



LANDESSTÜTZPUNKT SCHWIMMEN REGION OLDENBURG

AUSSCHREIBUNG

Talentsichtung 2015 der Jahrgänge 2005 – 2007 durchgeführt als Landes-Vielseitigkeits-Test (LVT)

Veranstalter: Landesstützpunkt Schwimmen Region Oldenburg

Ausrichter : Landesstützpunkt Schwimmen Region Oldenburg

Datum: 11.07.2015

Ort: Athletikteil: Turnhalle Am Everkamp in 26203 Wardenburg,
Schwimmerischer Teil: Hallenbad Am Everkamp in 26203 Wardenburg

Meldeschluss: 01.07.2015

Wettkampffolge:

Samstag, den 11. Juli 2015 Beginn 09:30 Uhr Turnhalle

Athletikteil (09:30 – 11:00 Uhr)

- | | |
|-----------|--|
| Station 1 | Körperhöhe, Körpergewicht |
| Station 2 | Schulterbeweglichkeit, Rumpfbeweglichkeit |
| Station 3 | Fußbeweglichkeit – Streckung und Beugen des Fußgelenks |
| Station 4 | Liegestütz |
| Station 5 | Klimmzüge |
| Station 6 | Bauchmuskeltest |
| Station 7 | Rückenmuskeltest / Streckhalte in Bauchlage |
| Station 8 | Ermittlung Sprungkraft / Schlussschritt |

Schwimmerischer Teil (11:00 – 14:30 Uhr)

Wk 1	15m Schmetterling	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 2	15m Schmetterling	männl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 3	15m Rücken	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 4	15m Rücken	männl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 5	15m Brust	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 6	15m Brust	männl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 7	15m Kraul	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 8	15m Kraul	männl.	Jahrgang 2005 - 2007

10 Minuten Pause

Wk 9	15m Delphinbewegung Bauchlage	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 10	15m Delphinbewegung Bauchlage	männl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 11	15m Delphinbewegung Rückenlage	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 12	15m Delphinbewegung Rückenlage	männl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 13	7,5m Gleiten	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 14	7,5m Gleiten	männl.	Jahrgang 2005 - 2007

10 Minuten Pause

Wk 15	25m Schmetterlingbeine	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 16	25m Schmetterlingbeine	männl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 17	25m Rückenbeine	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 18	25m Rückenbeine	männl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 19	25m Brustbeine	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 20	25m Brustbeine	männl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 21	25m Kraulbeine	weibl.	Jahrgang 2005 - 2007
Wk 22	25m Kraulbeine	männl.	Jahrgang 2005 - 2007

10 Minuten Pause

Schwimmleistung mit Einschätzung der Schwimmtechnik:

Wk 23	25 m Schmetterling	weiblich	Jahrgang 2007
Wk 24	25 m Schmetterling	männlich	Jahrgang 2007
Wk 25	50 m Schmetterling	weiblich	Jahrgang 2005 - 2006
Wk 26	50 m Schmetterling	männlich	Jahrgang 2005 – 2006
Wk 27	25 m Rücken	weiblich	Jahrgang 2007
Wk 28	25 m Rücken	männlich	Jahrgang 2007
Wk 29	50 m Rücken	weiblich	Jahrgang 2005 - 2006
Wk 30	50 m Rücken	männlich	Jahrgang 2005 – 2006
Wk 31	25 m Brust	weiblich	Jahrgang 2007
Wk 32	25 m Brust	männlich	Jahrgang 2007
Wk 33	50 m Brust	weiblich	Jahrgang 2005 - 2006
Wk 34	50 m Brust	männlich	Jahrgang 2005 – 2006
Wk 35	25 m Kraul	weiblich	Jahrgang 2007
Wk 36	25 m Kraul	männlich	Jahrgang 2007
Wk 37	50 m Kraul	weiblich	Jahrgang 2005 - 2006
Wk 38	50 m Kraul	männlich	Jahrgang 2005 - 2006

Allgemeine Bestimmungen

Wettkampfbestimmungen und Teilnahmeberechtigung

Es gelten die Wettkampfbestimmungen des DSV. Teilnahmeberechtigt sind alle Schwimmer, deren Stammverein ihren Sitz im Bereich des Landesstützpunktes Region Oldenburg haben und im Besitz der Verbandsrechte des Landesschwimmverbands Niedersachsen sind. Für Behinderte mit entsprechendem Klassifizierungsnachweis sind zusätzlich die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS), sowie die Regeln des IPC anzuwenden.

Die Vereine können nach ihrem Ermessen talentierte Kinder melden. Diese sollten als Mindestvoraussetzung 3 der 4 Schwimmmarten wettkampfgerecht absolvieren können. Auf Basis der Ergebnisse dieser Sichtung werden anschließend Einladungen für die Teilnahme am Stützpunkttraining des Landesstützpunktes Region Oldenburg der Saison 2015/2016 für den Nachwuchskader (Jg. 2005) bzw. für das Talentnest (Jg. 2006/2007) ausgesprochen.

Mit Abgabe der Meldungen wird bestätigt, dass die gemeldeten Aktiven bzw. deren gesetzliche Vertreter keine Einwände gegen die Veröffentlichung von Namen und Fotos im Rahmen der Protokollerstellung sowie Berichterstattung über diese Veranstaltung erheben. Das gleiche gilt für Zuschauer, Kampfrichter und sonstige Teilnehmer.

Gesundheitsbestimmungen und Lizenzregelung

Alle Schwimmer müssen beim DSV registriert sein. Alle Schwimmer müssen die jährliche Lizenzgebühr beim DSV bezahlt haben. Dies ist mit der Meldung gemäß § 11 Abs. 2 WB zu versichern. Die Sportgesundheit ist gem. § 7 WB AT mit Abgabe der Meldungen schriftlich zu bestätigen. Meldungen, denen diese Bestätigung nicht beiliegt, werden nicht berücksichtigt. Jeder Schwimmer ist selbst für seine Wettkampftauglichkeit / Sportgesundheit verantwortlich. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung, wenn während des Wettkampfes herausstellt, dass eine Wettkampftauglichkeit / Sportgesundheit nicht gegeben ist.

Beschreibung der Wettkampfanlage

Das Wettkampfbecken verfügt über vier durch Kugel-Leinen voneinander getrennte Bahnen mit einer Länge von je 25 Meter.

Zeitmessung

Es erfolgt Handzeitnahme.

Startregel

Es gilt die Ein – Start – Regel

Meldungen

Alle Sportler müssen an allen für ihren Jahrgang ausgeschriebenen Strecken und Übungen teilnehmen (Mehrkampf!).

Die Meldungen sind in Form einer Teilnehmerliste nur mit Jahrgang und ID einzureichen. Eine Meldeliste ist nicht erforderlich.

Meldegeld

Ein Meldegeld wird nicht erhoben.

Meldeschluss

Meldeschluss ist am **01.07.2015 um 18.00 Uhr** bei der Meldeanschrift.

Meldeanschrift:

Landesstützpunkt Region Oldenburg

Gernot Ingenerf

Im Drielaker Moor 6

26135 Oldenburg

Mobil:

0175 933 2734

Mail:

gernotingenerf@web.de

Kampfrichter

Kampfrichter werden durch den Ausrichter gestellt.

Anfangszeiten / Zurückweisung von Meldungen

Der Veranstalter behält sich vor die Anfangszeiten zu ändern. Sollten die Meldezahlen die möglichen Badkapazitäten überschreiten, behält sich der Stützpunktleiter das Recht vor, Meldungen zurück zuweisen.

Meldeergebnis

Es wird lediglich eine Meldeliste erstellt. Diese wird nicht mit der Post versendet. Bei Angaben einer E-Mailadresse wird diese per E-Mail zu gesendet. Meldeliste ist auf der Homepage des Landesstützpunkt Region Oldenburg (<http://www.lstp-region-oldenburg.de>) einzusehen.

Wertung

Die Auswertung erfolgt jahrgangswise anhand des vom DSV lizenzierten Auswerteprogrammes „DSV Landesvielseitigkeitstest“. Die Testergebnisse der Sportler werden den jeweiligen Heimtrainern sowie den Landestrainern zur Verfügung gestellt.

Beschreibung der Übungen

Körpergewicht / -größe (Körperliche Eignung)

Das Körpergewicht wird mit mittels einer Personenwaage mit Digitalanzeige in kg auf 1/100 kg genau angegeben. Gewogen wird in Schwimmbekleidung oder leichter Turnbekleidung.

Die Körpergröße wird in cm auf 1/10 cm genau gemessen. Die Messung der KH erfolgt barfuss, aufrecht stehend, Blickrichtung geradeaus. Das Anthropometer steht senkrecht hinter dem/der Schwimmer/in. Der Messschieber des Anthropometers wird von oben bis zur Scheitelhaut heruntergezogen. An der Unterkante des Messwinkels der Messlatte wird die KH abgelesen. Spangen, Schleifen, Haarknoten dürfen nicht in die Messung eingehen.

Der Brocca- Index wird folgendermaßen berechnet:

$$\text{Brocca} = \text{Körperhöhe (cm)} - 100 - \text{Körpergewicht (kg)}$$

Zusätzlich ist eine visuelle Einschätzung des Körperbautyps vorzunehmen. Die Wertung erfolgt mit einer Kennzeichnung plus (+) Durchschnitt (O) minus (-)

Schulterbeweglichkeit

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einer Matte. Beide Arme sind nach vorn gestreckt und halten in Schulterbreite einen Stab. Der Oberkörper, die Schultern und die Stirn berühren den Boden.

Die Arme werden mit dem Stab angehoben.

Mit einem Metermaß wird der Abstand in cm zwischen Boden und Stabunterseite gemessen.

Rumpfbeweglichkeit

Der Sportler beginnt den Test aus dem Streckstand, Arme in Hochhalte. Danach senkt (beugt) er den Oberkörper nach vorn und atmet dabei gleichmäßig aus. Die Knie müssen gestreckt bleiben. Der Oberkörper wird soweit gebeugt bis die Mittelfingerspitzen (1 Punkt), die geballte Faust (2 Punkte) oder die flache Handfläche (3 Punkte) aufsetzt und mindestens 3 Sekunden in dieser Stellung gehalten werden.

Fußbeweglichkeit - Streckung des Fußgelenks

Der Sportler sitzt vor einer Wand im Strecksitz auf einer Bank oder einem Tisch.

Es wird die maximal mögliche Streckung im Fußgelenk gemessen. Dabei sollte das Kniegelenk gestreckt bleiben und der Fuß nicht nach innen gedreht werden.

Der Kampfrichter legt eine Folie, auf der die Winkelstrahlen aufgezeichnet sind, am Knöchelpunkt an.

Fußbeweglichkeit - Beugen des Fußgelenks

Es wird die maximal mögliche Beugung im Fußgelenk gemessen. Dabei sollte das Kniegelenk gestreckt bleiben und der Fuß nicht nach innen gedreht werden. Der Kampfrichter legt eine Folie, auf der die Winkelstrahlen aufgezeichnet sind, am Fersenpunkt an.

Liegestütze

Der Sportler beginnt den Test aus dem Liegestütz vorlinks. Die Hände sind in Schulterbreite vor einer Matte (ca. 8 cm dick) aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorn. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Das Kinn berührt beim Beugen der Arme die Matte. Gezählt werden nur die Liegestütze in 30 Sekunden, bei denen das Kinn (nicht die Stirn, Nase o. a.) die Matte berührt. Der Kampfrichter zählt dem Sportler laut und deutlich die Liegestütze vor. Bei unkorrekt ausgeführten Liegestützen zählt der Kampfrichter auf der Stelle weiter (z. B. 10, 10, 10, ...) bis wieder ein korrekter Liegestütz gemacht wurde.

Klimmzüge

Der Sportler befindet sich im Streckhang mit Ristgriff in Schulterbreite an einer Reckstange oder vergleichbarer Einrichtung. Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt er durch Beugen der Arme das Kinn an bzw. über die Stange. Es wird die maximale Anzahl der (korrekten) Wiederholungen vom Kampfrichter laut vorgezählt. Bei unkorrekt ausgeführten Klimmzügen zählt der Kampfrichter auf der Stelle weiter (z. B. 5, 5, 5, 5, ...) bis wieder ein korrekter Klimmzug gemacht wurde.

Bauchmuskeltest (maximale Ausführungszeit innerhalb 1 Minute)

Der Sportler liegt in Rückenlage, die Beine sind angezogen (ca. 90 Grad Ober- / Unterschenkelstellung) und die Füße aufgestellt. Der Bauchmuskeltest erfolgt in 3 Stufen, wobei auf eine langsame Ausführung der Bewegung zu achten ist:

Stufe 1 (1 Punkt)

Arme / Hände sind gestreckt in Vorhalte und zeigen Richtung Knie, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne das sich die Füße (Fußsohlen) von der Matte lösen.

Stufe 2 (2 Punkte)

Arme / Hände sind vor der Brust verschränkt (45 Grad Anhalte), Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz, ohne dass sich die Füße (Fußsohlen) von der Matte lösen.

Stufe 3 (3 Punkte)

Arme / Hände sind hinter dem Kopf mit einem Stab fixiert (Ellenbogen zurückgezogen!). Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz, ohne dass sich die Füße (Fußsohlen) von der Matte lösen.

Rückenmuskeltest / Streckhalte in Bauchlage

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einem erhöhten Kastenteil (o. ä.). Die Hüfte liegt an der Vorderkante des Kastenteils. Die Beine / Füße werden durch einen Helfer oder an einer Sprossenwand fixiert. Der Oberkörper wird waagrecht in der Luft gehalten, die Arme sind (wie Eintauchhaltung!) gestreckt. Der Oberkörper muss durchgestreckt und völlig ruhig gehalten werden.

Es erfolgt eine Zeitnahme (40 Sekunden = 1 Pkt. / 1 Minute = 2 Pkt. / 1:20 = 3 Pkt.). Die Zeit wird abgestoppt, wenn der Sportler mit einem Teil des Oberkörpers einen angehaltenen Stab berührt bzw. sich der Oberkörper unruhig bewegt.

Ermittlung Sprungkraft / Schlussdreisprung

Im Sprungtest soll die Voraussetzung des Schwimmers zur schnellkräftigen Ausführung der Absprung und Abstoßbewegung bei Start und Wende erfasst werden.

Nach einer individuellen Aufwärmgymnastik steht der Sportler mit beiden Beinen vor einer Absprunglinie in einer leichten Hockstellung. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig. Die Arme werden zum Schwungholen genutzt für drei aufeinander folgende Schlusssprünge beidbeinig ohne Zwischenpausen und Aufstützen mit den Händen beim Landevorgang. Die Sprungweite wird in Zentimetern an der Ferse des am weitesten zurückstehenden Fußes oder aber beim Zurückfallen die Hand oder das Gesäß gemessen. Jeder Sportler hat 3 Versuche (einschließlich des Probeversuches!), der Beste wird gewertet.

Grundschnelligkeit

Die Grundschnelligkeit wird in Wettkampfform nach WB-Bestimmungen des DSV (Einstartregel) getestet. Der Start erfolgt aus der Schwimmlage. Die Zeit wird abgestoppt, wenn der Kopf bei der 15-m-Marke die Ziellinie durchbricht.

Delphinkicks

Der Sportler zeigt über 15 Meter seinen individuellen Leistungsstand der Delphinbewegung in Bauch- und Rückenlage. Die Distanz ist nach dem Abstoß vom Beckenrand so schnell wie möglich unter Wasser in Delphin-Beinarbeit zu durchschwimmen. Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen und endet, wenn der Kopf die optische 15-m-Ziellinie durchbricht.

Um 3 oder 2 Punkte zu erhalten, muss die gesamte Distanz geschwommen werden und gleichzeitig eine Normzeit erreicht werden. Für 1 Punkt reicht es, die Distanz zu schaffen.

Gleittest

Der Gleittest wird in Bauchlage und aus dem Abstoß unter Wasser ausgeführt. Der Körper muss völlig gestreckt sein und auch bleiben. Arm- und Beinbewegungen dürfen nicht gemacht werden. Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen und endet, wenn der Kopf die optische 7,5-m-Ziellinie durchbricht.

Beinbewegung

Die Abnahme der Beinbewegung über 25 m je Schwimmlage erfolgt mit gestreckten Armen, die ein Schwimmbrett (DIN A 5) an der Vorderkante umfassen. Die Ausgangsposition ist im Wasser, eine Hand befindet sich an der Rückenhalterung und die Füße sind an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand; Anschlag mit umfasster Brettvorderkante. Delphinbewegungen nach dem Start sind hier nicht erlaubt!!

Technikbeurteilung

Einschätzung der einzelnen Schwimmtechnik bei Wettkämpfen 23- 38. Die Technikeinschätzung wird durch eine ungerade Anzahl (3 oder 5) neutraler Trainer vorgenommen werden. Jeder Trainer bewertet jeden Sportler eines Laufes, ob er die Schwimmtechnik in Grob- oder Feinkoordination beherrscht. Die Anzahl der Technikpunkte ergibt sich aus einer Mehrheitsentscheidung der bewertenden Trainer. Die Punktzahl wird zunächst in ein Formblatt eingetragen und später in den Rechner übertragen. Die erreichte Punktzahl geht mit einem Faktor 2 in die Gesamtwertung ein.

Wertung: 3 Punkte werden vergeben, wenn

- Die technische Ausführung zur Körperlage, Beinbewegung und der Armbewegung in Feinkoordination zu erkennen ist
- ein flüssiger Bewegungsablauf zu sehen ist
- ein sehr guter Vortrieb zu erkennen ist, der Sportler „rutscht“

Wertung: 2 Punkte werden vergeben, wenn

- die technische Ausführung zur Körperlage, Beinbewegung und der Armbewegung in Feinkoordination zu erkennen ist
- ein Vortrieb zu erkennen ist
- noch kleine rhythmische Störungen im Bewegungsablauf erkennbar sind

Wertung: 1 Punkt wird vergeben, wenn

- die technische Ausführung zur Körperlage, Beinbewegung und der Armbewegung in Grobkoordination zu erkennen ist
- die Schwimmart wird technisch gemäß der WB geschwommen

Wertung: 0 Punkte werden vergeben, wenn

- die Schwimmart wird technisch gemäß der WB geschwommen
- ein Verstoß gegen die WK-Bestimmungen vorliegt

Oldenburg, den 26.05.2015