	4
Test Schwimmen (SW1 - SW3)	5
Test Synchro (SY1 – SY5)	6
Anhänge	10

Test Land Kraft (LK1 - LK6)

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
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 geschlossenen Füßen. Rückwärts mit geschlossenen Füßen runterspringen.	Anzahl sauber ausgeführter Sprünge auf den Block
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 (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 (Eine Verwarnung)
L5	Core-Kombination	Die Bewegungsabfolge wird in folgendem Rhythmus bei 160 BPM ausgeführt: Start in Rückenlage, Arme seitlich neben dem Körper, Füße & Arme nicht am Boden 1 Crunch in „Zuberposition“, Hände berühren die Füße 2 3 Rückenlage (Ausgangsposition) 4 5 Crunch in „Zuberposition“, Hände berühren die Füße 6 7 Beine strecken in „V-Position“, Arme gestreckt zur Seite nehmen 8 1 langsam öffnen in Richtung Ausgangsposition 2 3 4 5 Ankommen in Ausgangsposition 6 halten 7 halten 8 halten ...von vorne beginnen	Anzahl der Wiederholungen mit sauberer Ausführung (Eine Verwarnung)
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.	Dauer gehaltene saubere Position in Sec

Test Land Beweglichkeit (LF1 - LF3)

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
LF3	Rücken	Bogenposition im Feed-up/zwischen zwei Kästen aus einer Vertikalen Beine gestreckt im Bogen so weit wie möglich nach hinten absenken	Winkel

Test Schwimmen (SW1 - SW3)

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
SW1	50 m Kraul	50 m Kraul, Start vom Startblock	Zeit
SW2	150 m Beine	<p>Start im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m Delphinbeine, Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt) • 25 m Rückenbeine, Start mit Händen in der Faust vor den Schultern <p>1 rechten Arm strecken (Richtung Decke), Finger spreizen 2 Arme wechseln 3 Ausgangsposition 4 5 Beide Arme strecken (Richtung Decke), Finger spreizen 6 Arme öffnen (seitlich auf Wasseroberfläche) 7 Ausgangsposition 8 ...Von vorne beginnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 gespreizt, auf jeden Schlag abwechselnd Arm strecken und beugen (Hand in Faust auf Schulter, Ellbogen seitlich am Körper) • 25 m Wassertreten auf dem Bauch/Froschschenkel <p>Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m Brust-kicks Rückwärts <p>Arme an der Seite dürfen mitarbeiten Tempo: 120 BPM</p>	Zeit
SW3	3 x 100 m Intervall	<p>Start vom Startblock (beim ersten Mal), beim zweiten und dritten Mal aus dem Wasser</p> <p>3 x 100 m, Pause 30 Sec</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12,5 m Kraul • 12,5 m Tauchen mit Froschschenkeln 	Zeit incl. 2 x 30 sec Pause

Test Synchro (SY1 – SY5)

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
SY1	Spagat im Wasser	Alle drei (links, recht, Mitte) Spagat Positionen werden im Wasser eingenommen und mit der Watlicam fotografiert	Ausführung gemäß World Aquatic Höhentabelle
SY2	Airborn mit Travel AW + TR	<p>Die Folgende Bewegungsabfolgen sollen mit Maximaler Ausführung (Höhe/Linie/Kontrolle) und mit einer Fortbewegung von min 1 m gezeigt werden:</p> <p>I)</p> <p>Startposition: gehechtete Position vorwärts 1,2 Tümmler aufnehmen in vertikale Position (AW2) 3,4 Senkrecht Abtauchen zum Knöchel (AW2) 5-8 Knöchel 1-5 senkrechtes Auftauchen in Flamingo Beugekniepos. linkes Bein gestreckt (AW3) 6-8,1-8,1-4 Flamingo Beugeknie links halten (AW4) 5,6 öffnen in eine Fishtailposition 7,8 schließen in eine Vertikale 1,2 öffnen in eine Fishtailposition 3,4 Flamingo Beugeknie 5,6 Fishtailposition 7,8 Vertikale 1,2 Fishtailposition 3,4 Flamingo Beugeknie 5,6 Fishtailposition 7,8 Vertikale (AW5) 1-4 senkrecht Abtauchen</p> <p>II)</p> <p>Startposition Teller/Tisch/Schwefelhölzchen 1,2 Vertikale 3-8, 1-8 Vertikale stehen (AW6) 1-4 Teller/Tisch/Schwefelhölzchen 5-8 Vertikale Schrittstellung (rechts vorne, nicht mehr als 35 Grade von der Vertikalen) 1 Schrittwechsel 3-4 halten 5,6 Schrittwechsel 7,8 Schrittwechsel 1 Schrittwechsel 3-4 halten 5,6 Schrittwechsel 7,8 Schrittwechsel (AW6) 1-4 Teller/Schwefelhölzchen 5-8, 1-8, 1-5 unbalanced Position hinten, 30 Grad von der Vertikalen (AW7) 6 Vertikale 7,8 senkrecht abtauchen</p> <p>Takt 240 BPM</p>	<p>Bewertung gemäß World Aquatic "Elements" und Technical Controller rules</p>

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
SY3	Rotation Tabata	<p>Die folgenden Bewegungsabfolgen sollen mit maximaler Ausführung (Höhe/Linie/Kontrolle) und mit einer Pause von 20 sec gezeigt werden:</p> <p>1) 4 x R3 Startposition: Vertikale am Knöchel 1-4 ½ Aufwärtsschraube in die Fishtailposition links gestreckt 5,6 schließen 7,8 Twirl 180 Grad 1-4 Teller 5,6 strecken in eine Hechtposition vorwärts 7,8 Vertikale 1,2 Twirl 180 Grad 3-8 Teller/Tisch 1,2 Fishtailposition links gestreckt 3,4 ¼ Drehung in eine Flamingoposition 5,6 ¼ Drehung schließen 7,8 ½ Drehung schließen 1-4 360° Schraube abtauchen</p> <p>2) 3 x R5 Startposition: Teller/Tisch/Schwefelhölzchen 1,2 Vertikale 3,4 360 Grad Twirl (R5) 5,6 halten 7,8, 1-4 Teller 5-8 Flamingo Beugeknie links 1-4 360 Grad Schraube mit schließen in die Vertikale 5-6 Pause am Knöchel stehen 7,8, 1-4 Aufwärtsschraube ins Beugeknie 5-6 Vertikale 7,8 360 Grad Twirl 1,2 halten 3 Salto rückwärts weghocken</p> <p>3) 3 x R6 Startposition Spagat rechts 1,2 ½ Drehung Beine (gestreckt) fangen an zu schließen 3,4 ½ Drehung in die Vertikale 5,6 halten 7,8, 1-4 Teller/Tisch/Schwefelhölzchen 5-8 Spagat links 1,2 ½ Drehung Beine (gestreckt) fangen an zu schließen 3,4 ½ Drehung in die Vertikale 5,6 halten 7,8, 1-4 Teller/Tisch/Schwefelhölzchen 5-8 Quer-Spagat 1,2 ½ Drehung Beine (gestreckt) fangen an zu schließen 3,4 ½ Drehung in die Vertikale 5,6 halten 7,8 Salto rückwärts weghocken</p>	<p>Bewertung gemäß World Aquatic "Elements" und Technical Controller rules</p>

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
		<p>4) 3 x R7 Startposition: Teller/Tisch/Schwefelhölzchen 1-4 Vertikale 5,6 ½ Drehung linke Schulter zurück 7,8 halten 1,2 ½ Drehung rechte Schulter zurück 3,4 halten (R7) 5-8, 1-4 Teller 5-8 unbalanced vorne 60 Grad vom Wasser 1,2,3,4 360° Drehung 5,6 halten (R7) 7,8, 1-4 Teller 5-8 unbalanced vorne 60 Grad vom Wasser 1,4 ½ Drehung 5 <u>Chinese Twirl</u>* 6-8 halten 1,2 Teller (R7)</p> <p>280 BPM (*Chinese Twirl: Erklärung siehe Anhang Nr. 4)</p>	
SY4	Kürset Team Tech. Elemente	<p>Die folgenden Bewegungsabfolgen sollen mit maximaler Ausführung (Höhe/Linie/Kontrolle) und mindestens 22 m Fortbewegung auf der ersten Bahn sowie 15 m Fortbewegung auf der zweiten Bahn ausgeführt werden:</p> <p>Startposition: draußen am Beckenrand von draußen Kopfsprung, 10 m tauchen, Armboost mit beiden Armen oben</p> <p>1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180° zwei Kicks vorwärts, zwei Kraulzüge vorwärts, auf den Rücken drehen BB rechts aufnehmen, Teller, linkes dann rechtes Bein in die Vertikale strecken</p> <p>2A - Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout Torpedo ausschießen, Salto rückwärts weghocken – Richtungswechsel Kraulbeine seitlich, runter ziehen in Hechtpos. vorwärts, Teller, Fishtail</p> <p>3A – Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720° 4x 1-8 Wassertreten vorwärts: jede 1 ¼ Drehung mit Paddeln rechte Schulter zurück, 2-8 wandern 1-8 Kraulbeine seitlich</p> <p>4 - Butterfly Hybrid Torpedo ausschießen Salto rückw. weghocken, Armboost ohne Arme</p> <p>5A-Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid</p> <p>(Elementbeschreibungen siehe Anhang Nr. 2)</p>	Bewertung gemäß World Aquatic "Elements" und Technical Controller rules

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
SY5	Kürset Team Free Hybrids	<p>Startposition: draußen am Beckenrand</p> <p><u>Erste 25 m:</u> Kopfsprung 2 x Armboost mit beiden Armen oben, bis zur Mitte Wassertreten seitwärts mit Paddeln (linke Schulter vorne), Mitte: 1. Hybrid Free Team (siehe Video), kleine schnelle Kraulzüge bis zum Ende der Bahn Ende: 2. Hybrid (siehe Video) Richtungswechsel</p> <p><u>Zweite 25 m</u> 1-4 Wassertreten seitwärts, zwei Kicks seitwärts, 1-4 Wassertreten seitwärts bis zur Mitte, Mitte: 4. Hybrid Synchrokraul (Kopf und Schultern über der Wasseroberfläche, Ellenbogen ziehen hoch am Ohr vorbei dann Arm gestreckt nach vorne) über eine Strecke bis zu ca. 20 m Ende: 6. Hybrid</p> <p>Siehe Anhang 3 für Ausführungsdetails</p>	<p>Bewertung gemäß World Aquatic "Elements" und Technical Controller rules</p>
SY6	Acrobatic Routine Transitions	<p>Die Sequenz wird vorab im Heimtraining vom Video gelernt und beim Sichtungstest einzeln geschwommen. Während der Heber werden Armboost und Wassertreten ausgeführt. Heber 1, 3, 4, 6: vom Beckenboden Wassertreten Armboost Heber 2: Wassertreten mit paddeln maximale Höhe Heber 5: 3 Armboosts mit beiden Armen ohne Abtauchen</p>	<p>Bewertung gemäß World Aquatic "Artistic Impression"</p> <p>Eine Wertung für "Transition" und eine Wertung für „Performance“</p>

Anhänge

1) Video Acrobatic Routine World Championship 2023

2) 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.

3) Video Kürset Team Free Hybrids

4) 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.