

Ausführungsbestimmungen und Inhalt der Kadernsichtung Synchronschwimmen 2025

Juni 2025 Stephanie Marx

Inhaltsverzeichnis

Test Land Kraft (LK1 - LK6)	3
Test Land Beweglichkeit (LF1 - LF3)	4
Test Land Akrobatik (LA1 - LA4)	5
Test Schwimmen (SW1 - SW3)	6
Test Synchro (SY1 - SY5)	7
Anhänge	11

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 parallelen Füßen, schulterbreit geöffnet. Rückwärts mit parallelen Füßen, schulterbreit geöffnet, runterspringen.	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	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 in maximal 8 min (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 sauber gehaltene Position in sec in maximal 4 min
----	--------------------	---	---

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 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)	<ol style="list-style-type: none"> 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)	<ol style="list-style-type: none"> 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)	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 - 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 Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt) • 25 m Brust-kicks in Rückenlage Arme an der Seite dürfen mitarbeiten <p>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 <p>(Keine Kraulwenden erlaubt)</p>	Zeit incl. 2 x 30 sec Pause
SW4	25 m + x m Tauchen	Start vom Startblock, 25 m Delphin Sprint danach Streckentauchen maximale Distanz 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	Airborn mit Travel AW + TR	<p>Die folgenden Bewegungsabfolgen sollen mit maximaler Ausführung (Höhe/Linie/Kontrolle) <u>zusammenhängend</u> und mit einer Fortbewegung von min 1 m gezeigt werden:</p> <p>1) A4a-A6-A7-A2 Startposition: gehechtete Position vorwärts 1-7,8: A4a 360° in die Flamingo Beugeknieposition. A6: 1-4 Flamingo Beugeknie links halten 5/6 senkrecht schließen 7/8 Fishtail links 1/2 Flamingo Beugeknie links 3/4 Fishtail links 5 Vertikale 6 Fishtail links 7/8 Flamingo Beugeknie links A7: 1 in die Senkrechte schließen 2-8 Senkrecht stehen 1/2 Schritt rechts vorne 3 Schritt links 4 Schritt rechts 5/6 Schritt links 7/8 Vertikale geschlossen stehen A2: 1-4 senkrecht abtauchen (A2)</p> <p>2) A5-A8-A4b Startposition: gehechtete Position vorwärts 1-5,6: A5 360° in die senkrechte Position A8: 7/8 Unbalanced vorne 30 Grad von Vertikale 1-4 Unbalanced vorne halten 5-6 Unbalanced hinten (über die Seiten führen) 7-8 Unbalanced vorne (über die Seiten führen) 1-4 Unbalanced hinten (über die Seiten führen) 5-8 Teller/Schwefelhölzchen/Bank 1-2 gehechtete Position vorwärts 3-5/6: A4b 180° in die Vertikale 7/8 abhocken Takt 240 BPM</p>	<p>Bewertung gemäß World Aquatics "Elements" und Technical Controller rules- Jede Komponente wird eigenständig bewertet.</p>

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
SY3	Family Tabata	<p>Die folgenden Bewegungsabfolgen sollen mit maximaler Ausführung (Höhe/Linie/Kontrolle) und mit einer Pause von 10 sec gezeigt werden.</p> <p>1) Trust T9b–T6c–T4e 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) T9b 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) T6c 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) T4e (Crash = Spagat rechts)</p> <p>2) Schrauben S4-SCD1-S2 5-8 Vertikale einnehmen S4 180° jeweils auf 2 Zahlen bis unter Wasser: 1-4 unter Wasser vorbereiten 5-6 Knöchel 7-1/2 SCD1 (aufwärts in die Fishtailposition linke Schulter zurück) 3/4 halten 5-8 (abwärts schließen bis an den Knöchel rechte Schulter zurück) 1/4 Knöchel S2 Aufwärtsschrauben: 1. Schraube geschlossen 2. Schraube in die Flamingo Beugeknieposition, 180° jeweils auf 2 Zahlen</p> <p>3) Rotationen RU2-RD1-2R1-RC1 7-8 Unbalanced vorne einnehmen RU2 (1,5 Drehung dann 1/2 Chinese Twirl 180° immer auf 2 Zahlen) 1-4 Teller/Schwefelholz/Bank 5/6 Vertikale RD1 (7/8 180° hin, 1/2 180 zurück) Gefolgt von 2R1 (3/4 180°, 5/6 180° 7/8 öffnen in Spagat) 1-4 Spagat halten RC1 5-8 (Spagat schließen 360° zur VP) 1/2 Salto</p> <p>4) Flexibility F9–F6a-F8a-F5a-F4e-F6c 5-8 Teller/Schwefelholz/Bank 1/2 gebogene Position an der WO 3/4 180° schließen in die Vertikale F9 5-8 gebogene Beugeknie Position an der WO 1/2 180° Twirl schließen in VP F6a 3/4 gebogene Beugeknie Position an der WO 5/6/7/8 Ritterposition 1-4 F8a</p>	<p>Bewertung gemäß World Aquatics "Elements" und Technical Controller rules</p> <p>Jede Komponente wird eigenständig bewertet.</p>

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
		5-8 Teller/Schwefelholz/Bank 1/2 Ritterposition 3/4 F5a (Knight zu Fishtail durch VP) + 5/6 F4e + 7/8 F6c 1/2 Salto 240 BPM (*Chinese Twirl: Erklärung siehe Anhang Nr. 6)	
SY4	Tech. Elemente Set	Die folgenden technischen Team Elemente sollen mit maximaler Ausführung (Höhe/Linie/Kontrolle) ausgeführt werden In den Pausen zwischen den Elementen (10 sec) wird Wassertreten mit Paddeln (mindest Höhe 6,0) ausgeführt. Es wird mit einem Bodyboost abtauchen begonnen mit der Ausnahme von Element 4, bei dem mit einem Reinziehen in die gehechtete Position vorwärts begonnen wird. 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. 5) (Überzahl: Beschreibung siehe Anhang Nr. 7) Zahlen gemäß Videos	Bewertung gemäß World Aquatics "Elements" und Technical Controller rules
SY5	Team Tec Freie Hybriden Kürset	Startposition: draußen am Beckenrand <u>Erste 25 m:</u> Kopfsprung ca 10 m tauchen 2 x Armboost mit beiden Armen oben, 1-8: Wassertreten seitwärts mit Paddeln (linke Schulter vorne) 2 lange seitliche Kicks, 1-4: seitlich Kraulbeine reinziehen zum 1. Hybrid Tec Team (siehe Video), kleine schnelle Kraulzüge bis zum Ende der Bahn BPM - 286 oder Überzahl 143 <u>Zweite 25 m</u> Torpedo max alle 8 Zahlen 360° Drehung (1x rechte Schulter zurück 1x linke Schulter zurück),	Bewertung gemäß World Aquatics "Elements" und Technical Controller rules Zusätzlich gibt es eine Wertung für Performance

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
		<p>Salto, Kick rechter Arm, 2 Synchro-Kraulzüge (Schultern trocken, Kopf schaut geradeaus, Arme sind gestreckte), auf den Rücken drehen, 6 Ballettbeine im Wechsel, 1-4 Ballettbein halten Salto, Kick auf den Rücken 2. Hybrid (siehe Video)</p> <p>BPM - 282 oder Überzahl 141</p> <p>(Ausführungsdetails: siehe Anhang Nr. 2)</p>	
SY6	<p>Acrobatic Routine Jahrgang 2011 und älter</p> <p>U15 Kombination Jahrgang 2012 und 2013</p>	<p>Die Sequenz wird vorab im Heimtraining vom Video gelernt und beim Sichtungstest in Gruppen geschwommen. Während der Heber wird Wassertreten ausgeführt, mit einem Arm gestreckt, der andere Arm paddelt.</p>	<p>Bewertung gemäß World Aquatics "Artistic Impression"</p> <p>Eine Wertung für "Transition" und eine Wertung für „Performance“</p>

Anhänge

- 1) **Video Acrobatic Routine wird nach der WM 2025 veröffentlicht.**
- 2) **Video technisches Team wird nach der JEM 2025 veröffentlicht**
- 3) **Video technische Elemente wird nach der JEM 2025 veröffentlicht**
- 4) **Video Freie Hybriden wird nach der JEM 2025 veröffentlicht**
- 5) **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.
- 6) **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.
- 7) **Überzahl:**

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