

# 1. Ausführungsbestimmungen für die Tests im Wasser

## Allgemeine Bestimmungen

Alle Teilnehmerinnen haben während der Kadersichtung für die Wettkämpfe Nr. 1-15 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 die Wettkämpfe Nr. 16 und 17 können die Badeanzüge frei gewählt werden.

### Achtung:

**Die Zusammensetzung der Läufe für die Wettkämpfe 1, 3, 4, 5, 6, 14 und 15 wird nach den Meldezeiten vorgenommen. Als Meldezeiten gelten die im Training gemessenen Trainingsbestzeiten.**

## Wettkampf Nr. 1 und 2

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

Die 50m Freistil und die 200m Lagen werden auf einer 50m Bahn geschwommen. Gestartet werden muss vom Startblock auf entsprechendes Signal.

## Wettkampf Nr. 3

Technik: der in Rückenlage gestreckte Körper bleibt mit Kopf, Brust, Oberschenkel und Spann an der Wasseroberfläche, die Arme sind im Ellenbogen ca. 30° angewinkelt, so dass die Hände in Höhe des Gesäßes in Form einer 8 ruhig und gleichmäßig paddeln.

Tipp: bei korrekter Technik entsteht ein kleiner Wasserwirbel.

## Wettkampf Nr. 4

Der Oberkörper (Brustkorb) muss sich beständig an der Wasseroberfläche befinden. Die Arme sollten also bis zu den Schultern komplett trocken sein. Die Arme sind ständig senkrecht (im 90°-Winkel zur Wasseroberfläche) zu halten. Die eine Handfläche liegt dabei auf dem anderen Handrücken. Die Handrücken zeigen in Schwimmrichtung. Der Antrieb der Beine sollte unter Wasser erfolgen, also kein unruhiges Wasser verursachen.

## Wettkampf Nr. 5

Technik: der in Bauchlage gestreckte Körper bleibt mit Kopf, Schulterblätter, Gesäß, Waden und Fersen an der Wasseroberfläche, die Arme sind im Ellenbogen ca. 30° abgewinkelt, so dass die Hände in Höhe der Hüfte in Form einer 8 ruhig und gleichmäßig paddeln. Das Gesicht kann im Wasser oder draußen sein.

**Wettkampf Nr. 6**

Technik: der in Rückenlage gestreckte Körper bleibt mit Kopf, Brust, Oberschenkel und Spann an der Wasseroberfläche, die Arme bleiben über dem Kopf im Wasser, ca. 30° im Ellenbogen angewinkelt, dabei Hand im Handgelenk nach hinten abgewinkelt, um optimalen Druck im Wasser zu erzeugen, ohne das Wasser zu schneiden. Ruhiges, gleichmäßiges Paddeln, in Form einer 8.

**Wettkampf Nr. 7**

Zu Absolvieren ist eine Ariana-Rotation. Die Reihenfolge in der die drei Spagat gezeigt werden ist beliebig. Allerdings muss die Rotation so ausgeführt werden dass in der Querspagatposition das Gesicht zur Beckenwand (bzw. zum Kampfrichter) 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. 8**

Die Teilnehmerinnen erhalten zwei Markierungen am Bein; eine auf der Mitte der Kniescheibe und eine am halben Oberschenkel (Die Abmessung hierfür erfolgt von der Kniescheibenmitte bis zum Schrittmansatz. Die Hälfte dieser Strecke wird ab der Mitte der Kniescheibe abgetragen.) In zwei Versuchen soll jede Aktive in der senkrechten Position ihre maximale Höhe zeigen. Mindestanforderung (für das Erreichen von Punkten): 5 Sekunden Stehen an der unteren Markierung (am Knie); die maximale Punktzahl erhält eine Sportlerin die 10 Sekunden an der zweiten Markierung (Mitte Oberschenkel) steht. Die maximale Länge eines Versuchs beträgt 20 Sekunden.

**Wettkämpfe Nr. 9,10,11,12,13**

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. 14

Das Kürset setzt sich zusammen aus:

- 25m fußwärts paddeln in Rückenlage
- 25m Ballettbein rechts kopfwärts
- 25m tauchen
- 25m Wassertreten vorwärts

Technik: der in Rückenlage gestreckte Körper bleibt mit Kopf, Brust, Oberschenkel und Spann an der Wasseroberfläche, die Arme sind im Ellenbogen ca. 30° angewinkelt, so dass die Hände in Höhe des Gesäßes in Form einer 8 ruhig und gleichmäßig fußwärts paddeln.

Mit Berührung des Beckenrandes wird sofort die rechte Ballettbeinposition eingenommen und in oben beschriebener Technik kopfwärts gepaddelt. Dabei bleiben beide Beine gestreckt, Winkel 90°, rechter Oberschenkel trocken.

Mit Berührung des Beckenrandes wird sofort getaucht.

Mit Berührung des Beckenrandes wird sofort mit dem Wassertreten vorwärts begonnen, dabei Körper strecken, Schulterblätter zusammen führen, Hals lang, Schultern senken, Arme mit gestreckten, geschlossenen Händen nach vorne auf der Wasseroberfläche ablegen.

Die Beine in maximal offener, gehockter Position unter den Körper bringen und ruhig, gleichmäßig mit kreiselnder Bewegung - sowohl des Unterschenkels wie auch des Fußes - Wassertreten.

## Wettkampf Nr. 15

Die 400 m Freistil werden auf einer 50 m Bahn geschwommen. Für jede Aktive wird ein Bahnzähler zur Verfügung gestellt. Gestartet werden muss vom Startblock auf entsprechendes Startsignal!

**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)  
+  
10 Meter 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)

+

10 Meter fußwärts  
 (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**

- |       |   |
|-------|---|
| 6-10  | Vorbereitung  |
| 1     | Bodyboost   |
| 2     | beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben                   |
| 3     | Abtauchen der Schultern (Position halten)   |
| 4     | Abtauchen des Kopfes (Position halten)  |
| 5     | Abziehen der Hände  |
| 6-10  | Vorbereitung  |
| 1     | Beinboost zur Vertikalen Position   |
| und   | Spagatposition öffnen (Linksspagat = linkes Bein vorn)                              |
| 2     | schließen zur Senkrechten Position  |
| 3     | Abtauchen der Knie  |
| 4     | Abtauchen der Füße  |
| 5     | Hocksalto rückwärts   |
| 6-10  | Vorbereitung  |
| 1     | Bodyboost   |
| 2     | beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben                   |
| 3     | Abtauchen der Schultern (Position halten)   |
| 4     | Abtauchen des Kopfes (Position halten)  |
| 5     | Abziehen der Hände  |
| 6-10  | Vorbereitung  |
| 1     | Hochstoß zur Senkrechten Position   |
| 2     | Wirbel  |
| 3     | Abtauchen der Knie  |
| 4     | Abtauchen der Füße  |
| 5     | Hocksalto rückwärts   |
| 6-10  | Vorbereitung  |
| 1     | Bodyboost   |
| 2     | beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben                   |
| 3     | Abtauchen der Schultern (Position halten)   |
| 4     | Abtauchen des Kopfes (Position halten)  |
| 5     | Abziehen der Hände  |
| 6-10  | Vorbereitung  |
| 1     | Beinboost zur Vertikalen Position   |
| und   | Spagatposition öffnen (Rechtsspagat = rechtes Bein vorn)                            |
| 2     | schließen zur Senkrechten Position  |
| 3     | Abtauchen der Knie  |
| 4     | Abtauchen der Füße  |
| 5     | Hocksalto rückwärts   |
| 6-10  | Vorbereitung  |
| 1     | Bodyboost   |
| 2     | beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben                   |
| 3     | Abtauchen der Schultern (Position halten)   |
| 4     | Abtauchen des Kopfes (Position halten)  |
| 5     | Abziehen der Hände  |
| 6-10  | Vorbereitung  |
| 1     | Hochstoß zur Senkrechten Position   |
| 2 ... | Kontinuierliche Schraube<br>(= mind. 720° Umdrehung bis zum Eintauchen der Knöchel) |

**Hinweise:**

Bitte beachten, dass die Spagatseiten festgelegt und NICHT frei wählbar sind!

Bei der Kontinuierlichen Schraube gibt es Punktabzug wenn weniger als die vorgeschriebenen Umdrehungen ausgeführt werden.

**Vertikal-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 rechtes Bein gestreckt anheben zur Kranichposition  
6-4 Kranichposition halten  
5 während einer  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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. 16**

Aus dem gestreckten Hang an der Sprossenwand oder am Reck werden die gestreckten, geschlossenen Beine angehoben bis die Fußriste die Stange berühren, die Beine werden wieder gesenkt. Gezählt wird die Anzahl gültiger Versuche.

### **Wettkampf Nr. 17**

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. 18**

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 gültiger Versuche.

### **Wettkampf Nr. 19 a und 19 b**

a): Bauchlage, Arme liegen gestreckt vor dem Körper, Hände sind gefasst. Beide Arme werden gestreckt vom Boden abgehoben, Stirn bleibt auf dem Boden liegen. Gemessen wird der Winkel zwischen Boden und Armen.

b): Bauchlage, Arme liegen gestreckt auf dem Rücken, Hände sind gefasst. Beide Arme werden gestreckt angehoben, der Körper bleibt gestreckt am Boden liegen. Gemessen wird der Winkel zwischen Rücken und Armen.

### **Wettkampf Nr. 20**

Bauchlage, Hände können hinter dem Rücken gefasst werden. Beine sind geschlossen und mit den Füßen am Boden fixiert (z.B. an der Sprossenwand). Aktives Anheben des Oberkörpers. Gemessen wird der Winkel zwischen Boden und Brustbein.

### **Wettkampf Nr. 21**

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.**