

# 1. Ausführungsbestimmungen für die Tests im Wasser

## Allgemeine Bestimmungen

Alle Teilnehmerinnen haben während der Kadersichtung für die Wettkämpfe Nr. 1-14 einen schwarzen Badeanzug und eine weiße Badekappe zu tragen. Die Nr. der Aktiven (s. Meldeergebnis) ist vor Beginn des ersten Wettkampfes mit schwarzem Edding auf die Badekappe zu schreiben.

Für den Wettkampf Nr. 15 kann der Badeanzug frei gewählt werden.

## Wettkampf Nr. 1 und 14

Die Schwimmstrecken sind mit regelgerechtem Start und den in der WB Schwimmen vorgeschriebenen Wenden zu absolvieren.

Gestartet werden muss vom Startblock auf entsprechendes Signal.

## Wettkampf Nr. 2

Die 200m Strecke ist wie folgt aufgeteilt:

25m Delphin + 25m tauchen, 25m Rücken + 25m tauchen, 25m Brust + 25m tauchen, 25m Kraul + 25m tauchen.

Es gibt max. 1 Punkt Abzug, wenn während der Tauchstrecken aufgetaucht wird.

## Wettkampf Nr. 3

Kraulbeine in Seitlage rechts: Körper liegt gestreckt auf der rechten Seite, Kopf liegt mit dem rechten Ohr im Wasser, Kraulbeinschlag, linker Arm senkrecht nach oben (oder mit Bewegung), der rechte Arm paddelt unter der rechten Brust.

## Wettkampf Nr. 4

Kraulbeine in Seitlage links: Körper liegt gestreckt auf der linken Seite, Kopf liegt mit dem linken Ohr im Wasser, Kraulbeinschlag, rechter Arm senkrecht nach oben (oder mit Bewegung), der linke Arm paddelt unter der linken Brust.

## Wettkampf Nr. 5

Flamingoposition im Wechsel: es wird eine Flamingoposition an der Wasseroberfläche eingenommen, rechtes Bein gestreckt (*Flamingoposition, WB Seite 36: ein Bein ist senkrecht zur Wasseroberfläche gestreckt; das andere Bein ist zur Brust hin angezogen, mit der Wadenmitte am senkrechten Bein, wobei sich Fuß und Knie parallel an der Wasseroberfläche befinden; Gesicht an der Wasseroberfläche*).

Nun folgen bis Bahnende schnelle Wechsel (Metronom 120):

7,8 Flamingoposition rechtes Bein gestreckt einnehmen: 1 Wechsel linkes Bein gestreckt, 2 Wechsel rechtes Bein gestreckt, 3 Wechsel linkes Bein gestreckt, 4 Wechsel rechtes Bein gestreckt – usw. wiederholen bis Bahnende.

## Wettkampf Nr. 6

Zu Absolvieren ist eine Ariana-Rotation. Die Reihenfolge in der die drei Spagatpositionen gezeigt werden ist beliebig. Allerdings muss die Rotation so ausgeführt werden dass in der Querspagatposition das Gesicht zur Beckenwand (bzw. zum Kampfgericht) schaut! Dabei sollte jede Spagatposition ca. 10 Sekunden gehalten werden. Ein/e Kampfrichter/in gibt ein Klopfsignal wenn die nächste Position eingenommen werden kann. In allen drei Spagaten müssen die Beine eine gestreckte gemeinsame Linie bilden. Bei starken Abweichungen von dieser Linie wird der jeweilige Spagat mit 0 Punkten bewertet (egal wie hoch er ausgeführt wurde)! Während der gesamten Aktion müssen sich beide Füße ständig an der Wasseroberfläche befinden. Bewertet wird die Höhe in jeder einzelnen Spagatposition (max. Höhe: beide Füße, Unterschenkel und beide Oberschenkel an der Wasseroberfläche).

## Wettkampf Nr. 7

Die Teilnehmerinnen erhalten zwei Markierungen am Bein; eine an der Oberkante der Kniescheibe, die zweite 5 cm über Oberkante der Kniescheibe. In einem Versuch muss mindestens 20 Sekunden an der Oberkante der Kniescheibe gestanden werden (= 3,5 Punkte). Wer das nicht schafft erhält 0 Punkte für diesen Test.

Zusatzpunkte erhält man, wenn man an der zweiten Markierung – 5 cm über Oberkante Kniescheibe – steht. Je nach Zeit sind hier maximal 3,5 Punkte zusätzlich möglich (Liste siehe unter „Punkte“).

Zusätzlich können maximal 3 Punkte für die Technik, perfekte vertikale Position und Spannung vergeben werden.

## Wettkämpfe Nr. 8, 9, 10, 11 und 12

Bewertet werden alle Grundpositionen/Haltungen einzeln. Dabei gibt es Punkte für die Ausführung der Positionen/Haltungen sowie für die jeweilige Höhe in jeder einzelnen Position/Haltung. Bei Nichteinhalten der vorgegebenen Tempi (Takt) werden „Strafpunkte“ (1 Punkt pro Tempofehler) abgezogen. Im Wettkampf 9 und 10 gibt es zusätzlich Punktabzüge wenn die vorgegebene Schwimmstrecke nicht zurückgelegt wurde (1 Punkt pro Streckenfehler).

Die Abläufe jeder einzelnen Kombination sind im Folgenden unter „**Allgemeine Anmerkungen**“ beschrieben.

## Wettkampf Nr. 13

Das Kürset setzt sich zusammen aus:

- 25m Ballettbein im Wechsel (schnell)
- 25m Torpedo
- 25m tauchen
- 25m Wassertreten vorwärts, seitwärts, rückwärts, seitwärts

Es wird in der gestreckten Rückenlage begonnen, Körper ist mit Kopf, Körper, Oberschenkel und Spann an der Wasseroberfläche.

Das rechte Bein beginnt, wird über das Beugeknie schnell in die Ballettbeinposition angehoben und schnell gestreckt wieder abgelegt. Es folgt das linke Bein, genau gleich. Im Wechsel bis zum Ende der Bahn.

Mit Berührung des Beckenrandes wird sofort mit Torpedo begonnen.

Mit Berührung des Beckenrandes wird sofort getaucht.

Mit Berührung des Beckenrandes wird sofort mit dem Wassertreten vorwärts begonnen, dabei Körper strecken, Schulterblätter zusammenführen, Hals lang, Schultern senken, Arme sind freigestellt (beliebig).

Jeweils 8 Schläge (Metronom 120) Wassertreten vorwärts, dann bei 1 eine Viertel Körperdrehung nach links, 2 – 7 Wassertreten seitwärts, bei 1 eine Viertel Körperdrehung nach links, 2 – 7 Wassertreten rückwärts, bei 1 eine Viertel Körperdrehung nach links, 2 – 7 Wassertreten seitwärts, bei 1 eine Viertel Körperdrehung nach links, 2 – 7 Wassertreten vorwärts.

Danach sofort weiter im gleichen Zählrhythmus mit Körperdrehung nach rechts, viermal – bis man wieder bei Wassertreten vorwärts angelangt ist.

Bis Bahnende im Wechsel immer eine ganze Drehung linke Schulter zurück und rechte Schulter zurück.

## Wettkampf Nr. 14

Die 400 m Freistil werden auf einer 50 m Bahn geschwommen.

Gestartet werden muss vom Startblock auf entsprechendes Startsignal.

## Wettkampf Nr. 22

Präsentation einer Kür: alle Teilnehmer erhalten vorab ein Video mit einer Kür, die bis zum Sichtungstest erlernt werden muss. Beim Test muss die Kür entweder allein oder in Gruppen präsentiert werden. Diese Bewertung geht nicht in die Gesamtpunktzahl des Tests mit ein.

**Allgemeine Anmerkung:**

Alle Beinbewegungen/Übungen sind grundsätzlich mit einem Hocksalto rückwärts unter Wasser zu beenden! Dies gilt für sämtliche Testübungen, also Kür-Kombinationen. Abweichungen hiervon ergeben „Strafpunkte“.

**Beschreibung der Bewegungsabläufe für die Kombinationen:**

Alle im Folgenden beschriebenen Positionen/Bewegungsabläufe sind in der genannten Reihenfolge und im festgelegten Tempo zu zeigen!

<b>Wassertreten-Kombination</b>	
5-8	Vorbereitung
3 x 8	Wassertreten auf der Stelle
3 x 8	Wassertreten vorwärts mit beiden Armen senkrecht gestreckt
3 x 8	Wassertreten nach links mit dem rechten Arm auf 45°
3 x 8	Wassertreten nach rechts mit dem linken Arm auf 90°
3 x 8	Wassertreten vorwärts mit den Armen im Wasser

**Schwimm-Distanz:** 10 Meter hin  
(beginnend mit dem Wassertreten vorwärts mit zwei Armen oben)  
**und** 10 Meter wieder zurück  
(endend mit dem Wassertreten vorwärts mit den Armen im Wasser)

**Anmerkung:** Der Richtungswechsel findet im Übergang vom Wassertreten seitwärts nach links zum Wassertreten seitwärts nach rechts statt!

**Ballettbein-Kombination**

5-8	gestreckte Rückenlage auf der Stelle liegen
1	Beugeknie links
2-8	kopfwärts paddeln, dabei das Beugeknie links halten
1	Ballettbein links
2-8	kopfwärts paddeln, dabei das Ballettbein links halten
1	rechtes Bein zur Flamingoposition anziehen
2-8	kopfwärts paddeln, dabei die Flamingoposition links halten
1	rechtes Bein zum Doppelballettbein ausstrecken
2-8	kopfwärts paddeln, dabei das Doppelballettbein halten
1-8	ganze Drehung im Doppelballettbein
1-8	im Doppelballettbein fußwärts wandern
1	linkes Bein beugen zur Flamingoposition rechts
2-8	fußwärts paddeln, dabei die Flamingoposition rechts halten
1	linkes Bein strecken zum Ballettbein rechts
2-8	fußwärts paddeln, dabei das Ballettbein rechts halten
1	rechtes Bein beugen zur Beugeknieposition rechts
2-8	fußwärts paddeln, dabei das Beugeknie rechts halten
1	rechtes Bein zur Rückenlage ausstrecken
2-8	auf der Stelle in Rückenlage liegen

**Schwimm-Distanz:** 10 Meter kopfwärts  
 (beginnend mit dem Anziehen des linken Beugeknies)  
und 10 Meter fußwärts wieder zurück  
 (endend mit dem Strecken des rechten Beugeknies zur Rückenlage)

## Spagat-Kombination

- 5-8 Vorbereitung im Wassertreten seitwärts nach links, rechter Arm gestreckt an der Wasseroberfläche  
 1 Armschwung mit rechts in die Seitlage links  
 2-4 Anhechten über die Seitlage in die Hechtposition vorwärts  
 5-8 Halten der Hechtposition vorwärts  
 1 linkes Bein über die Seite (a.d. Wasseroberfl. entlang) nach hinten in den Spagat rechts schwingen  
 2-8 Spagat rechts halten  
 1-2 rechtes Bein bis 45° anheben  
 3-4 rechtes Bein bis 90° anheben (= Ritterposition)  
 5-6 rechtes Bein bis 45° absenken  
 7-8 rechtes Bein zum linken Bein auf die Wasseroberfläche ablegen (= gebogene Position)  
 1-3 „Aufrollen“ fußwärts  
 4 Auftauchen des Kopfes  
 5-8 Torpedo paddeln  
 1 rechtes Bein gestreckt zum Ballettbein anheben  
 2 rechten Oberschenkel auf die rechte Schulter absenken, dabei das Knie 90° beugen  
 3-4 rechtes Bein ausstrecken, dabei mit dem Körper abtauchen => Spagatposition rechts  
 5-8 Spagat rechts halten  
 1-4 ¼ Drehung zum Querspagat  
 5-8 ¼ Drehung zum Spagat links  
 1-4 Spagat links halten  
 5-6 linkes Bein bis 45° heben  
 7-8 linkes Bein bis 90° heben (=Ritterposition)  
 1-2 linkes Bein bis 45° senken  
 3-4 linkes Bein zum rechten Bein an die Wasseroberfläche schließen (=gebogene Position)  
 5-7 „Aufrollen“ fußwärts  
 8 Auftauchen des Kopfes  
 1-8 in gestreckter Rückenlage liegen

**HINWEIS:** Die Spagatseite ist NICHT frei wählbar!

**Boost-Kombination**

- 5-8 Vorbereitung  
 1 **Bodyboost**  
 2 beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben  
 3 Abtauchen von Schultern und Kopf (Position halten)  
 4 Abziehen der Hände
- 5-8 Vorbereitung  
 1 Beinboost zur Vertikalen Position  
 2 Twirl  
 3 Abtauchen der Knie  
 4 Abtauchen der Füße  
 5 Hocksalto rückwärts
- 6-8 Vorbereitung  
 1 **Bodyboost**  
 2 beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben  
 3 Abtauchen von Schultern und Kopf (Position halten)  
 4 Abziehen der Hände
- 5-8 Vorbereitung  
 1 Beinboost zur Vertikalen Position  
 2-3 360° Schraube: 2 - 180° Schraube, 3 – 180° Schraube  
 4 Abtauchen der Füße  
 5 Hocksalto rückwärts
- 6-8 Vorbereitung  
 1 **Bodyboost**  
 2 beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben  
 3 Abtauchen von Schultern und Kopf (Position halten)  
 4 Abziehen der Hände
- 5-8 Vorbereitung  
 1 Beinboost zur Vertikalen Position  
 2 Beugeknie rechts anziehen max. Höhe  
 3 Beugeknie strecken dabei 180° Schraube bis zum Knöchel  
 4 Abtauchen der geschlossenen Füße  
 5 Hocksalto rückwärts
- 6-8 Vorbereitung  
 1 **Bodyboost**  
 2 beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben  
 3 Abtauchen von Schultern und Kopf (Position halten)  
 4 Abziehen der Hände
- 5-8 Vorbereitung  
 1 Beinboost zur Vertikalen Position  
 2 Beugeknie rechts anziehen max. Höhe  
 3 Beugeknie strecken dabei 360° Schraube bis zum Knöchel  
 4 Abtauchen der geschlossenen Füße  
 5 Hocksalto rückwärts
- 6-8 Vorbereitung  
 1 **Bodyboost**  
 2 beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben  
 3 Abtauchen von Schultern und Kopf (Position halten)  
 4 Abziehen der Hände
- 5-8 Vorbereitung  
 1 Beinboost zur Vertikalen Position  
 2 Spagatposition öffnen (Rechtsspagat = rechtes Bein vorn)  
 und wieder schließen zur senkrechten Position  
 3 Abtauchen der Knie  
 4 Abtauchen der Füße  
 5 Hocksalto rückwärts
- 6-8 Vorbereitung

1	<b>Bodyboost</b>
2	beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben
3	Abtauchen von Schultern und Kopf (Position halten)
4	Abziehen der Hände
5-8	Vorbereitung
1	Beinboost zur Vertikalen Position
2	Spagatposition öffnen (Linksspagat = linkes Bein vorn) und wieder schließen zur senkrechten Position
3	Abtauchen der Knie
4	Abtauchen der Füße
5	Hocksalto rückwärts

**Hinweise:**

Bitte beachten: die Spagatseiten sind festgelegt und NICHT frei wählbar!

<b>Vertikal-Kombination</b>	
5-8	Vorbereitung im Wassertreten seitwärts nach links, rechter Arm gestreckt an der Wasseroberfläche
1	Armschwung mit rechts in die Seitlage links
2-4	Anhechten über die Seitlage in die Hechtposition vorwärts
5	rechtes Bein gestreckt anheben zur Kranichposition
6-4	Kranichposition halten
5	während einer ¼ Drehung (linke Schulter zurück) das linke Bein gestreckt anheben und zur Senkrechten Position schließen
6-4	Senkrechte Position halten
5	rechtes Bein zur Senkrechten Beugeknieposition beugen (linkes Bein bleibt gestreckt)
6-4	Senkrechte Beugeknieposition halten
5	während einer ¼ Drehung (linke Schulter zurück) das rechte Bein ausstrecken zur Senkrechten Pos.
6-8	senkrechte Position halten
1	180° Schraube zur Oberkante der Kniescheibe
2	180° Schraube zur Unterkante der Kniescheibe
3	180° Schraube zur Schienbeinmitte
4	180° Schraube zur Ferse
5	180° Schraube zum Mittelfuß
6	180° Schraube zum kompletten abtauchen
7	180° Schraube unter Wasser
8	Hocksalto rückwärts



## 2. Ausführungsbestimmungen für die Tests an Land:

### Wettkampf Nr. 15

Aus der gestreckten Körperhaltung werden die Arme angewinkelt bis mindestens rechter Winkel (90°) im Ellenbogengelenk. Das Gesäß darf etwas angehoben werden, der Körper darf nicht durchhängen. In Maximal 30 Sekunden sind 25 Liegestütze auszuführen. Gezählt wird die Anzahl der gültigen Versuche.

### Wettkampf Nr. 16

Der Körper hängt senkrecht an der Sprossenwand. Die Beine werden in einen 90° Winkel zum Oberkörper gebracht, Beine gestreckt und geschlossen halten. Gezählt wird die gehaltene Zeit im exakten 90° Winkel.

### Wettkampf Nr. 17

Aus dem gestreckten Hang am Reck werden die Arme gebeugt und der Körper damit angehoben bis sich das Kinn über der Reckstange befindet. Die Arme werden wieder gestreckt (leichte Beugung im Ellebogen kann beibehalten werden). Gezählt wird die Anzahl der gültigen Versuche.

### Wettkampf Nr. 18

Sportlerin sitzt auf dem Boden, Beine sind gestreckt nach vorne, Oberkörper senkrecht gestreckt, Arme sind seitlich ausgestreckt. Position und Spannung halten. Bewertet wird die Spannung der Füße, der Knie und des Körpers (jeweils 1 Punkt = 3 P.)

### Wettkampf Nr. 19

Bauchlage, Hände können hinter dem Rücken gefasst werden. Beine sind geschlossen und mit den Füßen am Boden fixiert (werden von einer Schwimmerin gehalten). Aktives Anheben des Oberkörpers auf mindestens 45°. Gemessen wird der Winkel zwischen Boden und Brustbein. Die Position muss 20 Sekunden gehalten werden.

### Wettkampf Nr. 20

Die drei Spagat, rechts links und quer, müssen ganz auf dem Boden aufliegen. Die Beine bilden eine gerade Linie, beide Oberschenkel berühren vollständig den Boden.

Es gibt nur Punkte für die Spagat, die ganz auf dem Boden aufliegen.

### Wettkampf Nr. 21

„Klappmesser“ auf der Bank: der Körper liegt der Länge nach auf der Bank. In 30 Sekunden werden so viele wie möglich „Klappmesser“ ausgeführt (max. 25 Stück).