Baden-Württembergische Landesvielseitigkeitstest (LVT)
am 4./5. Juli 2026 in Karlsruhe

Veranstalter:	Leistungssport Schwimmen Baden-Württemberg gGmbH
Ausrichter:	Leistungssport Schwimmen Baden-Württemberg gGmbH
Schwimmhalle:	Fächerbad Karlsruhe (Am Sportpark 1, 76131 Karlsruhe)
Sporthalle:	Sportkita Wirbelwind (Am Sportpark 1b, 76131 Karlsruhe)
Mittagessen:	Saal im SSC-Gebäude (Am Sportpark 5, 76131 Karlsruhe)

Für die Berufung in einen Kader (D1-D3 sowie E1-E3)
ist die Teilnahme am LVT verpflichtend.

Veranstaltungszeiten

	Einlass:	Einweisung KaRi:	Beginn:
1. Abschnitt (Vormittag)			
Turnhalle	08:45	09:00	09:30
Schwimmhalle	08:45	09:00	09:30
Mittagspause:	nach Ende Turn- bzw. Schwimmhalle		
2. Abschnitt (Nachmittag)			
Turn- und Schwimmhalle	nach Mittagspause (bei Bedarf)		ca. ½ Stunde nach Mittagspause

Teilnehmer

Samstag: AK 11 – AK 13 w/m **Sonntag**: AK 8 – AK 10 w/m

Der Landesvielseitigkeitstest erfolgt in folgenden Bereichen:

Bereich 1:	Körperliche Eignung	Bereich 2:	Athletik
Bereich 3:	Beweglichkeit	Bereich 4:	Schwimmleistungen
Bereich 5:	Technik	Bereich 6:	Grundschnelligkeit
Bereich 7:	Beinbewegung	Bereich 8:	Delfinkicks/Gleittest

Testprogramm

Die Schwimmer*innen werden in Gruppen, unter Leitung einer/eines Riegenführerin/Riegenführers, eingeteilt. Die Hälfte der Gruppen beginnt in der Turnhalle, die anderen im Hallenbad. Nach der Mittagspause werden die Örtlichkeiten gewechselt. In der Turnhalle durchlaufen die Gruppen die Stationen 1 - 7 in Zirkelform. In der Schwimmhalle werden die Stationen „Gleiten“ und „D-Kicks in Rückenlage (RL)“ von den Gruppen in Zirkelform absolviert. Danach werden die restlichen Stationen zur Abnahme der Schwimmleistungen und Technikbeurteilung von den Gruppen gemeinsam in Form eines „normalen“ Wettkampfablaufs absolviert.
Treffpunkt für die Gruppen, die mit Athletik starten ist die Sporthalle. Treffpunkt für die Gruppen, die mit dem Schwimmteil starten ist die Schwimmhalle.

aquafeel LEISTUNGSSPORT SCHWIMMEN BW

1. Abschnitt

Teil Athletik:

Einlass: 08:45 Uhr, Beginn: 09:30 Uhr, Kari-Sitzung/Einweisung: 09:00 Uhr

Station 1: Ermittlung der Körperhöhe (stehend und sitzend), Armspannweite und des Körpergewichtes
Station 2: Liegestütze
Station 3: Aufrichten aus der Rückenlage (Bauchmuskeltest)
Station 4: Schulterbeweglichkeit, Rumpfbeweglichkeit und Fußbeweglichkeit
Station 5: Klimmzüge
Station 6: Schlussdreisprung
Station 7: Streckhalte in Bauchlage (Rückenmuskeltest)

Die Stationen werden von allen Riegen in der angegebenen Reihenfolge absolviert.

Teil Wasser:

Einlass: 08:45 Uhr, Beginn: 09:30 Uhr, Kari-Sitzung/Einweisung: 09:00 Uhr

Station 8: 7,5 m Gleittest, 15 m Delfinkicks in Rücken- und Bauchlage
Station 9: Schwimmleistung: 25 m Schmetterling (AK 8),
50 m Schmetterling (AK 9-13 w/m),
50 m Rücken
Station 10: 4x 25 Beine und 4x 15 m Grundschnelligkeit (Brust, Kraul, Delfin, Rücken)
Station 11: Schwimmleistung: 50 m Brust, 50 m Kraul

Mittagspause (ca. 1 Stunde):

In der Pause wird ein Mittagessen angeboten.

2. Abschnitt

Teil Athletik:

Beginn: ½ Stunde nach Mittagspause, Kari-Sitzung/Einweisung: sofort nach Mittagspause

Stationen identisch zum Vormittag.

Teil Wasser:

Beginn: ½ Stunde nach Mittagspause, Kari-Sitzung/Einweisung: sofort nach der Mittagspause

Stationen identisch zum Vormittag.

Allgemeine Bestimmungen

1. Wettkampfbestimmungen (WB), Rechtsordnung (RO), Anti-Doping-Ordnung (ADO)
   Es gelten die Wettkampfbestimmungen (WB), die Rechtsordnung (RO) und die Anti-Doping-Ordnung (ADO) des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V. in der jeweils aktuellen Fassung.
   Mit der Abgabe der Meldungen müssen die Vereine / Startgemeinschaften eine Versicherung abgeben, dass die von ihnen gemeldeten Sportler*innen das Startrecht für den Verein / die Startgemeinschaft haben, die vorgeschriebene Jahreslizenz bezahlt wurde und dass sie ihre Sportgesundheit durch ein ärztliches Zeugnis nachweisen können, welches nicht älter als ein Jahr ist (§ 11 (2) WB-Allgemeiner Teil).
   Weiter gelten die Hinweise zur Durchführung und Abnahme der Kriterien des Landesvielseitigkeitstests durch die Leistungssport Schwimmen BW gGmbH. Diese sind unter www.schwimmen-bw.de veröffentlicht.

2. Teilnahme- und Startberechtigung
   Teilnahmeberechtigt sind die Mitglieder von Vereinen/Startgemeinschaften, die dem BSV oder SVW angehören.
   Startberechtigt sind nur Sportler*innen der Altersklassen AK 8 – AK 13.

3. Startregel
   Es gilt die Ein-Start-Regel.

4. Meldungen
   Die Meldungen dürfen nur von Vereinen/Startgemeinschaften, nicht von einzelnen Sportler*innen abgegeben werden. Es ist je Verein/Startgemeinschaft nur eine Melde- bzw. Kontaktadresse zulässig.
   Die Meldungen erfolgen per Mail über ein Excelfile (keine DSV-Datei). Dieses File ist auf der Homepage der Leistungssport gGmbH (www.schwimmen-bw.de) unter der Rubrik „Landesvielseitigkeitstest“ zum Download hinterlegt. Das vollständig ausgefüllte Excelfile (Pro Verein nur EIN File!) ist bis zum Meldeschluss an die Meldeadresse (lvt@thalau.net) zu schicken.
   Der Veranstalter behält sich vor, Meldungen abzuweisen, sofern die/der Athlet*in durch ihre/seine vorhergehenden Leistungen nicht hat erkennen lassen, dass sie/er die Anforderungen des LVT bewältigen kann. Für die AK 8-10 gilt keine Zulassungsbeschränkung. Für AK 11 u. ä. sollten nur Sportler*innen gemeldet werden, die in der Lage sind, eine Mindestpunktzahl von 35 Punkten zu erreichen. Die LVT-Normen (als Orientierung) sind auf der Homepage der Leistungssport gGmbH (www.schwimmen-bw.de) zu finden.
   Die Einteilung der Sportler*innen für den LVT wird an die Trainer*innen verschickt und auf der Homepage der Leistungssport Schwimmen BW gGmbH (www.schwimmen-bw.de) veröffentlicht.

5. Meldeanschrift: Oliver Thalau
   Biberacher Straße 55
   70327 Stuttgart
   E-Mail: lvt@thalau.net

6. Meldeschluss: Freitag, 19.06.2026 um 20:00 Uhr

7. Meldegeld und Bezahlung
   Das Meldegeld für den LVT beträgt pro Teilnehmer*in 60,00 €.
   Bei Erreichen von 35 Punkten am LVT reduziert sich das Meldegeld auf 40,00 €.
   Das Meldegeld wird spätestens 3 Tage nach dem Meldeschluss vom Vereinskonto eingezogen. Sollten keine Einzugsermächtigung vorliegen, ist das SEPA-Lastschriftmandat ebenfalls bis spätestens zum Meldeschluss einzureichen. Das Formular zum SEPA-Lastschriftmandat steht auf der Homepage (www.schwimmen-bw.de) unter der Rubrik „Landesvielseitigkeitstest“ zum Download zur Verfügung
   Ohne rechtzeitigen Eingang des Meldegeldes werden die Meldungen zurückgewiesen.
   Für jede/n Teilnehmer*in, die/der 35 oder mehr Punkte erreicht, erfolgt nach der Auswertung eine Rückerstattung in Höhe von 20,00€.

8. Auswertung
   Die Ergebnisse der einzelnen Wettkämpfe werden auf einem Auswertebogen dokumentiert und

zusammengefasst. Aus Datenschutzgründen erhalten nur die Vereinstrainer*innen eine detaillierte Auswertung in elektronischer Form. Diese wird nicht online gestellt! Fragen zur Auswertung beantwortet der leitende Landestrainer Dr. Farshid Shami.

9. Kampfrichter*innen / Trainer*innen
   Um die Qualität und Kontrolle der Übungen an Land und im Wasser zu gewährleisten, hat jeder meldende Verein, für jeden Tag, an dem Athlet*innen gemeldet werden, mind. zwei Trainer*innen/Betreuer*innen namentlich zu benennen, die als Kampfrichter*in oder Riegenführer*in eingeteilt werden können. Eine/r davon für den Einsatz in der Turnhalle und eine/r für den Einsatz im Hallenbad. Die Bewertung der Schwimmtechnik erfolgt durch, die vom leitenden Landestrainer beauftragten, „Talentscouts“. Die Talentscouts zählen nicht zum Kontingent der von den Vereinen zu stellenden Trainern*innen/Betreuer*innen.
   Für alle Kampfrichter*innen/Riegenführer*innen findet im Vorfeld (voraussichtlich 01.07.2026 um 20:00 Uhr) des LVT ein Online-Helferbriefing statt, in dem der Ablauf und die einzelnen Aufgaben detailliert erläutert werden. Die Teilnahme an diesem Briefing wird dringend empfohlen, um die Einweisungszeit am Veranstaltungstag möglichst gering zu halten und somit einen pünktlichen Start und reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

10. Zuschauer*innen
    Der LVT findet unter Ausschluss von Zuschauer*innen statt. Es sind nur Trainer*innen, Betreuer*innen und Kampfrichter*innen zugelassen, die sich bis zum Meldeschluss angemeldet haben, und denen eine Funktion zugewiesen wurde.

11. Verpflegung
    In der Mittagspause wird ein Mittagessen für alle Schwimmer*innen, Kampfrichter*innen und Riegenführer*innen angeboten. Zusätzlich wird für ein reichhaltiges Getränkeangebot gesorgt. Es stehen an beiden Tagen ein vegetarisches oder ein nicht vegetarisches Gericht sowie ein Salat zur Auswahl. Der Essenswunsch für Sportler*innen, Kampfrichter*innen und Riegenführer*innen ist auf dem Meldebogen mit anzugeben.

12. Datenschutz
    Mit der Abgabe der Meldungen erkennt der Verein / die Startgemeinschaft die Ausschreibung an und erklärt, dass er / sie und die gemeldeten Sportler*innen mit der Speicherung und Veröffentlichung der personenbezogenen Daten einverstanden sind. Mit der Meldung wird auch das Einverständnis für die Veröffentlichung der Wettkampfdaten in Meldeergebnissen und Bestenlisten erklärt.
    Zusätzlich erklärt der Verein / die Startgemeinschaft mit Abgabe der Meldung, dass die in der Anmeldung genannten Daten sowie im Rahmen der Veranstaltung erstellte Fotos, Filmaufnahmen oder fotomechanische Vervielfältigungen ohne Vergütungsansprüche des Betroffenen vom Veranstalter, Ausrichter und Dritten wie Medien und Sponsoren genutzt werden dürfen.
    Im Übrigen gelten die allgemeinen Informationen des DSV zum Datenschutz bei der Teilnahme an Wettkampfveranstaltungen. Diese sind auf der DSV-Homepage (https://www.dsv.de/de/service/regelwerke/dsv/) zu finden.

Dr. Farshid Shami
Leitender Landestrainer Baden-Württemberg
Leistungssportkoordinator Schwimmen Baden-Württemberg gGmbH

Kriterien für die Überprüfung des Ausbildungsstandes der Schwimmer*innen der Altersklassen 8-13 weiblich/männlich sowie organisatorische Hinweise

1. Bereich: Körperliche Eignung

Für die Messung des Körpergewichts wird eine Personenwaage mit Digitalanzeige verwendet. Das Körpergewicht wird auf 1/10 kg genau angegeben. Gewogen wird in leichter Turnbekleidung ohne Schuhe.

Die Körperhöhe (KH) wird auf 1/10 cm genau gemessen. Die Messung der KH erfolgt in zwei Parameter:

1. Körperhöhe stehend: barfuß, vor dem Anthropometer aufrechtstehend, Blickrichtung geradeaus. Der Messschieber des Anthropometers wird von oben bis zur Scheitelhaut heruntergezogen. An der Unterkante des Messwinkels der Messlatte wird die KH abgelesen. Spangen, Schleifen oder Haarknoten dürfen nicht in die Messung eingehen.
2. Körperhöhe sitzend: vor dem Anthropometer aufrecht sitzend, Blickrichtung geradeaus. Gemessen wird die Distanz zwischen Scheitel und Oberfläche der Sitzunterlage.

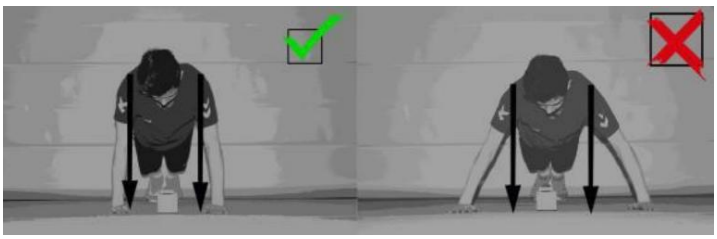
Die Armspannweite wird auf dem Rücken liegend mit Blickrichtung nach oben gemessen. Die Arme werden seitlich im rechten Winkel in gestreckter Form abgelegt. Gemessen wird von Fingerspitze zu Fingerspitze. Ist das Verhältnis von Armspannweite zu Körperhöhe >1, werden 3 Punkte vergeben, ansonsten 0 Punkte.

Die Messungen erfolgen durch einen eingewiesenen Kampfrichter jeweils zwei Mal. Sollte es zu einer Abweichung um mehr als 0,4 kg oder 0,4 cm kommen, wird die Messung ein drittes Mal durchgeführt.

2. Bereich: Athletik

2.1. Liegestütze (Kraftfähigkeit)

Die/der Sportler*in beginnt den Test aus der Liegestützposition. Die Hände sind in Schulterbreite aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorn, der Handrücken steht in einer geraden Linie unterhalb des Schultergelenks (Oberarm-Rumpf-Winkel ca. 90°) und der Buzzer befindet sich unter dem Oberkörper des Sportlers. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Der Brustkorb löst beim Beugen der Arme den Buzzer aus. Gezählt wird die maximale Anzahl an Liegestützen, bei denen der Buzzer auslöst und ein Signal ertönt. Es ist mittels Metronom ein Takt von 30 Liegestützen pro Minute einzuhalten (eine Sekunde Absenken des Oberkörpers – eine Sekunde Strecken der Arme).



Abbruchkriterien:

- Takt kann nach einmaliger Ermahnung nicht gehalten werden
- Bodenberührung des Sportlers (Ausnahme Hände oder Füße)
- drei aufeinanderfolgende ungültige Liegestütze (Buzzer nicht ausgelöst, Arme nach Buzzerauslösung nicht vollständig gestreckt, Kopf-Rumpf-Beine nicht in einer Geraden)

2.2. Schlussdreisprung (Schnellkraftfähigkeit)

Im Sprungtest soll die Voraussetzung der/des Schwimmerin/Schwimmers zur schnellkräftigen Ausführung der Absprung- und Abstoßbewegung bei Start und Wende erfasst werden. Nach einer individuellen Aufwärmgymnastik steht die/der Sportler*in mit beiden Beinen vor einer Absprunglinie in einer leichten Hockstellung. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig. Die Arme werden zum Schwungholen genutzt für drei aufeinander folgende Schlusssprünge beidbeinig (beide Füße verlassen gleichzeitig den Boden und landen gleichzeitig) ohne Zwischenpausen und Aufstützen mit den Händen beim Landevorgang. Die Sprungweite wird in Zentimetern am hintersten Körperteil bei der Landung gemessen. Jede/r Sportler*in hat 3 Versuche (einschließlich des Probeversuches!), der beste wird gewertet.

2.3. Klimmzüge (Kraftfähigkeit)

Die/der Sportler*in hängt im Streckhang mit schulterbreitem Ristgriff an der Reckstange oder vergleichbaren Einrichtung, ohne Bodenkontakt. Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt sie/er durch Beugen der Arme das Kinn an, bzw. über die Reckstange und wieder zurück in den Streckhang. Es wird die maximale Anzahl der korrekten Wiederholungen laut vorgezählt. Bei unkorrekt ausgeführten Klimmzügen zählt die/der Kampfrichter*in auf der Stelle weiter (z.B. 5, 5, 5, 5,...) bis wieder ein korrekter Klimmzug gemacht wurde. Körperschwünge und Pendelbewegungen sind nicht gestattet. Um das auszuschließen, können die Beine auch nach hinten angewinkelt und die Füße verschränkt werden. Der Abbruch des Tests erfolgt, wenn die Pause zwischen den Wiederholungen länger als drei Sekunden dauert oder der Sportler den Boden berührt.

Die/der Sportler*in hat einen Versuch.

2.4. Bauchmuskeltest (Kraftfähigkeit)

Die/der Sportler*in liegt in Rückenlage, die Beine sind im 90° Winkel angestellt. Der Bauchmuskeltest erfolgt in 3 Stufen, wobei auf eine langsame Ausführung der Bewegung zu achten ist:

Stufe 1 (1 Punkt):
Arme/Hände sind gestreckt in Vorhalte und zeigen Richtung Knie, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Fußsohlen von der Matte lösen.

Stufe 2 (2 Punkte):
Arme/Hände sind vor der Brust verschränkt, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Fußsohlen von der Matte lösen.

Stufe 3 (3 Punkte):
Arme/Hände sind hinter dem Kopf mit einem Stab fixiert (Ellenbogen zurückgezogen!). Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Fußsohlen von der Matte lösen.

2.5. Rückenmuskeltest (Kraftfähigkeit)

Die/der Sportler*in liegt in Bauchlage auf einem erhöhten Kastenteil (o. ä.). Die Hüfte liegt an der Vorderkante des Kastenteils. Die Beine/Füße werden durch eine/n Helfer*in oder an einer Sprossenwand fixiert. Der Oberkörper wird waagerecht in der Luft gehalten, die Arme sind komplett nach vorn ausgestreckt (Streamline-Position). Der Oberkörper muss in dieser Streckposition völlig ruhig gehalten werden.

Es erfolgt eine Zeitnahme (40 Sekunden = 1 Pkt. / 60 Sekunden = 2 Pkt. / 80 Sekunden = 3 Pkt.). Die Zeit wird abgestoppt, wenn der Sportler diese Streckposition verlässt bzw. sich der Oberkörper unruhig bewegt.

3. Bereich: Beweglichkeit

3.1. Fußstreckung (Dehnfähigkeit)

Die/der Athlet*in sitzt auf einer Bank im Strecksitz mit dem Rücken an der Wand. Es wird die maximal mögliche Streckung im Fußgelenk gemessen. Dabei müssen die Kniegelenke gestreckt bleiben und die Füße dürfen nicht nach innen oder außen gedreht werden. Gemessen wird mit Hilfe eines Goniometers (Winkelmesser) am Knöchel.

3.2. Beugen des Fußes (Dehnfähigkeit)

Die/der Athlet*in sitzt auf einer Bank im Strecksitz mit dem Rücken an der Wand. Es wird die maximal mögliche Beugung im Fußgelenk gemessen. Dabei müssen die Kniegelenke gestreckt bleiben und die Füße dürfen nicht nach innen oder außen gedreht werden. Gemessen wird mit Hilfe eines Goniometers (Winkelmesser) am Fersenpunkt.

3.3. Schulterbeweglichkeit (Dehnfähigkeit)

Die/der Sportler*in liegt in Bauchlage auf einer Matte. Beide Arme sind nach vorn gestreckt und halten in Schulterbreite einen Stab. Oberkörper, Schultern und die Stirn berühren den Boden. Die gestreckten Arme werden mit dem Stab angehoben. Mit einem Metermaß wird der senkrechte Abstand in cm zwischen Boden und Stabunterseite gemessen.

3.4. Rumpfbeweglichkeit (Dehnfähigkeit)

Die/der Sportler*in steht im Streckstand (ohne Schuhe) mit geschlossenen Füßen auf einer Bank/auf dem Boden, Arme in Hochhalte. Danach beugt er den Oberkörper nach vorn und atmet dabei gleichmäßig aus. Die Knie müssen gestreckt bleiben. Der Oberkörper wird so weit nach vorn gebeugt bis die Mittelfingerspitzen (1 Punkt), die geballten Fäuste (2 Punkte) oder die Handflächen (inkl. Handballen, 3 Punkte) auf der Bank/dem Boden aufsetzen und mindestens 3 Sekunden in dieser Stellung gehalten wird.

4. Bereich: Schwimmleistung

Für die Punkteberechnung der Schwimmleistungen werden die im DSV-System hinterlegten Bestzeiten innerhalb des Zeitfensters 01.09.2025 bis zum 05.07.2026 herangezogen. Es werden 25 m – und 50 m-Bahn-Leistungen berücksichtigt.

Auf folgenden Strecken werden bis zu 3 Punkte vergeben:

	Schmett.	Rücken	Brust	Freistil	Lagen	Langstrecke	Bahnlänge
AK 8	25 S	50 R	50 B	50 F			25/50
AK 9	50 S	50 R	50 B	50 F	100 L	200 F	25/50
AK 10	50 S	50 R	50 B	50 F	100 L	400 F	25/50
AK 11-13 w	100 S	100 R	100 B	100 F	200 L	800 F	25/50
AK 11-13 m	100 S	100 R	100 B	100 F	200 L	1500 F	25/50

Punktvergabe je Disziplin:
1 Punkt: = Bestzeit schneller als 1 Punkt laut Rudolphtabelle (2026)
2 Punkte: = Bestzeit schneller als 5 Punkte laut Rudolphtabelle (2026)
3 Punkte: = Bestzeit schneller als 10 Punkte laut Rudolphtabelle (2026)

Für die Bewertung der Strecken 25 S (AK 8) und 100 L (AK 9/10) werden die jeweiligen Schwimmzeiten verdoppelt und anschließend die Rudolphpunkte für 50 S und 200 L herangezogen.

5. Bereich: Technik

Die ausgewiesenen Schwimmstrecken je Altersklasse werden in Anlehnung an die DSV-Wettkampf-bestimmungen geschwommen. Es erfolgt bei diesen die Einschätzung der Schwimmtechnik durch

die vom leitenden Landestrainer berufenen Talentscouts.

Geschwommen wird in „normaler“ Badehose bzw. „normalem“ Badeanzug und in Wettkampfgeschwindigkeit.

AK 8	25 S	50 R	50 B	50 K
AK 9-13	50 S	50 R	50 B	50 K

Jede Schwimmlage wird 50 m im Wettkampftempo geschwommen (Ausnahme AK 8: 25m Schmetterling). Dabei erfolgt die Bewertung der Schwimmtechnik im zweiten Streckenabschnitt. Die Technikeinschätzung wird durch die vom leitenden Landestrainer berufenen Talentscouts vorgenommen. Die erreichte Punktzahl geht mit Faktor 1,5 in die Gesamtwertung ein.

Für jede Sparte (Körperlage/Beinbewegung, Rhythmus, Armbewegung) kann ein Punkt vergeben werden. Über folgende Kriterien können Punkte vergeben werden:

AK8-10

	Schmetterling	**Rücken**	**Brust**	**Kraul**
Körperlage	Wellenförmige Bewegung des Rumpfes mit optimal kleinem Anstellwinkel	Gestreckte ruhige hohe Körperlage	Anstellwinkel des Ober-körpers optimal klein. Schultern und Hüfte bleiben nah an der Wasseroberfläche	Gestreckte ruhige hohe Körperlage
und				
Beinbewegung		Pausenlose Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte unter Beachtung des Bewegungsflusses (Knie unter Wasser)	WB-gerechte Beinbewegung mit erkennbarem Schub	
Rhythmus	2 vortriebswirksame Delfinbewegungen innerhalb eines Armzyklus	Ununterbrochenen Aufeinanderfolge der Arme	Erkennbare Gleitphase mit gestreckter Körperhaltung	Gleichmäßige und ununterbrochene Arm- und Beinbewegung
und	Schnelles Wasserfassen, keine Pausen bei Zugbeginn			Langer Abdruck bis zum Oberschenkel
Armbewegung				

AK 11-13

	Schmetterling	Rücken	Brust	Kraul
Körperlage		Ausgeprägte Rotation der Schulterachse ohne Kopfbewegung		hohe Körperlage, liegt auf der Welle, Füße an der Wasseroberfläche
und	Körperwelle aus dem Rumpf		Ausgangsposition der Antriebsphase ist eine „Bogenspannung“ des Rumpfes: tiefe Hüfte und großer Oberschenkel-Rumpf-Winkel (>135°)	
Beinbewegung				
Rhythmus	2 vortriebswirksame Delfinbewegungen innerhalb eines Armzyklus	Ununterbrochene und wirkungsvolle Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte bei Beachtung des Bewegungsflusses (Knie unter Wasser, 6er Beinschlag)	Arm- und Beinantrieb deutlich nacheinander (Beine starten zu Beginn der Rückholphase der Arme)	Ununterbrochene Wechselschlagbewegung der Beine (6-er Beinschlag) aus der Hüfte bei Betonung der Abwärtsbewegung
Armbewegung	Schulterbreites Eintauchen, Ellenbogen-Vorn-Haltung	(nahezu) gestreckter Armeinsatz und Anstellen der Hände in Verlängerung der Schulter, Schulterbreites Eintauchen (Kleinfingerkante zuerst)	Deutliches Anstellen der Hände und Unterarme bei der Abdruckbewegung (Ellenbogen-vorn-Haltung)	Langer Abdruck bis zum Oberschenkel mit Steigerung der Handgeschwindigkeit in der 2. Hälfte des Unterwasserarmzuges

6. Bereich: Grundschnelligkeit

Die Grundschnelligkeit wird in den 4 Schwimmarten über 15 m mit Start im Wasser vom Beckenrand überprüft. Beim Wasserstart befindet sich eine Hand an der Rückenstarthalterung und die Füße an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß vom Beckenrand. Nach dem Abstoß muss unverzüglich mit der Gesamtbewegung der jeweiligen Schwimmart begonnen werden. Es darf kein Beinschlag oder Armzug unter Wasser durchgeführt werden. Spätestens nach 5 m muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Es wird die Zeit zwischen Startsignal und dem Kopfdurchgang bei 15 m gemessen.

7. Bereich: Beinbewegung

Die Abnahme der Beinbewegung über 25 m, in den Schwimmlagen Delfin, Brust und Kraul, erfolgt mit Wasserstart und Schwimmbrett (wird durch gGmbH gestellt). Beim Wasserstart befindet sich eine Hand an der Rückenstarthalterung und die Füße an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand. Das Schwimmbrett wird sofort nach dem Start mit beiden Händen und mit gestreckten Armen an der Vorderkante umfasst. Der Zielanschlag erfolgt mit beiden Händen (Brettvorderkante bleibt dabei umfasst).

Nach dem Start darf bei Delfin, Brust und Kraul nicht mit dem Brett getaucht werden.

Die Überprüfung der Rückenbeinbewegung erfolgt mit Rückenstart und maximal 15 m Kicks, ohne Brett und Zielanschlag in Rückenlage.

Die erreichte Punktzahl geht mit Faktor 2 in die Gesamtwertung ein.

8. Bereich: Delfinkicks/ Gleittest

8.1. Delfinkicks

Die/der Sportler*in zeigt über 15 m ihren/seinen individuellen Leistungsstand der Delfinkicks in Bauch- bzw. Rückenlage. Die 15m-Delfinbewegung in Bauchlage wird mit einem Startsprung vom Startblock mit Startkommando ausgeführt.

In Rückenlage startet die Zeitmessung nach dem Abstoß unter Wasser vom Beckenrand (sobald die Füße die Wand verlassen).

Die Distanz ist jeweils (in Rückenlage und Bauchlage) so schnell wie möglich unter Wasser in Delfinkicks zu durchschwimmen. Die Hände sind während der gesamten Bewegung geschlossen zu halten und der gesamte

Körper muss, bis zum Überqueren der 15m-Markierung mit dem Kopf, unter Wasser sein.

Die Zeitmessung endet beim Kopfdurchgang der 15 m-Linie.

Die erreichte Punktzahl geht mit Faktor 2 in die Gesamtwertung ein.

8.2. Gleittest

Der Gleittest wird in Bauchlage ausgeführt und mit dem Abstoß unter Wasser gestartet. Der Körper muss völlig gestreckt bleiben. Arm- und Beinbewegungen sind nicht gestattet. Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen, und endet beim Kopfdurchgang der 7,5 m-Linie. Hände und Füße sind geschlossen zu halten.

Die erreichte Punktzahl geht mit Faktor 2 in die Gesamtwertung ein.