

[Einladung zum Landesvielseitigkeitstest \(LVT\)](#)
[Landeskader- und stützpunktorientierte*r Schwimmer*innen](#)
[von 10 bis 13 Jahre \(Jg. 2013-2016\)](#)

Der **Landesvielseitigkeitstest** (LVT) ist ein Test zur allgemeinen Einschätzung der sportlichen und körperlichen Eignung für das Schwimmen sowie zur Überprüfung des Ausbildungsstandes von leistungsbestimmenden Faktoren.

Der VfL Osnabrück ist stützpunkttrender Verein des LSN und verantwortlich für die Landeskaderbetreuung in Osnabrück.

Der LVT ist ein Nominierungskriterium für den bundeseinheitlichen Landeskaderstatus. Für die Landeskaderanwärter*innen (AK 10-13) ist die Teilnahme am LVT verpflichtend. *Siehe Infos auf LSN Homepage*

Teilnahmeberechtigt sind alle Sportler*innen der Jahrgänge 2013 bis 2016, die die ihrer AK entsprechenden Landeskadernorm (keine Verbandskader) unterboten haben. Zusätzlich lädt der StP Osnabrück ergänzend (bis 30 Aktive insgesamt) alle Nachwuchsathleten*innen der Jahrgänge 2013-2016 zur LVT Testung ein, die perspektivisch zum Landeskader gehören könnten.

Datum: **Montag, den 22. Juni 2026**

Ort: **X-Force Osnabrück & Nettebad Osnabrück**

Uhrzeit: **15.30-17.00 & 17.30-20.30 Uhr (Einlass: 15.15 Uhr)**

Anmeldung: Bis 14.06.26 unter janina.braun@lsn-info.de (max. Anzahl: 30)

Der Austragungsmodus sieht wie folgt aus:

- Prüfungen an Land: X-Force
- Prüfungen im Wasser: Nettebad (4x25m)

Angelegt findet ihr

- Die Sichtungsinhalte: Es ist vorgeschrieben, dass die Übungen im Wasser in normaler Badebekleidung durchgeführt werden (keine High-Tech-Anzüge oder -Hosen)

- Das Formblatt zur Anmeldung: Bitte bis zum 14. Juni 2026 an janina.braun@lsn-info.de
- Der Test findet aus organisatorischen Gründen unter Ausschluss von Zuschauern statt. Zuschauer haben während der Testdurchführung keinen Zutritt zur Sport- und zur Schwimmhalle

Weitere Infos:

- Alle Wettkämpfe werden nach der Ein-Start-Regel gemäß § 125 (6) WB-SW durchgeführt
- Die Ergebnisse der Schwimmstrecken im LVT fließen nicht in die DSV-Bestenliste ein. Die Vereinsvertreter erhalten nach Auswertung der Ergebnisse einen Entwicklungsbogen ihrer Teilnehmer per mail zugesandt. Es erfolgt kein Protokollaushang am Wettkampftag
- Die in den LVT einzubringenden Ergebnisse der Schwimmstrecken müssen im Zeitraum 01.01.2026 bis 31.08.2026 bei einem offiziellen Wettkampf erbracht worden sein. Es sind die folgenden Strecken einzubringen:
 - Jg. 2016: 50S, 50R, 50B, 50F, 100L, 400F → 25/50m Bahn
 - Jg. 2013-2015: 100S, 100R, 100B, 100F, 200L, 800F(w)/1500F(m) → 50m Bahn
 - Sportler, die über eine ausgewiesene Strecke innerhalb des o.g. Zeitraumes keine Zeit vorweisen können, erhalten über diese Strecke 0 Punkte. Alle o.g. Schwimmstrecken werden nicht im Rahmen dieses LVT geschwommen und sind durch Starts bei offiziellen Wettkämpfen im o.g. Zeitraum zu erbringen
- Wird die Schwimmart „Kraul“ verwendet, kann der Aktive jede andere Schwimmart schwimmen, außer Brust-, Schmetterlings- oder Rückenschwimmen (analog zu §126(1) WB). Für die Beinbewegungen ist diese Regelung analog anzuwenden
- Eine detaillierte Beschreibung der Übungen findet sich im Testmanual des DSV: https://lsn-info.de/wp-content/uploads/2025/07/170215_Testmanual_LVT.pdf

Tab. 1: Sichtungsinhalte

Station	Übungen	Teilbereich	Ort
1-4	25m Beine mit Abstoß und Brett (außer Rücken) in allen 4 Schwimmarten (Schmetterling, Rücken, Brust, Kraul)	Beine	Nettebad
5-8	15m Gesamtbewegung mit Abstoß in allen 4 Schwimmarten (Schmetterling, Rücken, Brust, Kraul)	Grundschnelligkeit	Nettebad
9	7,5m Gleiten in Bauchlage	Gleitfähigkeit	Nettebad
10-11	15m Kicken in Bauchlage (v.o.) und Rückenlage (v.u.)	Kickfähigkeit	Nettebad

12-15	50m aus dem Abstoß auf Kommando in allen 4 Schwimmmarten (Schmetterling, Rücken, Brust, Kraul)	Technik	Nettebad
16-19	Körpergewicht, Körperhöhe, Sitzhöhe, Armspannweite	Anthropometrie	X-Force
20	Schlussdreisprung (3 Versuche)	Sprungfähigkeit	X-Force
21	Rückenstrecker (Kasten; max. 1:20min)	Kraftfähigkeit	X-Force
22	Liegestütz (Messung max. Anzahl)	Kraftfähigkeit	X-Force
23-24	Fußbeugung, Fußstreckung	Beweglichkeit	X-Force
25	Schulterbeweglichkeit (Stange/Stab; Messung in cm)	Beweglichkeit	X-Force
26	Rumpfbeugen	Beweglichkeit	X-Force
27	Bauchmuskeltest	Kraftfähigkeit	X-Force
28	Klimmzüge (im Ristgriff)	Kraftfähigkeit	X-Force

Anmeldung zum LVT vom Stützpunkt Osnabrück am 22. Juni 2026

Name, Vorname:	
Jahrgang:	
Verein:	
Trainer*in:	
Kontakt (E-Mail-Adresse Eltern): (E-Mail-Adresse Trainer*in):	
Unterschrift der Eltern:	
Unterschrift der/s Sportlers*in:	

Die Anmeldung bitte ausfüllen und bis zum **Meldeschluss am 14.06.26**
an folgende Mail-Adresse schicken:
janina.braun@lsn-info.de