

Sichtungstest Synchronschwimmen für die Jahrgänge 1991-1998 des SV Nordrhein – Westfalen e.V., Sonntag, den 22. Juni 2008

Ort: Hallenbad Ohligs, Sauerbreystrasse 42, 42697 Solingen

Programm:

9:00 Uhr Einlass
9:15 Uhr Kampfrichtersitzung
Aufwärmen Turnhalle
10:00 Uhr Gymnastikteil
11:30 Uhr Einschwimmen
12:00 Uhr 12,5 m Paddeln
12,5 m Rückenbeine
12,5 m Torpedo
12,5 m Kanu
13:00 Uhr Pause
13:30 Uhr Einschwimmen
14:00 Uhr Spezialkürset
Grundpositionen
400 m Freistil (bitte Zeitangabe der 400m – Zeiten zur
Bahneinteilung)
Anschl. Informationen zum Kader (Einladung anbei)

Der entgeltliche Zeitplan wird mit dem Meldeergebnis verschickt.

Teilnahmebedingungen:

Aufgrund des Leistungssportkonzeptes des SV NRW ist die Teilnahme an diesem Test verpflichtend für alle Kadermitglieder und für alle Schwimmerinnen die in den D2 (10/11 Jahre), D3 (12/15 Jahre) und den Förderkader (12 / 18 Jahre) des SV NRW 2008/2009 aufgenommen werden möchten.

Voraussetzung zur Teilnahme sind die nachfolgenden Mindestpunktzahlen bei den AK – Meisterschaften (DSV/SV NRW) DSV Pflichtranglistenturnier 2008 .

AK D 30 Pkt. Jg. 97 – 98
AK C 40 Pkt. Jg. 94 – 95 - 96
AK B 50 Pkt. Jg. 92 – 93
AK A 55 Pkt. Jg. 91

Interessierte Schwimmerinnen, welche diese Voraussetzungen nicht erfüllen, können ggf. nach Rücksprache mit der Landestrainerin Silke Hohlstein-Terwesten gemeldet werden.

Auswertung für die Kaderbildung:

SV NRW AK 2008 Pflicht: 30%
Pflichttest NRW 2008: 30%
Sichtungstest: 40%

Jeder Verein muss mindestens einen **Wertungsrichter** und/oder **Helfer** melden.

- Meldegeld:** € 8,00 pro Aktive
Das Meldegeld muss bis zum **12.06.2008** auf das Konto des SV NRW,
Stichwort „Synchronschwimmen Sichtungstest, Vereinsnamen“, eingezahlt
sein:
Vereinsbank Duisburg, Konto Nr. 331 837 000 5 BLZ: 350 603 86
- Meldeschluss:** Donnerstag, 12.06.2008 bis 18 Uhr
- Meldeanschrift:** Formlose Meldung mit Namen, Jahrgang und Zeit für 400m Freistil an:
Ingeborg Hohlstein, Schiefbahner Str. 23, 47877 Willich,
Tel/Fax: 02154-414883, e-mail: I.Hohlstein@swimpool.de
UND per mail an **Uwe Janssen**: birteunduwe@onlinehome.de

Schwimm Verband Nordrhein – Westfalen e. V.
Fachwartin Synchronschwimmen
Ingeborg Hohlstein

Sichtungstest NRW 2008

12,5 m Kopfwärts paddeln

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.

Ausführung:

Durchgängig alles an der WOF	2 Punkte
Überwiegend alles an der WOF	1 Punkte
Überwiegend unter WOF	0 Punkte

Zeit:

12,5 m Rückenbeine

Technik: 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.

Ausführung:

Hoch und 90°	2 Punkte
Hoch oder 90°	1 Punkt
Tief und fehlender Armwinkel	0 Punkte

Zeit:

12,5 m Torpedo

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.

Ausführung:

Durchgängig alles an der WOF	2 Punkte
Überwiegend alles an der WOF	1 Punkte
Überwiegend unter WOF	0 Punkte

Zeit:

12,5 m Kanu

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.

Ausführung:

Durchgängig alles an der WOF	2 Punkte
Überwiegend alles an der WOF	1 Punkte
Überwiegend unter WOF	0 Punkte

Zeit:

50 m Kürset

Das Kürset setzt sich zusammen aus:

- 12,5 m Seitkranich wandern;
- 12,5 m Wassertreten seitwärts;
- 12,5 m Torpedopaddeln;
- 12,5 m kick pull kick airplane.

50m Spezialkürset

- 12,5 m Paddeln fußwärts
- 12,5 m Ballettbein rechts
- 12,5 m Tauchen
- 12,5 m Wassertreten vorwärts

Kranichposition

Vertikale

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 Schrittansatz. 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.

Spagatpositionen

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 Kampfgericht) 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).

400 m Freistil

Zeit:

6:15 und schneller	5 Punkte
6:16-6:25	4 Punkte
6:26-6:35	3 Punkte
6:36-6:45	2 Punkte

Landteil

Finger-Boden-Abstand

Spagat re/li

Seitspagat

Schulterbeweglichkeit

Hohlkreuz aktiv