

TESTPROGRAMM D-KADER 2018

Testinhalte Wasser:

1. 400 m Freistil

2. 28 m Rückenraul

3. 20 s Fishtailposition halten 10 cm über dem Knie, linkes Bein senkrecht

4. 20 s Handstandposition halten am Knie

5. Boosts

5 Armboosts werden ohne Pause ausgeführt.

Im höchsten Punkt werden beide Arme in Schulterbreite gestreckt über den Kopf gehoben, die Position wird beim Abtauchen beibehalten

folgende Beinboosts werden einzeln ausgeführt:

Kranichboost (wahlweise rechts oder links)

Beinboost geschlossen

Beinboost 180° Schraube

Rocket split rechts

Rocket split links

6. Wassertreten

folgende Techniken werden einzeln ausgeführt:

15 s Wassertreten am Platz

15 s Wassertreten am Platz, beide Arme in Schulterbreite über dem Kopf

15 s Wassertreten vorwärts, beide Arme im Wasser

15 s Wassertreten seitlich nach links, rechter Arm 45°

15 s Wassertreten seitlich nach rechts, linker Arm 90°

7. Antriebstechniken

folgende Antriebstechniken werden einzeln ausgeführt:

12,5m fußwärts paddeln

12,5m Torpedo paddeln

12,5m Kraul-Beine in Seitlage links, rechter Arm 90°

12,5m Kraul-Beine in Seitlage rechts, linker Arm 45°

12,5m Ballettbein-Kombination kopfwärts auf Klopfen Metronom: Tempo 88

0 – Beugeknie rechts anziehen

1 - strecken zum Ballettbein rechts

2 – rechtes Bein gestreckt ablegen – gleichzeitig linkes Beugeknie anziehen

3 – strecken zum Ballettbein links

4 - linkes Bein gestreckt ablegen – gleichzeitig rechtes Beugeknie anziehen

1 – 4 wiederholen

8. Tauchen

50 m

Testinhalte Land:

9. Spagat rechts, links, quer

Oberkörper senkrecht, Schultern über den Hüften, Beim Spagat rechts/links sind die Hüften eingedreht rechtwinklig zu den Beinen. Die Beine sind gestreckt und liegen rechts und links neben einer Linie auf dem Boden. Ein Abstützen der Hände auf 2 Bänken ist erlaubt.

Beim Querspagat ist der Oberkörper aufrecht, Schultern befinden sich über den Hüften. Die Beine sind gestreckt und liegen auf einer markierten Linie am Boden. Die Fersen zeigen beide nach unten, Knie und Fußriste nach oben. Ein Abstützen auf einer Bank ist erlaubt.

10. Klappmesservariation

Rückenlage (Arme seitlich, Arme und Beine haben keinen Kontakt zum Boden) – Zusammenführen von Füßen und Händen oberhalb der Hüfte, dabei bleiben Arme und Beine gestreckt – Rückenlage. In 30 sec. so viele Wiederholungen wie möglich. Wenn Arme oder Beine abgelegt werden, ist die Übung beendet

11. Klimmzughang

Hängend an der Klimmzugstange (Reck) soll die Position so lange wie möglich gehalten werden. Beine und Körper sind gespannt, Beine gestreckt und geschlossen Sobald die Stange höher als Stirnhöhe ist oder die Körperposition verlassen wird, wird die Zeit gestoppt.

12. Liegestütze

13. Schulterbeweglichkeit Arme von hinten anheben

14. Hohlkreuz aktiv

15. Brücke:

Der Körper beschreibt einen Bogen, wobei der Abstand zwischen Händen und Füßen so gering wie möglich sein soll.

16. Körperspannung

Bauchlage waagerecht quer über einer Turnbank. Arme nach vorn gestreckt, Hände gefasst, Kopf zwischen den Armen, Blick nach unten. Beine geschlossen und gestreckt. Körper gestreckt in einer Linie. Die Position wird so lange wie möglich gehalten. Sobald die Position verlassen wird, wird die Zeit gestoppt.

Bewertungsrichtlinien

1. 400m Zeitvorgaben (Start im Wasser)

5 Pkt.	- 5:45
4 Pkt.	5:46 - 6:05
3 Pkt.	6:06 - 6:25
2 Pkt.	6:26 - 6:45
1 Pkt.	6:46 - 7:05
0 Pkt.	7:06 –

2. 28 m Rückenraul

5 Pkt.	– 20,7
4 Pkt.	20,8 – 21,7
3 Pkt.	21,8 – 22,7
2 Pkt.	22,8 – 23,7
1 Pkt.	23,8 – 24,7
0 Pkt.	24,8 –

3. Fishtailposition halten

Grundvoraussetzungen: - linkes Bein und Körper auf einer senkrechten Linie
- rechter Fuß an der Wasseroberfläche
- gespannte Körperhaltung, Knie und Füße gestreckt

Es wird eine Markierung 10 cm über dem linken Knie angebracht.

Pro 2 Sekunden 1 Punkt, max 10 (Das entspricht 20s.)

Jede Schwimmerin hat 2 Versuche, der Bessere wird gewertet. Für mehr als 50cm wandern während eines Versuches werden 2 Punkte abgezogen.

4. Handstandposition halten

Grundvoraussetzungen: - Beine und Körper befinden sich auf einer senkrechten Linie
gespannte Körperhaltung, Knie und Füße gestreckt

Es wird eine Markierung am Knie angebracht:

Pro 2 Sekunden 1 Punkt, max 10 (Das entspricht 20s.)

Jede Schwimmerin hat 2 Versuche, der Bessere wird gewertet. Für mehr als 50cm wandern während eines Versuches werden 2 Punkte abgezogen.

5. Boosts

Punktwertung:

Kampfrichter geben pro Armboost 4 Pkt. (2 Pkt. – korrekte Linien, auch beim Abtauchen, Abstufung 0,5 Pkt.)
2 Pkt. -mindestens Hüfthöhe , Abstufung 1Pkt.)

pro Beinboost 4 Pkt. (2 Pkt. – korrekte Ausführung, Spannung, Abstufung 0,5 Pkt.
2 Pkt. – mindestens Schritthöhe, Abstufung 1 Pkt.)

Angerechnet wird diese Punktzahl * ½ (wegen des leichteren Schreibens am Computer)
Damit werden pro Armboost 2 Pkt und pro Beinboost 2 Pkt. angerechnet.

6. Wassertreten

Grundanforderungen:

- Armpositionen stets gestreckt und gespannt
- Fortbewegung erfolgt gleichmäßig und ruhig, ohne Wackeln
- Höhe: mit beiden Armen oben - Schultern über Wasser
- Arme im Wasser oder 1 Arm über Wasser - Achselhöhle trocken

Punktwertung: pro Technik:

Kampfrichter geben 4 Pkt. (2 Pkt. – korrekte Position, Abstufung 0,5 Pkt.
2 Pkt. – Höhe, Abstufung 1 Pkt.)

Angerechnet wird diese Punktzahl * $\frac{1}{2}$

(wegen des leichteren Schreibens am Computer)

Damit werden pro Technik 2 Pkt. angerechnet.

7. Antriebstechniken

Punktwertung pro Technik:

Kampfrichter geben 4 Pkt. 2 Pkt. - korrekte Ausführung, Spannung, korrekte Position, Abstufung 0,5 Pkt.
2 Pkt. - Höhe, Abstufung 1 Pkt.)

AUSNAHME: Ballettbeinkombination. : Statt der Höhe wird der korrekte Rhythmus bewertet:

2 Pkt. - durchgängiges Einhalten des Taktes, zackige Bewegungen
Abstufung 1 Pkt.)

Angerechnet wird diese Punktzahl * $\frac{1}{2}$

(wegen des leichteren Schreibens am Computer)

Damit werden pro Technik 2 Pkt. angerechnet.

8. Tauchen

Start im Wasser mit abstoßen.

50m = 5 Pkt.

36m = 2 Pkt.

Wenn die Strecke nicht geschafft wird gibt es 0 Punkte. (keine Zwischenwertung)

9. Spagat rechts, links, quer

Es wird jeweils der Schrittspalt (Abstand zum Boden gemessen).

Beide Beine sind gestreckt.

Punktwertung: 10 Pkt. 0 – 1 cm

9 Pkt. 2 – 3 cm

8 Pkt. 4 – 5 cm

7 Pkt. 6 – 7 cm

6 Pkt. 8 – 9 cm

5 Pkt. 10 - 11 cm

4 Pkt. 12 - 13 cm

3 Pkt. 14 - 15 cm

2 Pkt. 16 - 17 cm

1 Pkt. 18 - 19 cm

0 Pkt. über 19 cm

10. Klappmesservariation in 30s

1 Punkt (max. 10) pro 2 gültige Klappmesser

11. Liegestütze

Der Oberkörper mit den Beinen bildet eine gerade Linie, Die Hände stützen in Schulterbreite auf dem Boden. Der Oberkörper wird gesenkt und berührt die Faust des Kampfrichters unter dem Brustbein, die Arme sind beim Aufrichten gestreckt.

Punktwertung:

5 Pkt.	30
4 Pkt.	25 - 29
3 Pkt.	20 - 24
2 Pkt.	15 - 19
1 Pkt.	10 - 14
0 Pkt.	0 - 9

12. Klimmzughang:

1 Punkt pro 5s (max. 10 Punkte)

13. Schulterbeweglichkeit

Bauchlage, Arme liegen gestreckt auf dem Rücken, Hände sind gefasst. Beide Arme werden gestreckt angehoben, der Körper bleibt gestreckt am Boden liegen.

Winkel zwischen Rücken und Armen

5 Pkt.	105° und mehr
4 Pkt.	100° - 104°
3 Pkt.	95° - 99°
2 Pkt.	90° - 94°
1 Pkt.	85° - 89°
0 Pkt.	0° - 84°

14. Hohlkreuz aktiv

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.

10 Pkt.	90° und mehr
9 Pkt.	85° - 89°
8 Pkt.	80° - 84°
7 Pkt.	75° - 79°
6 Pkt.	70° - 74°
5 Pkt.	65° - 69°
4 Pkt.	60° - 64°
3 Pkt.	55° - 59°
2 Pkt.	50° - 54°
1 Pkt.	45° - 49°
0 Pkt.	unter 45°

15. Brücke:

Die Position wird eingenommen. Der Abstand zwischen Händen und Füßen wird gemessen.

- 5 Pkt. 0 cm
- 4 Pkt. 1 – 5 cm
- 3 Pkt. 6 – 10 cm
- 2 Pkt. 11 – 15 cm
- 1 Pkt. 16 – 20 cm
- 0 Pkt. 21 cm und mehr

16. Körperspannung

- 5 Pkt. 60s
- 4 Pkt. 50-59s
- 3 Pkt. 40-49s
- 2 Pkt. 30-39s
- 1 Pkt. 20-29s
- 0 Pkt. 0-19s