

Testinhalt Land 2019

Station 1

800m Lauf

Zeit in min.- max. 5 Punkte

	Jg.2009/10/11	Jg.2012	Jg.2013
5 Punkte	bis 03:10	bis 03:20	bis 03:30
4 Punkte	3:11-3:20	3:21-3:30	3:31-3:40
3 Punkte	3:21-3:30	3:31-3:40	3:41-3:50
2 Punkte	3:31-3:40	3:41-3:50	3:51-4:00
1 Punkt	3:41-3:50	3:51-4:00	4:01-4:10

Station2

Rolle vorwärts

Jahrgang 2012/13

max. 4 Punkte

- 1 Punkt Knie zusammen
- 1 Punkt Füße zusammen und gestreckt
- 1 Punkt Beine in Rollphase gestreckt
- 1 Punkt Aufstehen ohne Hände

Station 2a

Kopfstand

Jg. 2009/10/11

max. 4 Punkte

- 1 Punkt Aufnehmen in sichere Hocke
- 1 Punkt Strecken und 5 sec. halten
- 1 Punkt Bewertung Körperstreckung und Spannung
- 1 Punkt Kontrolliertes Abrollen mit Aufstehen ohne Hände

Station 3

Spagat rechts/ links/ quer

max. 5 Punkte

zwischen 2 Bänken aufrecht aufgestützt, nicht ausgedreht, beide Beine gestreckt

- 5 Punkte 0-1 cm
- 4 Punkte 2-4 cm
- 3 Punkte 5-7 cm
- 2 Punkte 8-9 cm
- 1 Punkt 10-12 cm

Station 4

Liegestütze

max. 5 Punkte

mit Kinn auf 10 cm hoher Matte bzw. so, dass Ellenbogen 90° gebeugt sind
Ausführung erfolgt ohne Abstützen an der Wand
Anzahl in 30 Sekunden

	Jg.09/10/11	Jg.2012	Jg.2013
5 Punkte	20	15	10
4 Punkte	18	13	9
3 Punkte	15	10	7
2 Punkte	12	8	5
1 Punkt	10	5	3

Station 5

Schwebehänge

max. 5 Punkte

An der Sprossenwand Beine gestreckt 90° heben.

	Jg. 2009/10/11	Jg.2012	Jg.2013
5 Punkte	20	18	16
4 Punkte	18	16	14
3 Punkte	16	14	12
2 Punkte	14	12	10
1 Punkt	12	10	8

Voraussetzung: Rücken (inkl. Po) bleibt an der Sprossenwand

Station 6

Springseil springen

max. 5 Punkte

Anzahl in 30 Sekunden

	Jg.2009/10/11	Jg.2012	Jg.2013
5 Punkte	55	45	30
4 Punkte	47	37	26
3 Punkte	40	30	22
2 Punkte	35	25	18
1 Punkt	27	22	14

Station 7

Zehenstreckung

max. 3 Punkte

Kinder sitzen im **Strecksitz**, gemessen wird der Abstand der schlechteren großen Zehe (Unterseite) zum Boden.

3 Punkte	4 cm
2 Punkte	5 cm
1 Punkt	6 cm

Station 8

Vorbeuge im Stand

max. 5 Punkte

Kinder stehen auf einer Bank gemessen wird das Überstehen der Finger über die Bank (Fußspitze-Fingerspitze).

5 Punkte	17cm und mehr
4 Punkte	16,9- 14,0 cm
3 Punkte	13,9- 11,0 cm
2 Punkte	10,9- 8,0 cm
1 Punkt	7,9- 5,0 cm

Station 9

Japantest

max. 5 Punkte- Zeit in Minuten

Auf dem Turnhallenboden werden zwei Punkte im Abstand von vier Metern markiert.

Zum Start steht der Sportler mit einem Fuß an einem der Punkte.

Zwischen den zwei Punkten muss 30x hin und her gelaufen und der jeweilige Punkt auf dem Boden mit der Handfläche berührt werden. Gemessen wird die Zeit in Minuten.

Jahrgang	2009	2010	2011	2012	2013
5 Punkte	00:52	00:54	00:56	00:58	01:00
4 Punkte	00:54	00:56	00:58	01:00	01:02
3 Punkte	00:56	00:58	01:00	01:02	01:04
2 Punkte	00:58	01:00	01:02	01:04	01:06
1 Punkt	01:00	01:02	01:04	01:06	01:09

Station 10

Schulterbeweglichkeit

max. 2 Punkte

Der Sportler liegt mit nach vorn gestreckten Armen in Bauchlage auf dem Boden, (Stirn auf dem Boden).

In Schulterbreite wird ein Stab zwischen den Händen gehalten.

Dieser wird aus eigener Kraft so hoch wie möglich nach oben abgehoben.

Dabei bleiben die Handgelenke gestreckt. Gemessen wird der Abstand zwischen Boden und Stab in cm.

2 Punkte	50cm
1,5 Punkte	40 cm
1 Punkt	30 cm
0,5 Punkte	20 cm

Testinhalt Wasser 2019

Station 1

Freistil

max. 5 Punkte

Jahrgang 2009/10/11	200 m Freistil beibehaltend (14 Bahnen)
Jahrgang 2012	100m Freistil (7 Bahnen)
Jahrgang 2013/14	4 Bahnen Freistil

	Jg. 2009/10	Jg. 2011	Jg. 2012	Jg. 2013
5 Punkte	bis 03:30	bis 04:05	bis 01:55	bis 01:10
4 Punkte	3:31-3:40	4:06-4:15	1:56-2:05	01:11-1:20
3 Punkte	3:41-3:50	4:16-4:25	2:06-2:15	01:21-1:30
2 Punkte	3:51-4:00	4:26-4:35	2:16-2:25	01:31-1:40
1 Punkt	4:01-4:10	4:36-4:45	2:26-2:35	01:41-1:50

Station 2

Ballettbein einfach

Jg. 2009/10/11

Bewertung wie Pflichtfigur

Station 2a

Hocksalto rückwärts

Jg. 2012/13

Bewertung wie Pflichtfigur

Station 3

Torpedo

Jg. 2009/10/11

max. 3 Punkte auf Ausführung

Füße, Oberschenkel, Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche

3 Punkte	sehr gut	Füße, Oberschenkel, Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche
2 Punkte	gut	
1 Punkt	erkennbar	

es können ½ Punkte vergeben werden

Station 3a

14m Rücken Beine

Jg. 2012/13

max. 3 Punkte

Arme über Kopf gefasst, mit Abstoß vom Beckenrand

	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt
Jg. 2012	17,0 sec	17,1-18,0 sec.	18,1-19,0 sec.
Jg. 2013	18,0 sec.	18,1-19,0 sec.	19,1-20,0 sec.

Station 4

Kopfwärtspaddeln

max. 3 Punkte auf Ausführung

Füße, Oberschenkel, Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche

3 Punkte	sehr gut	Füße, Oberschenkel, Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche
2 Punkte	gut	
1 Punkt	erkennbar	

es können ½ Punkte vergeben werden

Station 5

Fußwärtspaddeln

max. 3 Punkte auf Ausführung

Füße, Oberschenkel, Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche

3 Punkte	sehr gut	Füße, Oberschenkel, Bauch, Brust und Kopf an Wasseroberfläche
2 Punkte	gut	
1 Punkt	erkennbar	

es können ½ Punkte vergeben werden

Station 6

Streckentauchen

Der gesamte Körper muss sich unter Wasseroberfläche befinden

	Jg. 2009/10/11	Jg. 2012/13
	max. 2 Punkte	
2 Punkte	2 Bahnen- 28 m	1 Bahn 14 m
1 Punkt	1 Bahn- 14 m	10m

Station 7

Strecksprung vom 1 m Turm

Jg. 2012/13

max. 4 Punkte

- 1 Punkt Körper gerade
- 1 Punkt Arme angelegt
- 1 Punkt Füße und Beine gestreckt
- 1 Punkt Füße zusammen

Allgem. Voraussetzung: Absprung muss beidbeinig erfolgen und erkennbar sein.

Station 7a

Startsprung vom 1 m Turm

Jg. 2009/10/11

max. 4 Punkte

- 1 Punkt Körperspannung (Knie, Füße gestreckt)
- 1 Punkt Arme vor dem Kopf beim Eintauchen
- 1 Punkt Füße zusammen
- 1 Punkt nicht überschlagen

Allgem. Voraussetzung: (kein Abfaller) Absprung muss erkennbar sein. Arme sind in Grundposition unten neben dem Körper.

Station 8

Froschschenkeln

max. 3 Punkte

Beinarbeit in Bauchlage mind. 45°, Kopf oben, Arme gestreckt nach vorn, Hände gefasst

Die Jahrgänge 2013/14 dürfen ein Brett als Hilfsmittel benutzen. Das Brett wird überfasst und die Arme nach vorn gestreckt.

- 1 Punkt richtige Technik (Beinarbeit), Beine in Verlängerung des Körpers
- 1 Punkt Vortrieb
- 1 Punkt Kinn trocken, Arme gefasst und gestreckt

es können ½ Punkte vergeben werden

Hinweis: Es werden 0 Punkte vergeben, wenn der Winkel der Wasserlage von 45° nicht eingehalten wird!!

Station 9

Spagatposition

Jg. 2009/10/11

max. 3 Punkte

Der Sportler nimmt eine Spagatposition ein. Die Beine müssen symmetrisch geöffnet sein.

Arme werden in der Waagerechten gehalten

Die Position muss 5 Sekunden gehalten werden.

Dazu erhält der Sportler ein akustisches Signal (z.B. Klopfen)

1 Punkt Oberkörper senkrecht (nicht ausgedrehter Oberkörper)

1 Punkt Füße an der Wasseroberfläche und Beine gestreckt

1 Punkt beide Oberschenkel an der Wasseroberfläche

es können ½ Punkte vergeben werden

Station 9a

Auster

Jg. 2012/13

max. 3 Punkte

Der Sportler paddelt in gestreckter Rückenlage an Ort.

Aus dieser Position werden die gestreckten Beine angehoben

und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fußgelenken gebracht.

Die Hände berühren die Fußgelenke über der Wasseroberfläche.

In dieser Position sinkt der Sportler langsam ab.

Sobald der gesamte Körper unter der Wasseroberfläche ist,

wird die Hechtposition langsam gelöst und aufgetaucht.

1 Punkt gestreckte Rückenlage

1 Punkt Einnehmen der Hechtposition mit gestreckten Beinen

1 Punkt symmetrische Position und senkrecht Abtauchen

es können ½ Punkte vergeben werden

