

# Ausführungsbestimmungen und Inhalt der Kadernsichtung Synchronschwimmen 2024

Februar 2024 Stephanie Marx

## Inhaltsverzeichnis

<b>Test Land Kraft (LK1 - LK6)</b>	<b>3</b>
<b>Test Land Beweglichkeit (LF1 - LF3)</b>	<b>4</b>
<b>Test Land Akrobatik (LA1 - LA3)</b>	<b>5</b>
<b>Test Schwimmen (SW1 - SW3)</b>	<b>6</b>
<b>Test Synchro (SY1 – SY5)</b>	<b>7</b>
<b>Anhänge</b>	<b>11</b>

## 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 schulterbreit geöffneten Füßen. Rückwärts mit parallelen schulterbreit geöffneten Füßen wieder 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 - LA3)

Für die Testinhalte an Land in der Kategorie Akrobatik, müssen die Athleten in jedem Test eine der angegebenen Positionen zeigen. Die Positionen – soweit 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

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 Beines halten, das am Boden ist (Queen)	Punkte gemäß Schwierigkeits-Level bei erfolgreich gezeigter Position/ Bewegung
LA2	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
LA3	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 - 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"> <li>• 25 m Delphinbeine, Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt)</li> <li>• 25 m Rückenbeine, Start mit Händen in der Faust vor den Schultern</li> </ul> <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"> <li>• 25 m Brustbeine, Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt)</li> <li>• 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)</li> <li>• 25 m Wassertreten auf dem Bauch/Froschschenkel Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt)</li> <li>• 25 m Brust-kicks Rückwärts Arme an der Seite dürfen mitarbeiten</li> </ul> <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"> <li>• 12,5 m Kraul</li> <li>• 12,5 m Tauchen mit Froschschenkeln</li> </ul>	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 senkrecht Auftauchen in Flamingo Beugekniespos. 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 15 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 in eine Fishtailposition            7,8 ¼ Drehung in eine Flamingoposition            1,2 ¼ Drehung schließen            3-6 360° Schraube            7,8 Salto rückwärts einrollen</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>5)            Startposition: Teller/Tisch/Schwefelhölzchen            1-2 Vertikale            3,4 ½ Drehung zurück            5,6 ½ Drehung in die andere Richtung zurück            (R7)            7,8 ½ Drehung in die andere Richtung zurück            1,2 ½ Drehung in die andere Richtung zurück            (R7)            3,4 Vertikale halten            5-8 Spagat halten            1-4 360° schließen in die Vertikale (R6)            5,6 ½ Drehung Twirl gleiche Richtung (R3)            7,8 und 1,2 Spagat            3-6 360° schließen in die Vertikale (R6)            7,8 ½ Drehung Twirl gleiche Richtung (R3)            1,2 Vertikale halten            3 Salto            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><b>1A – Flying Fish Hybrid Spinning 180°</b>            zwei Kicks vorwärts, zwei Kraulzüge vorwärts, auf den Rücken drehen BB rechts aufnehmen, Teller, linkes dann rechtes Bein in die Vertikale strecken</p> <p><b>2A - Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical – Open 180° - Walkout</b></p>	Bewertung gemäß World Aquatic "Elements" und Technical Controller rules

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
		<p>Torpedo ausschießen, Salto rückwärts weghocken – Richtungswechsel            Kraulbeine seitlich, runter ziehen in Hechtpos. vorwärts, Teller, Fishtail  <b>3A – Two Fouetté Rotations – Vertical – Continuous Spin 720°</b>            4x 1-8 Wassertreten vorwärts:            jede 1 ¼ Drehung mit Paddeln rechte Schulter zurück, 2-8 wandern            1-8 Kraulbeine seitlich  <b>4 - Butterfly Hybrid</b>            Torpedo ausschießen            Salto rückw. weghocken, Armboost ohne Arme  <b>5A-Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid</b></p> <p>(Elementbeschreibungen siehe Anhang Nr. 2)</p>	
SY5	Kürset Team Free Hybrids	<p>Startposition: draußen am Beckenrand  <u>Erste 25 m:</u> Kopfsprung 2 x Armboost mit beiden Armen oben, bis zur Mitte Wassertreten seitwärts mit Paddeln (linke Schulter vorne),  <b>Mitte: 1. Hybrid Free Team (siehe Video)</b>, kleine schnelle Kraulzüge bis zum Ende der Bahn  <b>Ende: 2. Hybrid (siehe Video)</b>            Richtungswechsel  <u>Zweite 25 m</u>            1-4 Wassertreten seitwärts, zwei Kicks seitwärts, 1-4 Wassertreten seitwärts bis zur Mitte,  <b>Mitte: 3. Hybrid (siehe Video)</b>            Synchronkraul (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  <b>Ende: 4. Hybrid (siehe Video)</b></p> <p>(Ausführungsdetails: siehe Anhang Nr. 3)</p>	<p>Bewertung gemäß World Aquatic "Elements" und Technical Controller rules</p> <p>Zusätzlich gibt es eine Wertung für Performance</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&amp;7: 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 wird nach der EM 2024 veröffentlicht.

### 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 – wird nach der JEM 2024 veröffentlicht

### 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.