

**Ausschreibung
Landesvielseitigkeitstest (LVT)
der Jahrgänge 1996 bis 2001
im Bezirk Mitte
am 18. September 2010**



Bezirk Mitte
im Landessportbund Hessen e.V.
Mitglied des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V.

**Veranstalter:
Ausrichter:**

HSV -Bezirk Mitte-
Aqua Sports Eschborn
Peter Heelein, Spessartweg 37, 65760 Eschborn,
Tel. (06196) 5247213, aqua.sports@gmx.de

Test- und Wettkampffolge

I. Abschnitt:

Landübungen / Turnhalle:

Veranstaltungsort:

Turnhalle der Heinrich von Kleist Schule
Dörnweg, 65760 Eschborn

Einlass: 09:00 Uhr
Mannschaftsführer & Kampfrichterbesprechung: 09:10 Uhr
Beginn: 09:30 Uhr

In den Landübungen werden drei Bereiche des LVT abgefragt. Den genauen Ablauf wird in den Mannschaftsführern in der Sitzung im 09:10 Uhr erklärt.

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 angegeben. Gewogen wird in Schwimmbekleidung oder leichter Turnbekleidung.

Die Körpergröße wird in cm auf 1/10 cm genau gemessen.

Die Messung der Körpergröße 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 (0) minus (-)

Bereich 6: Athletik

1. Liegestütze / Kraftfähigkeit

Der Sportler beginnt den Test aus dem Liegestütz vorlinks. Die Hände sind in Schulterbreite vor einer Matte (ca. 8cm 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.

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 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.

3. Klimmzüge / Kraftfähigkeit

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

II. Abschnitt:

Schwimmübungen / Schwimmhalle:

Veranstaltungsort: Wiesenbad der Stadt Eschborn
Hauptstraße 258, 65760 Eschborn

Einlass: 15:00 Uhr

Kampfrichtersitzung: 15:10 Uhr

Beginn: 15:45 Uhr

Bereich 2: **Schwimmleistung** sowie
Bereich 3: **Technik** jeweils 1. Teil

Beschreibung Bereich 2: Die ausgewiesenen Schwimmstrecken je Altersklasse werden im Sichtungswettkampf (25m, 50m, bzw. 100m Strecken) nach der DSV-WB geschwommen. Es erfolgt bei diesen Wettkämpfen auch die Einschätzung der Schwimmtechnik (Bereich 3-siehe*). Die geforderten Normen je Altersklasse orientieren sich an der Rudolph-Tabelle (Jahr 2008!) bezogen auf 1-5-10 Punkte.

AK 9 25m/50m Strecken im Sichtungswettkampf (1-Tagesveranstaltung)

AK 10 50m Strecken im Sichtungswettkampf (1-Tagesveranstaltung)

AK 11-14 100m Strecken im Sichtungswettkampf (1-Tagesveranstaltung)

*=Beschreibung Bereich 3: Einschätzung der Schwimmtechnik im 25m bzw. 50/100m Wettkampf, je nach Altersklasse. Die Wertung der Technik erfolgt auf dem letzten Wettkampfabschnitt (z.B. bei 50m WK auf den letzten 30m!).

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.

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“

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

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

0 Punkte werden vergeben, wenn:

- die Schwimmart gemäß der WB als „solche nicht erkannt“ wird
- ein Verstoß gegen die WK-Bestimmungen vorliegt

Wettkampf 1	100m Schmetterling	weiblich	1996-1999
Wettkampf 2	100m Schmetterling	männlich	1996-1999
Wettkampf 3	50m Schmetterling	weiblich	2000
Wettkampf 4	50m Schmetterling	männlich	2000
Wettkampf 5	25m Schmetterling	weiblich	2001
Wettkampf 6	25m Schmetterling	männlich	2001
Wettkampf 7	100m Rücken	weiblich	1996-1999
Wettkampf 8	100m Rücken	männlich	1996-1999
Wettkampf 9	50m Rücken	weiblich	2000+2001
Wettkampf 10	50m Rücken	männlich	2000+2001

Bereich 4: **Grundschnelligkeit**

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

In allen genannten Altersklassen wird von Anfang an die 15 Meter Sprintfähigkeit abverlangt, um die Entwicklungsverläufe über mehrere Jahre verfolgen zu können.

Wettkampf 11	15m Schmetterling	weiblich	1996-2001
Wettkampf 12	15m Schmetterling	männlich	1996-2001
Wettkampf 13	15m Rücken	weiblich	1996-2001
Wettkampf 14	15m Rücken	männlich	1996-2001
Wettkampf 15	15m Brust	weiblich	1996-2001
Wettkampf 16	15m Brust	männlich	1996-2001
Wettkampf 17	15m Kraul	weiblich	1996-2001
Wettkampf 18	15m Kraul	männlich	1996-2001

Bereich 5: **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.

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

Wettkampf 19	25m Delphinbeine	weiblich	1996-2001
Wettkampf 20	25m Delphinbeine	männlich	1996-2001
Wettkampf 21	25m Rückenbeine	weiblich	1996-2001
Wettkampf 22	25m Rückenbeine	männlich	1996-2001
Wettkampf 23	25m Brustbeine	weiblich	1996-2001
Wettkampf 24	25m Brustbeine	männlich	1996-2001
Wettkampf 25	25m Kraulbeine	weiblich	1996-2001
Wettkampf 26	25m Kraulbeine	männlich	1996-2001

Bereich 2: **Schwimmleistung** sowie Bereich 3: **Technik** jeweils 2. Teil

Wettkampf 27	100m Brust	weiblich	1996-1999
Wettkampf 28	100m Brust	männlich	1996-1999
Wettkampf 29	50m Brust	weiblich	2000+2001
Wettkampf 30	50m Brust	männlich	2000+2001
Wettkampf 31	100m Kraul	weiblich	1996-1999
Wettkampf 32	100m Kraul	männlich	1996-1999
Wettkampf 33	50m Kraul	weiblich	2000+2001
Wettkampf 34	50m Kraul	männlich	2000+2001

Bereich 8: **Delfinkicks/Gleittest**

1. Delfinkicks

Der Sportler zeigt über 15 Meter seinen individuellen Leistungsstand der Delfinbewegung in Bauch- bzw. Rückenlage. Die Distanz ist nach dem Abstoß vom Beckenrand so schnell wie möglich unter Wasser in Delfin-Bearbeitung 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.

In allen genannten Altersklassen (8-12) wird von Anfang an die 15 Meter Delfinbewegung abverlangt, um die Entwicklungsverläufe über mehrere Jahre verfolgen zu können.

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.

In allen genannten Altersklassen (8-14) wird von Anfang an die 15 Meter Delphinbewegung abverlangt, um die Entwicklungsverläufe über mehrere Jahre verfolgen zu können.

Die Übungen werden in Stationsbetrieb durchgeführt. Näheres am Veranstaltungstag.

Wettkampf 35	15m Delphinkicks in Brustlage	weiblich	96-01
Wettkampf 36	15m Delphinkicks in Brustlage	männlich	96-01
Wettkampf 37	15m Delphinkicks in Rückenlage	weiblich	96-01
Wettkampf 38	15m Delphinkicks in Rücken	männlich	96-01
Wettkampf 39	7,5m Gleittest	weiblich	96-01
Wettkampf 40	7,5m Gleittest	männlich	96-01

Wettkampfbestimmungen:

1. **Teilnahmeberechtigt** sind Schwimmer/Schwimmerinnen, die das Startrecht für einen Verein oder Abteilung mit Besitz der Verbandsrechte im HSV-Bezirk Mitte, besitzen. Aktive aus anderen Bezirken dürfen nach Genehmigung des zuständigen Bezirksschwimmwartes an der Veranstaltung teilnehmen. Es gelten die Bestimmungen der WB, der Rechtsordnung und die Anti-Doping-Bestimmungen des DSV. Bei Verstößen gegen diese Bestimmungen werden Ordnungsmaßnahmen verhängt.
2. **Startberechtigt** sind Aktive der Jahrgänge 1996 bis 2001.
3. Bei den Schwimmstrecken gilt die **Ein-Start-Regel**.
4. Das Startrecht, Registrierung sowie Lizenzierung sind entsprechend der zum Veranstaltungstermin gültigen Fassung der Wettkampfpassbestimmungen, bzw. der Wettkampfpassordnung des DSV nachzuweisen.
5. Das **Schwimmbecken** (Hallenbad) ist 25 m lang und hat 5 Bahnen, die durch Wellenbrecherleinen abgegrenzt sind. Die Wassertemperatur beträgt ca. 27°C. Es erfolgt Handzeitnahme.
Die **Turnhalle** entspricht dem Standard.
6. **Meldungen** sind - äußerlich als solche gekennzeichnet - zu senden an :

Aqua Sports Eschborn
Peter Heelein
Spessartweg 37
65760 Eschborn
Tel.: (06196) 5247213
Aqua.sports@gmx.de

Die Meldungen müssen folgende Daten enthalten:

- Verein mit ID
- Alle Aktiven mit Jahrgang und ID Nummer
- Für die Schwimmstecken können Meldezeiten angegeben werden.

Des Weiteren ist gemäß §7 Abs. 2 der Wettkampfbestimmungen eine Versicherung des meldenden Vereins abzugeben, dass die von ihm gemeldeten Schwimmer ihre Sportgesundheit durch ein ärztliches Zeugnis nachweisen können.

Das Melden per DSV-Datei ist ebenfalls möglich, hierfür sind alle für den Aktiven relevanten Schwimmstrecken zu melden. Bitte unbedingt einen Kontrollausdruck den Meldungen beifügen, damit die Aktiven auch in den „Landlisten“ der Turnhalle aufgenommen werden können.

7. **Meldeschluss:** Sonntag, 12. September 2010 20:00 Uhr bei der Meldeanschrift.
8. Das **Meldegeld** beträgt pro Aktiven 15 € für den gesamten Test / Mehrkampf.. Das Meldegeld ist zahlbar bis 16. September durch Einzahlung auf das Konto des Bezirkes Mitte Nr. 404 822 bei Frankfurter Sparkasse BLZ 500 502.
9. Die **Laufeinteilung** erfolgt soweit möglich wertungsklassenweise nach WB des DSV.
10. Es erfolgt keine Bezirkswertung. Die Ergebnisse werden in einer Fernwertung aller vier Bezirke zusammengeführt und über den Hessischen Schwimmverband im Rahmen der Hessischen Meisterschaften geehrt.

Die Zeiten über die Schwimmstrecken gehen in die offiziellen Bestenlisten ein.

11. Ein **Protokoll** der Veranstaltung wird als Datei (PDF-Datei und DSV-Ergebnisdatei) zur Verfügung gestellt. Vereine, die ein Protokoll in Papierform möchten müssen dies spätestens mit Abgabe der Meldungen dem Ausrichter schriftlich mitteilen. Wenn Protokolle (oder Teile davon) nachgesandt werden sollen, so ist beim Ausrichter ein adressierter und ausreichend frankierter Briefumschlag oder die entsprechende Adresse plus 3 € Kostenanteil zu hinterlegen.
12. **Kampfgericht :**
Die teilnehmenden Vereine verpflichten sich mit der Abgabe ihrer Meldungen zur Stellung von Kampfrichtern. Die Anzahl der zu stellenden wird den Vereinen bis spätestens Dienstag, 14. September mitgeteilt.

Bei Nichterfüllung der zu stellenden Kampfrichter wird eine Ordnungsgebühr (WB § 10.4) von 30,- € je fehlendem Kampfrichter und Abschnitt veranlagt.

Wird bis spätestens 15. September dem Bezirksschwimmwart schriftlich mitgeteilt, das Kampfrichter nicht gestellt werden können, so reduziert sich der Betrag auf 15.- € je fehlendem Kampfrichter und Abschnitt. Die Schiedsrichter und weitere vom Bezirk eingeladene Kampfrichter sind unabhängig Ihrer Vereinszugehörigkeit nicht auf den Vereinsschlüssel anrechenbar.
13. **Die Durchführbestimmungen des HSV, sowie veröffentlichen Hinweise auf der Homepage sind Bestandteil dieser Ausschreibung.**
14. Die Anfangszeiten und die Wettkampffolge können dem Meldeaufkommen und Gegebenheiten angepasst werden.

10. Juli 2010

Manuel Martin
Bezirksschwimmwart - HSV-Mitte -