



Ausschreibung

zur Talentiade und E-Kadersichtung in Dresden

Synchronschwimmen

Sonntag, 11. November 2018

Ausrichter:	Postsportverein Dresden e.V.
Ort:	Schwimmsportkomplex Freiburger Platz / Sprunghalle
Programm:	09:00 Uhr Einlass / Erwärmung 09:30 Uhr Wertungsrichterbesprechung 09:45 Uhr Testprogramm Land 11:30 Uhr Testprogramm Wasser Ca. 16:00 Uhr Siegerehrung

Änderungen im Zeitplan bleiben vorbehalten.

Wettkampfbestimmungen

1. Teilnehmen können alle Sportlerinnen ab Jahrgang 2007 bis 2012
2. Die Meldungen sind formlos mit Angabe des Jahrganges bis zum **02.11.2018 12.00 Uhr** an Kirsten.Pyka@gmx.de und an den Fachwart zu senden. (als e-Mail an Frank.Tomisch@aol.com möglich).
3. Jeder Verein muss mit der Meldung einen ausgebildeten Wertungsrichter und mind. einen Helfer benennen.

Meldegeld: pro Teilnehmer **8,00 €**

Das Meldegeld ist bis zum **05.11.2018 (Wertstellung)** auf das Konto

IBAN: DE32850503003120059527

BIC: OSDDDE81XXX zu überweisen.

Empfänger: Post SV Dresden, Abt. Synchronschwimmen.

Verwendungszweck: Talentiade 2018 / Vereinsname



4. Testinhalt Land:

- Lauf (ca.800m) (je nach Wetterlage)
- Rolle vorwärts (Ausführung) (Jg.10/11/12)
- Kopfstand (Jg.07/08/09)
- Spagat rechts, links, quer (Zentimeter)
- Liegestütze (ohne Abstützen der Füße, max Anzahl in 30 sec.)
- Schwebehänge 90° (Anzahl)
- Springseil springen (30sec./Anzahl)
- Zehenstreckung (Zentimeter zum Boden)
- Vorbeuge im Stand auf Bank (Zentimeter unter Bank)
- Schulterbeweglichkeit
- Japantest

Testinhalt Wasser:

- 200m Freistil beibehaltend (Jg.07/08/09)
- 7x14m Bahnen (Jg.10/11), 4x14m Bahnen (Jg.12) Freistil
- Ballettbein einfach (Jg.07/08/09)
- Hocksalto rückwärts (Jg.10/11/12)
- 14m Rücken Beine (Jg.10/11/12)
- Torpedopaddeln (Jg.07/08/09)
- Kopfwärtspaddeln / Fußwärtspaddeln (Ausführung)
- Tieftauchen (2x Gegenstand aus ca. 2m rauf holen,/ Zeit) (Jg.10/11/12)
- Streckentauchen (Jg.07/08/09) (Meter)
- Strecksprung vom 1m Turm (Jg.10/11/12)
- Startsprung vom 1m Turm (Jg.07/08/09)
- Froschpaddeln (Ausführung)
- Auster (Jg.10/11/12)
- Spagatposition (Jg.07/08/09)

Änderungen nach Rücksprache mit Vereinen vorbehalten.

5. Technische Angaben: Becken 14 m x 18 m, Tiefe 4,50 m

6. Alle Teilnehmer erhalten Urkunden, die Plätze 1 bis 3 Medaillen.

Frank Tomisch

Synchronschwimmwart

des Sächsischen Schwimmverbandes

Kirsten Pyka

Organisation

Postsportverein Dresden