

Ausführungsbestimmungen und Inhalt der DSV- Kadersichtung Synchronschwimmen 2021

29. Juli 2021
Doris Ramadan

Inhaltsverzeichnis

Tests 1- 10 (Land)	3
Tests 11-14 (Schwimmen)	6
Tests 15-20 (Kürsets & Positionen)	7
Test 21 (Kür)	8
Anhang	9

Tests 1- 10 (Land)

Nr	Test	Beschreibung	Bewertung
1	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
2	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 optimaler Ausführung
3	Burpees 60 Sekunden	Ausgehend aus einer Hockstellung wird in eine Liegestützposition gesprungen, von der Liegestützposition aus wird wieder eine Hockstellung eingenommen von welcher ein Streck sprung erfolgt. Hockposition - Liegestütz - Hocke - Streck sprung - Hocke - Liegestütz - usw. Die Bewegungsabfolge wird in folgendem Rhythmus bei 180 BPM ausgeführt: Start in Hocke 1 Sprung 2 3 Hocke 4 5 Stütz 6 halten 7 halten 8 halten 1 Push down 2 3 Push Up 4 5 Hocke 6 halten 7 halten 8 halten ...Von vorne beginnen	Anzahl der Wiederholungen mit optimaler Ausführung
4	Sitzen im rechten Winkel (Gesamtkörperspannung) 30 Sekunden	Am Boden sitzend, Beine sind gestreckt nach vorne, Oberkörper senkrecht gestreckt, Arme dürfen seitlich abgestützt werden. Position und Spannung halten. Der Oberkörper ist in einem 90 Gradwinkel und wird für 30 Sekunden gehalten. Die Knie sind auf maximaler Streckung zu halten, so dass die Fersen möglichst den Boden nicht mehr berühren.	Bewertung von Winkel, Haltung und Körperspannung. Punktabzug bei Abbruch unter 30s

5	Core- Kombination 60 Sekunden	<p>Die Bewegungsabfolge wird in folgendem Rhythmus bei 160 BPM ausgeführt:</p> <p>Start in Rückenlage, Arme seitlich neben dem Körper, Füße & Arme nicht am Boden</p> <p>1 Crunch in „Zuberposition“, Hände berühren die Füße</p> <p>2</p> <p>3 Rückenlage (Ausgangsposition)</p> <p>4</p> <p>5 Crunch in „Zuberposition“, Hände berühren die Füße</p> <p>6</p> <p>7 Beine strecken in „V-Position“, Arme gestreckt zur Seite nehmen</p> <p>8</p> <p>1 langsam öffnen in Richtung Ausgangsposition</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5 Ankommen in Ausgangsposition</p> <p>6 halten</p> <p>7 halten</p> <p>8 halten</p> <p>...Von vorne beginnen</p>	Anzahl der Wiederholungen mit optimaler Ausführung
6	Brücke	Der Körper beschreibt in der Position "Brücke" einen Bogen, wobei der Abstand zwischen den Händen und Füßen so gering wie möglich sein soll.	Abstand zwischen Fersen und Fingern in cm
7	French Legs 60 Sekunden	<p>Die Bewegungsabfolge wird in folgendem Rhythmus bei 180 BPM ausgeführt:</p> <p>Start im Fersensitz, Arme seitlich neben dem Körper, Hände berühren den Boden</p> <p>1 Hocke mit Sitz auf Spann</p> <p>2</p> <p>3 Aufmachen in Rumpfbeuge</p> <p>4</p> <p>5 Rumpfbeuge mit Stand auf Spann</p> <p>6 halten</p> <p>7 halten</p> <p>8 halten</p> <p>1 Zumachen in Richtung Hocke</p> <p>2</p> <p>3 Hocke mit Sitz auf Spann</p> <p>4</p> <p>5 Fersensitz</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>...Von vorne beginnen</p>	Anzahl der Wiederholungen mit optimaler Ausführung

8	Schulterbeweglichkeit	<p>Bauchlage, Arme hinter dem Rücken fassen, Winkel zwischen Rücken und Armen so weit wie möglich öffnen (50% der Punkte)</p> <p>Bauchlage, Daumen vorne fassen, Winkel zwischen Boden und Armen so weit wie möglich öffnen (50% der Punkte)</p>	Winkel
9	Spagate	<p>Spagatposition rechts, links, quer</p> <p>Oberkörper senkrecht, Arme nicht am Boden.</p> <p>Überspagat durch unterlegen von Schwimmbrettern</p>	Winkel
10	Rumpfbeuge	<p>Dazu steht der Teilnehmer auf einer Rumpfbeugekiste. Die Skala befindet sich mittig zwischen den Füßen, die Zehenspitzen sind an der Kante. Danach beugt er sich vor schiebt langsam die Hände entlang der Skala so weit wie möglich nach unten. Wichtig ist, dass die Beine gestreckt bleiben und die Hände parallel sind. Diese Position ist mindestens 10 Sekunden lang zu halten, damit der Versuch gültig ist.</p>	Abstand zwischen Bank und Handgelenk

Tests 11-14 (Schwimmen)

Nr	Test	Beschreibung	Bewertung
11	50m Kraul	50m Kraul, Start vom Startblock	Zeit
12	4x 25m Beine	<p>Start im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25m Kraulbeine in Bauchlage, Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt) • 25m Brustbeine in Bauchlage, Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt) • 25m Rückenbeine, Abfolge für Armbewegung: Start mit Händen in der Faust vor den Schultern 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 (seitliche auf Wasseroberfläche) 7 Ausgangsposition 8 ...Von vorne beginnen • 25m Kraulbeine seitlich: 12,5m rechter Arm oben, 12,5m linker Arm oben. Finger gespreizt, auf jeden Schlag abwechselnd Arm strecken und beugen (Hand in Faust auf Schulter, Ellbogen seitlich am Körper) <p>Tempo: 120 BPM</p>	Zeit
13	3x 100m Intervall	<p>Start vom Startblock</p> <p>3x 100 m, Pause 30"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12,5m Kraul • 12,5 m Tauchen Froschschenkel 	Zeit (netto Schwimmzeit)
14	200m Lagen	200m Lagen, Start vom Startblock	Zeit

Tests 15-20 (Kürsets & Positionen)

Nr	Test	Beschreibung	Bewertung
15	Kürset 1	<ul style="list-style-type: none"> • 25m Ballettbein im Wechsel (Tempo 120 BPM) • 25m Torpedo • 25m tauchen • 25m Wassertreten vorwärts, seitwärts, rückwärts, seitwärts (Tempo 120 BPM, schneller Wechsel alle 4 Schläge) 	Zeit, Ausführung
16	Kürset 2	Flamingoposition im Wechsel: Es wird eine Flamingoposition an der Wasseroberfläche eingenommen, rechtes Bein gestreckt 1 Wechsel linkes Bein gestreckt, 2 Wechsel rechtes Bein gestreckt, 3 Wechsel linkes Bein gestreckt, 4 Wechsel rechtes Bein gestreckt... usw. wiederholen bis Bahnende. Tempo 120 BPM	Zeit, Ausführung
17	Kürset 3	Die Bewegungsabfolge wird in folgendem Rhythmus bei 150 BPM ausgeführt. Bewegungsabfolge siehe Anhang	Ausführung, Höhe, Zahlen
18	Positionen 1	Vertikale Position, linkes Bein oben, Kopf, Körper und linkes Bein bilden eine Linie Paddeln im Support Scull Höhe (Auf dem Oberschenkel werden fünf Markierungen angebracht: Mitte Knie, 1/4 Oberschenkel, 1/2 Oberschenkel, 3/4 Oberschenkel, Schritthöhe)	Faktoren (1, 0.7, 0.5, 0.3, 0.0) multipliziert und die Gesamtzeit aufaddiert. Punkte werden auf die Gesamtzeit vergeben
19	Positionen 2	Beugeknieposition vertikal, linkes Bein oben, Kopf, Körper und linkes Bein bilden eine Linie Paddeln im Support Scull Höhe (Auf dem Oberschenkel werden fünf Markierungen angebracht: Mitte Knie, 1/4 Oberschenkel, 1/2 Oberschenkel, 3/4 Oberschenkel, Schritthöhe)	Faktoren (1, 0.7, 0.5, 0.3, 0.0) multipliziert und die Gesamtzeit aufaddiert. Punkte werden auf die Gesamtzeit vergeben
20	Positionen 3	Fishtailposition, linkes Bein oben, Kopf, Körper und linkes Bein bilden eine Linie Paddeln im Support Scull Höhe (Auf dem Oberschenkel werden fünf Markierungen angebracht: Mitte Knie, 1/4 Oberschenkel, 1/2 Oberschenkel, 3/4 Oberschenkel, Schritthöhe)	Faktoren (1, 0.7, 0.5, 0.3, 0.0) multipliziert und die Gesamtzeit aufaddiert. Punkte werden auf die Gesamtzeit vergeben

Test 21 (Kür)

Nr	Test	Beschreibung	Bewertung
21	Kürsequenz	Kürsequenz, geschwommen in eine Schwimmrichtung Die Sequenz wird vorab im Heimtraining vom Video gelernt und beim Sichtungstest einzeln geschwommen.	Kürbewertung durch DSV Wertungsrichter (via Video) und Sichtungsteam (vor Ort)

Anhang

		Ausgangsposition = SEITLAGE. linken Arm auf der Wasseroberfläche
1	1	WASSERTRETEN, linker Arm gestreckt auf 45° p (Schwimm Richtung zur rechten Schulter)
	2	Position halten
	3	RÜCKENLAGE, linker Arm gestreckt auf die Wasseroberfläche
	4	Position halten
	5	In SEITLAGE drehen , rechter Arm an der Wasseroberfläche
	6	Position halten
	7	WASSERTRETEN, rechter Arm auf 45°
	8	Position halten
2	1	RÜCKENLAGE, rechter Arm gestreckt auf die Wasseroberfläche
	2	Position halten
	3	In SEITLAGE drehen. linker Arm an der Wasseroberfläche
	4	Position halten
	5	WASSERTRETEN, linker Arm gestreckt auf 45°
	6	Position halten
	7	RÜCKENLAGE, linker Arm gestreckt auf die Wasseroberfläche
	8	Position halten
3	1	In SEITLAGE drehen , rechter Arm an der Wasseroberfläche
	2	Position halten
	3	WASSERTRETEN, rechter Arm auf 45°
	4	Arm auf 90°
	5	Seitlage, Kraulbeine, Arm auf der Wasseroberfläche
	6	Position halten
	7	Rückenkraulzug
	8	Gestreckte Rückenlage
4	1	
	2	
	3	
	4	

	5	schnelle Aufnahme über die Beugeknieposition in die rechte Ballettbein
	6	schnelle Aufnahme über die Beugeknieposition in die linke Ballettbein
	7	schnelle Aufnahme über die Beugeknieposition in die rechte Ballettbein
und		Beugeknieposition
	8	Ballettbein mit Hiplift
5	1	Salto rückwärts
	2	
	3	Vorbereitung
	4	
	5	BODYBOOST
	6	Beide Arme gestreckt über die Schultern heben
	7	
	8	abziehen der Hände
6	1	Unter Wasser beide Arme über den Kopf als Vorbereitung für einen Armzug zum auftauchen in Rückenlage
	2	
	3	einen Zug mit beiden Armen in die Rückenlage während die Beine einen Brustkick machen
	4	
	5	Rückenlage
	6	
	7	gestreckte Rückenlage
	8	
7	1	
	2	
	3	schnelle Aufnahme über die Beugeknieposition in die linke Ballettbein
	4	schnelle Aufnahme über die Beugeknieposition in die rechte Ballettbein
	5	schnelle Aufnahme über die Beugeknieposition in die linke Ballettbein
und		Beugeknieposition
	6	Ballettbein mit Hiplift
	7	Salto rückwärts
	8	
8	1	
	2	

	3	BODYBOOST
	4	180° Körperdrehung
	5	
	6	
	7	abtauchen
	8	
9	1	Vorbereitung unter Wasser
	2	
	3	
	4	
	5	Auftauchen - Kick mit rechten Arm vorne
	6	
	7	Wasserballerkraul mit linken Arm
	8	
10	1	Wasserballerkraul mit rechten Arm
	2	
	3	Wasserballerkraul mit linken Arm
	4	
	5	Seitlage rechter Arm auf der Wasseroberfläche
	6	Position halten
	7	Arm auf 90°
	8	Seitlage, Kraulbeine, Arm auf der Wasseroberfläche
11	1	Arm auf 90°
	2	Position halten
	3	Seitlage, Kraulbeine, Arm auf der Wasseroberfläche
	4	
	5	rechter Arm nach vorne auf der Wasseroberfläche
	6	ANHECHTEN IN DIE HECHTPOSITION
	7	
	8	
12	1	Teller position (Bank position)
	2	
	3	Flamingobeugeknieposition rechtes Bein gestreckt

	UND	Flamingobeugeknieposition linkes Bein gestreckt
	4	Flamingobeugeknieposition rechtes Bein gestreckt
	UND	Flamingobeugeknieposition linkes Bein gestreckt
	5	Flamingobeugeknieposition rechtes Bein gestreckt
	UND	Flamingobeugeknieposition linkes Bein gestreckt
	6	Flamingobeugeknieposition rechtes Bein gestreckt
	7	Vertikaleposition
	8	
13	1	
	2	
	3	
	4	
	5	Spagatposition rechtes Bein vorne
	6	
	7	Vertikaleposition
	8	
14	1	Spagatposition linkes Bein vorne
	2	
	3	Vertikaleposition
	4	
	5	Spagatposition rechtes Bein vorne
	6	
	7	Seitkranich rechtes Bein oben
	8	
15	1	
	2	
	3	
	4	
	5	1/4 Drehung (linke Schulter zurück) in die gestreckte Beugeknieposition linkes Bein gestreckt einnehmen
	6	
	7	
	8	
16	1	1/4 Drehung, schließen in die Vertikale

	2	
	3	
	4	
	5	180° Schraube
	6	
	7	180° Schraube
	8	
17	1	180° Schraube
	2	
	3	180° Schraube
	4	
	5	180° Schraube
	6	
	7	
	8	
18	1	Unter Wasser in die Tellerposition
	2	
	3	
	4	
	5	Spagatposition (rechtes Bein vorne)
	6	
	7	Extension
	8	
19	1	Beginnen mit Ausschwing
	2	
	3	Ritterposition
	4	
	5	Beugeknie in gebogener Position (Novaposition)
	6	
	7	Gebogene Position
	8	
20	1	ausrollen in gestreckte Rückenlage
	2	

		3	
		4	
		5	Gesicht komplett zu sehen
		6	
		7	
		8	
Ü	22,5m	1	rechtes Knie anziehen und dabei aufstehen ins Wassertreten
		2	
		3	
		4	
		5	1/4 Drehung zum Wassertreten seitlich (rechte Schulter zurück drehen)
		6	
		7	
		8	
1		1	1/4 Drehung zum Wassertreten vorwärts
		2	
		3	
		4	
		5	
		6	
		7	
		8	
2		1	1/4 Drehung zum Wassertreten - seitlich (rechte Schulter zurück drehen)
		2	
		3	
		4	
		5	
		6	
		7	
		8	
3		1	1/4 Drehung zum Wassertreten rückwärts (rechte Schulter zurück drehen)
		2	

		3	
		4	
		5	
		6	
		7	
		8	
4		1	1/4 Drehung zum Wassertreten seitlich (rechte Schulter zurück drehen)
		2	
		3	
		4	
		5	
		6	
		7	
		8	
5		1	1/4 Drehung zum Wassertreten vorwärts beide Arme oben (rechte Schulter zurück drehen)
		2	
		3	
		4	
		5	
		6	
		7	
		8	
6		1	1/4 Drehung zum Wassertreten seitlich beide Arme oben (rechte Schulter zurück drehen)
		2	
		3	
		4	
		5	
		6	
		7	
		8	
7		1	1/4 Drehung zum Wassertreten rückwärts beide Arme oben (rechte Schulter zurück drehen)
		2	

		3	
		4	
		5	
		6	
		7	
		8	
8		1	1/4 Drehung zum Wassertreten beide Arme oben seitlich (rechte Schulter zurück drehen)
		2	
		3	
		4	
		5	
		6	
		7	
		8	
9		1	1/4 Drehung zum Wassertreten
		2	
		3	
		4	
		5	
		6	
		7	
		8	
10		1	Kick mit rechten Arm nach vorne (rechte Schulter zurück) Kopf nach links drehen
		2	
		3	Kick mit linken Arm nach vorne (Kopf nach rechts)
		4	
		5	Kick mit rechten Arm nach vorne (Kopf nach links)
		6	
		7	Kick mit linken Arm nach vorne (Kopf nach rechts)
		8	

11	1	Wassertreten vorwärts
	2	
	3	
	4	
	5	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, linker Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	6	
	7	
	8	
12	1	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	2	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, rechter Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	3	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	4	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, linker Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	5	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	6	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, rechter Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	7	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	8	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, rechter Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
13	1	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	2	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, linker Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	3	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	4	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, rechter Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	5	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	6	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, linker Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	7	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	8	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, rechter Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen

14	1	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	2	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, linker Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	3	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	4	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, rechter Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	5	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	6	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, linker Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	7	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	8	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über die Wasseroberfläche, rechter Arm im 90 °Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
15	1	Wassertreten Vorwärts
	2	
	3	
	4	
	5	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	6	
	7	
	8	
16	1	Arm anziehen zur Schulter Hand schließt sich in die Faust
	2	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	3	Arm anziehen zur Schulter Hand schließt sich in die Faust
	4	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	5	Arm anziehen zur Schulter Hand schließt sich in die Faust
	6	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	7	Arm anziehen zur Schulter Hand schließt sich in die Faust
	8	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
17	1	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	2	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO

	3	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	4	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	5	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	6	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	7	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	8	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
18	1	Rückenlage (Rückenbeine) - Beide Arme geschlossen auf 90°
	2	Kraulbeine seitlich - rechter Arm oben - linker Arm gestreckt nach vorne an die WO
	3	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	4	Kraulbeine seitlich - rechter Arm oben - linker Arm gestreckt nach vorne an die WO
	5	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	6	Kraulbeine seitlich - rechter Arm oben - linker Arm gestreckt nach vorne an die WO
	7	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	8	Kraulbeine seitlich - rechter Arm oben - linker Arm gestreckt nach vorne an die WO
19	1	Bauchlage mit Vorbereitung auf Wassertreten
	2	Wassertreten vorwärts
	3	Wassertreten beide Arme oben -
	4	
	5	Wassertreten . Kick nach oben (beide Arme oben)
	6	Wassertreten . Kick nach oben (beide Arme oben)
	7	Wassertreten beide Arme oben -
	8	Wassertreten beide Arme oben -
20	1	Wassertreten . Kick nach oben (beide Arme oben)
	2	Wassertreten . Kick nach oben (beide Arme oben)
	3	Wassertreten beide Arme oben -
	4	Wassertreten beide Arme oben -
	5	Wassertreten . Kick nach oben (beide Arme oben)
	6	Wassertreten . Kick nach oben (beide Arme oben)



	7	Wassertreten beide Arme oben -
	8	Wassertreten beide Arme oben -

Punkte, Gewichtung, Zeiten:

Wk	Testübung	Punkte gesamt
Landübungen (40%)		
1	Kraft untere Extremitäten (Jump and reach)	10
2	Kraft obere Extremitäten (Klimmzüge)	10
3	Gesamtkörper-Fitness (Burpees) 180 BPM	10
4	Gesamtkörperspannung statisch	10
5	Core Kombination dynamisch 160 BPM	10
6	Beweglichkeit Rücken (Brücke)	10
7	French Legs 180 BPM	10
8	Beweglichkeit obere Extremitäten (Schulterbeweglichkeit) Winkel vorne (50%) und hinten (50%)	10
9	Beweglichkeit untere Extremitäten (Spagatposition rechts, quer, links)	10
10	Rumpfbeuge	10
Summe Land		100
Schwimmen allgemein (20%)		
11	50m Kraul, Start vom Block	10
12	4x25m Beine Set	10
13	3x100m Kraul gebrochen mit 12,5m Tauchen Froschschenkel	10
14	200m Lagen, Start vom Block	10
Summe Schwimmen allgemein		40
Synchronschwimmen allgemein (30%)		
15	Kürset 1 (100m Kürset)	10
16	Kürset 2 (25m Flamingoposition i.W.)	10
17	Kürset 3 (Kür- Elemente- Kombi)	10
18	Position 1 (Senkrechte Position)	10
19	Position 2 (Beugekniesposition vertikal)	10
20	Position 3 (Fishtailposition)	10
Summe Synchronschwimmen allgemein		60
Synchronschwimmen Kürtest (10%)		
21	Kürtest 1:30 Min	10
Summe Synchronschwimmen Kürtest		10

Punkte- / Zeittabellen für die Tests an Land											
WK 1	WK 2	WK 3	WK 4	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8/1 (50%)	WK 8/2 (50%)	WK 9	WK 10	Punkte
Jump & Reach	Klimmzüge	Burpees	Körperspannung	Rumpfkombi	Körperspannung	French Legs	Schultern hinten	Schultern vorne	Spagatte		
Höhe (cm)	Anzahl	Anzahl	Bewertung Ausführung	Anzahl	Abstand (%)	Anzahl	Winkel (Grad)	Winkel (Grad)	Winkel (Grad)	Tiefe (cm)	
0	0	0		0	0	0	Kleiner 60	Kleiner 12	Kleiner 155	0	0
2,5	1	1		1	50	1	60	12	155	1	1
5	2	2		2	60	2	70	15	160	2	2
10	3	3		3	65	3	75	17	165	3	3
15	4	4		4	70	4	80	20	170	4	4
20	5	5		5	75	5	85	22	175	5	5
25	6	6		6	80	6	90	25	180	6	6
30	7	7		7	85	7	95	27	185	7	7
35	8	8		8	90	8	100	30	190	8	8
40	9	9		9	95	9	105	32	195	9	9
45	10	10		10	100	10	110	35	200	10	10

Punkte- / Zeittabellen Wassertests

WK 11			WK 12			WK 13					
50 m Freistil		Punkte	4x25 m Beine		Punkte	3x100 m Gebrochen		Punkte			
von	bis		von	bis		Von	bis				
31,00	u. schneller	10	01:40,0	u. schneller	10	u. schneller	06:10,0	10			
31,01	31,7	9	01:40,1	1:45,0	9	06:10,1	6:15,0	9			
31,71	32,4	8	01:45,1	1:50,0	8	06:15,1	6:20,0	8			
32,41	33,1	7	01:50,1	1:55,0	7	08:20,1	6:25,0	7			
33,11	33,8	6	01:55,1	2:00,0	6	06:25,1	6:30,0	6			
33,81	34,5	5	02:00,1	2:05,0	5	06:30,1	6:35,0	5			
34,51	35,2	4	02:05,1	2:10,0	4	06:35,1	6:40,0	4			
35,21	35,9	3	02:10,1	2:15,0	3	06:40,1	6:45,0	3			
35,91	36,6	2	02:15,1	2:20,0	2	06:45,1	6:50,0	2			
36,61	37,3	1	02:20,1	2:25,0	1	06:50,1	6:55,0	1			
37,31	u. langsamer	0	02:25,1	u. langsamer	0	06:55,1	u. langsamer	0			
WK 14			WK 15			WK 18		WK 19		WK 20	
200 m Lagen		Punkte	100 m Kürset		Punkte Zeit	Vertikale	BK	Fishtail			
von	bis		von	bis		Zeit (sec)	Zeit (sec)	Zeit (sec)	Punkte		
u. schneller	02:37,5	10	u. schneller	02:40,0	5	0	0	0	0		
02:37,6	02:40,0	9	02:40,1	2:45,0	4	2	2	2	1		
02:40,1	02:42,5	8	02:45,1	2:51,0	3	5	5	5	2		
02:42,6	02:45,0	7	02:51,1	2:58,0	2	7	7	7	3		
02:45,1	02:47,5	6	02:58,1	3:05,0	1	10	10	10	4		
02:47,6	02:50,0	5	03:05,1	u. langsamer	0	12	12	12	5		
02:50,1	02:52,5	4				15	15	15	6		
02:52,6	02:55,0	3	WK 16			17	17	17	7		
02:55,1	02:57,5	2	25 m Flamingo		Punkte Zeit	20	20	20	8		
02:57,6	03:00,0	1	von	bis		22	22	22	9		
03:00,1	u. langsamer	0	u. schneller	50,00	5	25	25	25	10		
			50,01	53,00	4						
			53,01	56,00	3						
			56,01	59,00	2						
			59,01	62,00	1						
			62,01	u. langsamer	0						

