



# Ausschreibung: Landesvielseitigkeitstest

## Jg. 2013-2016

Veranstalter: **SSG Braunschweig**  
Termin: Mittwoch 17.06.2025

### **Athletik/Schwimmen**

Ort: Hallenbad Heidberg, Sachsenamm 10 in 38124 Braunschweig  
Treffen: 15.30 Parkplatz Heidberg in Sportsachen  
(der LVT wird ca. 3,5 Stunden dauern)

Die Einteilung/Zeitangaben sind abhängig vom Meldeaufkommen und werden ggf. angepasst. Je nach Witterung werden wir eine gemeinsame Erwärmung VOR dem Schwimmbad durchführen. Die Stationen für den Athletiktest werden in der Halle, im Kraft- und Gymnastikraum aufgebaut sein.

### **Meldungen:**

**Die Meldung der teilnehmenden Kinder erfolgt unter Angabe von:**

**Verein, Nachname, Vorname, Geb.-Datum des Teilnehmers an folgende Adresse:**

Email: [s.doepner@gmx.de](mailto:s.doepner@gmx.de)

**Meldeschluss ist der 09.05.2026**

### **Übungen im Athletikteil:**

#### **Athletikteil (im Stationenbetrieb)**

- Körperliche Eignung (Körperhöhe, Gewicht, Sitzhöhe, Armspannweite)
- Klimmzüge
- Liegestütz
- Schlussdreisprung
- Bauch- / Rückenmuskeltest
- Schulter- / Fußbeweglichkeit
- Rumpfbeugen

### **Übungen im schwimmerischen Teil:**

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

### **Schnelligkeitstest (alle Tests werden aus dem Wasser gestartet):**

Beinbewegung – 25m jeweils alle 4 Lagen einmal (Delphin, Rücken, Brust, Kraul) – (Start aus dem Becken)

Grundschnelligkeit – 15m jeweils alle 4 Lagen einmal (Delphin, Rücken, Brust, Kraul) – (Start aus dem Becken)

Delfinbewegung und Gleiten – 15m Delfinkicks Unterwasser Bauch- und Rückenlage; 7,5m Gleiten – (Bauchlage mit Sprung/ Rückenlage mit Abtauchen vor dem Start)

### **Techniktest:**

Schwimmtechnik – 100m Lagen zur Technikbewertung - (Delphin, Rücken, Brust, Kraul) Jahrgang 2015/2016

Schwimmtechnik – 200m Lagen zur Technikbewertung - (Delphin, Rücken, Brust, Kraul) Jahrgang 2013/2014

## **Allgemeine Bestimmung:**

Die Teilnehmer werden in Gruppen von einem Gruppenleiter durch alle Übungen der Veranstaltung begleitet. Die Einteilung wird in Rahmen von der SSG bekanntgegeben.

Die Durchführung des Athletik-Teils und des schwimmerischen Teils erfolgen nacheinander und werden in Riegen von ca. 4-8 Kindern je nach Meldeaufkommen durchgeführt. Die Riegen werden von einem Betreuer begleitet. Die Stationen werden von den Trainern betreut. Die Reihenfolge der Übungen können nach den Bedingungen/Meldeaufkommen variieren.

## **Wettkampfstätte:**

Das Wettkampfbecken hat 4 Bahnen à 25m, die durch Leinen getrennt sind. Die Wassertemperatur beträgt ca. 27°C. Es erfolgt Handzeitnahme.

## **Wettkampfbestimmungen, Teilnahmeberechtigung und Startregelung:**

Startberechtigt sind Sportler der Jahrgänge 2013/2014/2015/2016. Es gelten die Wettkampfbestimmungen, die Rechtsordnung und die Antidopingbestimmungen des DSV.

**Jeder Aktive muss im Besitz eines ärztlichen Attests sein, das zum Zeitpunkt der Meldung nicht älter als ein Jahr ist. Ohne gültiges Attest ist die Teilnahme nicht möglich.**

Für die gesamte Veranstaltung gilt die **Ein-Start-Regel**.

Die Vereinsvertreter erhalten nach Auswertung der Ergebnisse einen Entwicklungsbogen ihrer Teilnehmer per Mail zugesandt. Es erfolgt kein Protokollaushang am Wettkampftag.

Wettkampfanzüge sind NICHT zulässig.

Die in den LVT einzubringenden Ergebnisse der Schwimmstrecken müssen im Zeitraum 17.12.2025 bis 03.06.2026 bei einem offiziellen Wettkampf erbracht worden sein. Es sind die folgenden Strecken einzubringen:

Jg.	50 S	50 R	50 B	50 F	100 S	100 R	100 B	100 F	100 L	200 L	400 F	800 F (w) /1500 F (m)	Bahn
2016	X	X	X	X					X		X		25/50
2015					X	X	X	X		X		X	50
2014					X	X	X	X		X		X	50
2013					X	X	X	X		X		X	50

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.

### **Sonstige Bestimmungen und Hinweise:**

Wird in dieser Ausschreibung 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.

Die Zeitnehmer nutzen selbst gestellte Digitaluhren.

Mitbringen: Sportsachen für draußen / drinnen und Schwimmsachen mit VIELEN Handtüchern für die kurzen Pausen.

Bitte denkt an eure Trinkflasche und einen kleinen Snack für das Auffüllen der Energiespeicher vor dem Wasser.

gez.

Mirna Garibay

Vorsitzende SSG Braunschweig

gez.

Sandra Döppner

Schwimmwartin SSG Braunschweig