



Ausschreibung und Programm für den
Landesvielseitigkeitstest (LVT)

für Schwimmerinnen und Schwimmer der Jahrgänge
2006 (AK 14 in 2020) – 2011 (AK 9 in 2020)
gemäß DSV-Standard

Veranstalter: Schleswig-Holsteinischer Schwimmverband
Ausrichter: Swim-Team Stadtwerke Elmshorn
Wettkampftag: **Samstag, den 14. September 2019**
Wettkampfort: Traglufthalle Badepark Elmshorn
25337 Elmshorn, Zum Krückaupark
Tel. 04121-645274
Wettkampfbahn: 50m-Bahn, 8 Bahnen durch wellenbrechende Leinen
getrennt, Wassertiefe durchgehend 2m,
Wassertemperatur 28° C, Handzeitnahme
Online Information: www.swim-team-elmshorn.de

1. Gruppe: Einlass: 09:00 Uhr KR-Sitzung: 09:10 Uhr Beginn: 09:30 Uhr
2. Gruppe: Einlass: 13:00 Uhr KR-Sitzung: 13:10 Uhr Beginn: 13:30 Uhr

Der Test erfolgt in folgenden Bereichen:

| | |
|--------------------------------|--|
| Bereich 1: Körperliche Eignung | Bereich 2: Schwimmleistung |
| Bereich 3: Technik | Bereich 4: Grundschnelligkeit (Sprint) |
| Bereich 5: Beinbewegung | Bereich 6: Athletik |
| Bereich 7: Beweglichkeit | Bereich 8: Delphinkicks/Gleittest |

Testumfang an Land:

| | |
|------------------------------|---------------------------------|
| Liegestütz AK 9 - 14 | Schlussdreisprung AK 9 - 14 |
| Klimmzüge AK 9 - 14 | Bauchmuskeltest AK 9 – 14 |
| Rückenmuskeltest AK 9 - 14 | Fußstreckung AK 9 - 14 |
| Fußbeugung AK 9 - 14 | Schulterbeweglichkeit AK 9 – 14 |
| Rumpfbeweglichkeit AK 9 - 14 | Brocca-Index AK 9 - 14 |

Testumfang im Wasser:

| | |
|--|--|
| 25m Kraulbeine AK 9 – 14 25m Brustbeine AK 9 – 14 25m Rückenbeine AK 9 – 14 25m Delphinbeine AK 9 – 14 | 15m Freistil, Grundschnelligkeit AK 9 – 14 15m Brust, Grundschnelligkeit AK 9 – 14 15m Rücken, Grundschnelligkeit AK 9 – 14 15m Schmetterling, Grundschnelligkeit AK 9 – 14 |
| 50m Freistil AK 9 - 10 50m Brust AK 9 - 10 50m Rücken AK 9 - 10 25m Schmetterling AK 9 50m Schmetterling AK 10 | 50m Freistil AK 11 – 14 50m Brust AK 11 – 14 50m Rücken AK 11 – 14 50m Schmetterling AK 11 – 14 |
| 15m Delphinbeine, Bauchlage AK 9 – 14 15m Delphinbeine, Rückenlage AK 9 – 14 | 7,5m Gleittest AK 9 – 14 |

Alle Tests werden an entsprechend eingerichteten Teststationen in der Traglufthalle Elmshorn abgenommen. Die Schwimmerinnen und Schwimmer werden in Riegen eingeteilt, denen jeweils ein Riegenführer zugeteilt ist. Um Wartezeiten zu vermeiden, durchlaufen die Riegen die Stationen parallel. Die Riegen starten an unterschiedlichen Stationen. Die Reihenfolge, in der die Teststationen von den Riegen durchlaufen werden, ist grundsätzlich dieselbe.

Allgemeine Bestimmungen

1. Die Tests werden, soweit anwendbar, nach den WB, RO, Wettkampflizenzordnung und der ADO des DSV durchgeführt – teilnahmeberechtigt sind alle Schwimmer der Vereine im SHSV, die im Besitz der Verbandsrechte sind.

Es können nur Schwimmer der oben aufgeführten Jahrgänge/Altersklassen gemeldet werden.

2. Gruppeneinteilung: Der LVT wird zeitlich in zwei Gruppen durchgeführt: Gruppe 1 vormittags, Gruppe 2 nachmittags. Bei Meldung ist unbedingt die gewünschte Gruppe anzugeben.

Es besteht kein Anrecht auf Teilnahme in einer bestimmten Gruppe. Falls ein zu starkes Ungleichgewicht in der Besetzung der Gruppen vorliegt, halten wir mit den Vereinen Rücksprache.

3. Meldungen mit den folgenden Informationen: Teilnahme in Gruppe 1 oder 2, Name, Vorname, Geburtsdatum, DSV-ID, Verein, Ansprechpartner im Verein, Anzahl der Kampfrichter (siehe Punkt 9) sind (vorzugsweise per E-Mail) zu senden an:
Swim-Team Stadtwerke Elmshorn z. Hd. Jörg Freyher, Mühlendamm 17d, D - 25337 Elmshorn
oder E-Mail: **Joerg@swim-team-elmshorn.de**
Die Vereine erhalten per E-Mail eine Meldebestätigung.
4. Auswertung: Die Ergebnisse der einzelnen Wettkämpfe werden auf einem Auswertebogen dokumentiert und im Anschluss an den LVT in einem dafür vorgesehenen Programm erfasst. Die Vereine erhalten eine Auswertung in elektronischer Form. Zusätzlich werden die Auswertungen an den SHSV übermittelt und beim Swim-Team Stadtwerke Elmshorn archiviert.
5. Weitergabe der erhobenen Daten: Für jeden Sportler ist eine von den Eltern unterschriebene Erklärung abzugeben, in der die Weitergabe der erhobenen Daten genehmigt wird. **Ohne vorliegende Genehmigung zur Weitergabe der Daten ist eine Teilnahme am LVT nicht möglich.**
6. **Meldeschluss: Freitag, 06. September 2019**
Später eingehende Meldungen werden nicht mehr berücksichtigt.
7. Sportärztliche Untersuchung: Mit der Meldung gibt der meldende Verein eine schriftliche Erklärung ab, dass alle Schwimmer ihre Sportgesundheit durch ein ärztliches Zeugnis nachgewiesen haben, welches nicht älter als ein Jahr ist. Ausschließlich bei der Abgabe der Meldungen per E-Mail darf die Erklärung ohne Unterschrift versandt und vom Ausrichter angenommen werden. Die Unterschrift muss in diesem Fall vor Veranstaltungsbeginn nachgeholt oder eine unterschriebene Erklärung beim Ausrichter abgegeben werden. Ohne unterschriebene Erklärung ist der Verein nicht startberechtigt.
8. Meldebeschränkung: Der LVT ist offen für Aktive der Mitgliedsvereine des SHSV. Der SHSV behält sich vor, Meldungen abzulehnen.
9. **Kampfrichter: Pro angefangene 6 Meldungen sind zwei Kampfrichter zu stellen.** Falls nicht genügend Kampfrichter gestellt werden können, ist dies bitte bei Abgabe der Meldungen unbedingt anzugeben. Eine abgeschlossene Kampfrichterausbildung ist nicht erforderlich.
10. Sportkleidung: Die Tests in den Bereichen 1, 6 und 7 sind in kurzer Sporthose, Sporthemd und geeigneten Sportschuhen zu absolvieren.
11. **Der Test findet aus organisatorischen Gründen unter Ausschluss von Zuschauern statt.** Zuschauer haben während der Testdurchführung keinen Zutritt zur Traglufthalle. Es sind nur Trainer und Betreuer zugelassen. Es gibt es einen Aufenthaltsraum, in dem wir Getränke und Verpflegung kostengünstig anbieten. Doch auch hier ist der Platz begrenzt!
12. Haftung: Für Unfälle, Diebstähle oder Schäden jeglicher Art kann keine Haftung übernommen werden.

Hinweise zur Durchführung und Abnahme der Kriterien/Beschreibung der Übungen gemäß DSV-Vorgaben:

Bereich 1: körperliche Eignung

Abnahme der Werte Körperhöhe und Körpergewicht durch einen Sportarzt oder Trainer, bzw. einen ausgewiesenen Kampfrichter. Für die Messung des Körpergewichts wird eine Personenwaage mit

Digitalanzeige verwendet. Das Körpergewicht wird in kg auf 1/100 kg genau angegeben. Gewogen wird in Schwimmbekleidung oder leichter Turnbekleidung.

Die Körperhöhe (KH) 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:

Brocca = Körperhöhe (cm) – 100 – Körpergewicht (kg)

Zusätzlich ist eine visuelle Einschätzung des Körperbautyps vorzunehmen. Die Wertung erfolgt mit einer Kennzeichnung plus (+) Durchschnitt (0) minus (-)

Bereich 2: Schwimmleistung

Die ausgewiesenen Schwimmstrecken je Altersklasse werden im Sichtungswettkampf (25-m-, 50-m-Strecken) nach der DSV-WB geschwommen. Es erfolgt bei diesen Wettkämpfen die Einschätzung der Schwimmtechnik. Die geforderten Normen je Altersklasse orientieren sich an der Rudolph-Tabelle. Aus organisatorischen Gründen können mehrere Aktive auf einer Bahn schwimmen (Doppelbelegung, zeitverzögerte Starts). Es werden keine Zwischenzeiten genommen.

Für die AK 9-10 werden im Sichtungswettkampf Zeiten gestoppt. Für die AK 11-14 werden die Zeiten für die 100m-Strecken der DSV-Bestzeitenliste (50m-Bahn) entnommen.

Bereich 3: Technikbeurteilung

Einschätzung der Schwimmtechnik im 25-m- bzw. 50-Wettkampf, je nach Altersklasse. Die Wertung der Technik erfolgt auf dem letzten Wettkampfabschnitt (z. B. bei 50-m-WK auf den letzten 30 m). Die Technikeinschätzung sollte 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. Diese visuelle Einschätzung sollte, wenn möglich, von erhöhter Stelle (z. B. Zuschauertribüne) erfolgen. 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 technisch gemäß der WB geschwommen wird
- Wertung: 0 Punkte werden vergeben, wenn:
 - die Schwimmart gemäß der WB als „solche nicht erkannt“ wird
 - ein Verstoß gegen die WK-Bestimmungen vorliegt

Bereich 4: Grundschnelligkeit (15m-Sprints)

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

Bereich 5: Beinbewegung

Die Abnahme der Beinbewegung über 25 m je Schwimmlage erfolgt mit gestreckten Armen, die ein Schwimmbrett 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.

Die Überprüfung der Rückenbearbeitung erfolgt mit Rückenstart und ohne Brett; Anschlag in Rückenlage, Delphinbewegungen sind nur nach dem Start erlaubt!!

Bereich 6: Athletik

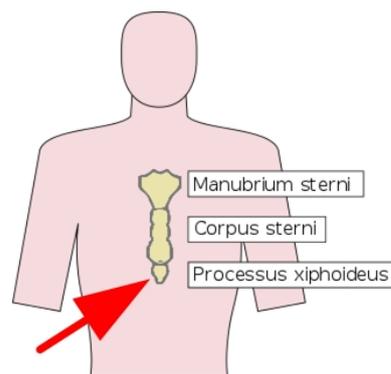
1. Liegestütze/Krafftähigkeit

Der Sportler beginnt den Test aus dem Liegestütz. Die Hände sind in Schulterbreite aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorn. Der „Buzzer“ wird so unter dem Sportler positioniert, dass bei einem korrekten Liegestütz das untere Ende des Brustbeins (s. Abbildung) den Auslöser des „Buzzers“ berührt (siehe auch <http://www.dsv.de/schwimmen/wettkampf-regional/landesvielseitigkeitstest-lvt/liegestuetz-buzzer/>).

Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme ständig in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Gezählt werden nur die Liegestütze in 30 Sekunden, bei denen

- der Körper in einer Geraden ist
- der „Buzzer“ durch Berührung des unteren Brustbeins (nicht Brust, nicht Bauch usw.) ertönt
- die Arme anschließend wieder vollständig durchgestreckt werden (Aufwärtsbewegung)

Gezählt wird die Anzahl der Liegestütze in 30 Sekunden. 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 ausgeführt wurde.

2. Sprungtest - Beidbeiniger Schlussdreisprung/Schnellkraftfähigkeit

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 Schluss sprünge 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.

3. Klimmzüge/Kraftfähigkeit

Der Sportler befindet sich im Streckhang mit Ristgriff in Schulterbreite an einer Reckstange oder vergleichbaren 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 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.

4. Bauchmuskeltest/Kraftfähigkeit

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 dass sich die Füße (Fußsohlen) von der Matte lösen.

■ Stufe 2 (2 Punkte):

Arme/Hände sind vor der Brust verschränkt, 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.

5. Rückenmuskeltest/Kraftfähigkeit

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.

Bereich 7: Beweglichkeit

1. Fußstreckung (Dehnfähigkeit)

Der Athlet sitzt vor einer Wand im Strecksitz auf einer Bank oder 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 Bewerter (Kampfrichter) legt eine Folie, auf der die Winkelstrahlen aufgezeichnet sind, am Knöchelpunkt an.

2. Beugen des Fußes (Dehnfähigkeit)

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

3. Schulterbeweglichkeit (Dehnfähigkeit)

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.

4. Rumpfbeweglichkeit (Dehnfähigkeit)

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.

Bereich 8: Delphinkicks und Gleittest

1. 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.

2. 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.