

## AUSSCHREIBUNG

# Landes-Vielseitigkeits-Test (LVT) Jg. 2009 - 2013

Veranstaltungsdatum:	Samstag, 02. September 2023
Veranstaltungsorte:	Sportleistungszentrum (SLZ) Hannover Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 2 30169 Hannover
Veranstalter:	Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.
Ausrichter:	Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.
Meldeschluss:	23. August 2023 um 23:59 Uhr

Alle Kadersportler der Jahrgänge 2009 bis 2013 treffen sich am Samstag, den 02.09.2023 um 09.30 Uhr zur Begrüßung in der Eingangshalle des Sportleistungszentrums (Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2, 30169 Hannover).

**Talentierte Sportler der Jahrgänge 2012 und 2013 aus Talentnestern und Vereinsgruppen können ebenfalls eine Meldung zum LVT abgeben. Nach Ergebnissen des LVT werden sie ggf. auch ohne erreichte Kaderzeit in den Kader aufgenommen. Bei diesen Sportlern muss die Bereitschaft zur Teilnahme am Training im zugeordneten LSN-Stützpunkt bestehen.**

Die Kadersportler des LSP Hannover der Jahrgänge 2008 und älter sind als Helfer/Gruppenleiter beim LVT eingeplant und unterstützen den Ablauf des LVT.

**In den LSN-Kader können nur Aktive aufgenommen werden, die an diesem LVT teilgenommen haben. Es wird für die Saison 2023/2024 keinen Nachholtermin geben!**

Der Test findet aus organisatorischen Gründen unter Ausschluss von Zuschauern statt. Zuschauer haben während der Testdurchführung keinen Zutritt zur Sport- und zur Schwimmhalle.

Für die Durchführung benötigen wir pro meldenden Verein einen Vereinstrainer/Kampfrichter als Helfer und Kampfrichter. Bitte gebt bei Abgabe der Meldung die Helfer mit an. Die Einteilung erfolgt mit Bekanntgabe der LVT-Gruppen.

### Meldungen

Die Meldung (Verein, Nachname, Vorname, Geburtsdatum, **DSV-ID**, Mailadresse) ist an [tanita.hoppe@lsn-info.de](mailto:tanita.hoppe@lsn-info.de) zu senden.

Meldeschluss ist der 23.08.2023, 23:59 Uhr.

Die Teilnehmer werden in Gruppen a 10 Personen von einem Gruppenleiter durch alle Übungen des LVT begleitet. Die Einteilung der Gruppen wird im Rahmen des LVT bekanntgegeben.

Die Durchführung des Athletik-Teils und des schwimmerischen-Teils erfolgt parallel. Gruppen, die zuerst den Athletik-Teil absolviert haben, wechseln anschließend in die Schwimmhalle. Gruppen, die zuerst den schwimmerischen-Teil absolviert haben, wechseln anschließend in die Leichtathletik-Halle.

### Übungen im Athletikteil:

#### **Athletikteil (Im Stationsbetrieb in der Mehrzweckhalle des SLZ)**

- Körperhöhe, Körpergewicht, Sitzhöhe
- Armspannweite
- Klimmzug, Liegestütz
- Schlussdreisprung
- Bauch- / Rückenmuskeltest
- Schulter-/ Fußbeweglichkeit
- Rumpfbeugen

### Übungen im schwimmerischen Teil:

Es wird darauf Wert gelegt, dass die Übungen im Wasser in normaler Badebekleidung durchgeführt werden (keine High-Tech-Anzüge oder -Hosen).

#### **Beinbewegung**

- 25m Schmetterlingsbeinbewegung
- 25m Rückenbeinbewegung
- 25m Brustbeinbewegung
- 25m Kraulbeinbewegung

#### **Grundschnelligkeit**

- 15m Schmetterling
- 15m Rücken
- 15m Brust
- 15m Kraul

#### **Delfinbeinbewegung und Gleiten**

- 15m Delfinbeinbewegung Bauchlage
- 15m Delfinbeinbewegung Rückenlage
- 7,5m Abstoß und Gleiten

#### **Schwimmtechnik**

- 50m Schmetterling
- 50m Rücken
- 50m Brust
- 50m Kraul

### Allgemeine Bestimmungen:

#### **Wettkampfstätte:**

8 Bahnen a 25 Meter, Kugel-Leinen, Wassertiefe 1,80 m, Temperatur ca. 26°C, Hand- Zeitmessung.

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

Es gelten, soweit anwendbar, die Wettkampfbestimmungen (WB), die Rechtsordnung (RO) und die Antidopingordnung (ADO) des Deutschen Schwimm-Verbandes e. V. (DSV).

Teilnahmeberechtigt sind die Mitglieder von niedersächsischen Vereinen/Startgemeinschaften, die einem dem DSV angeschlossenen Schwimmverband angehören und im Besitz der Verbandsrechte sind.

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 01.01.2023 bis 16.08.2023 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	200 F	400 F	800 F (w) /1500 F (m)	Bahn
2013	X	X	X	X					X			X		25/50
2012					X	X	X	X		X			X	50
2011					X	X	X	X		X			X	50
2010					X	X	X	X		X			X	50
2009					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.

### **Meldegeld:**

Das Meldegeld beträgt 12,00 € je LVT-Teilnehmer und ist durch Überweisung bis Meldeschluss auf das Konto des Landesschwimmverbandes Niedersachsen unter Angabe des Vereinsnamens und der Kostenstelle **K 1115** zu überweisen. Die Bankverbindung des Landesschwimmverbandes Niedersachsen lautet:

**Volksbank Pattensen: BLZ: 251 933 31 / Konto 151 351 00  
IBAN: DE 63 251 933 31 00 151 351 00 / BIC: GENODEF1PAT**

### **Kampfgericht:**

Kampfrichter werden aus den Helfermeldungen der Vereinstrainer generiert.

### **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.

Glasbehälter sind innerhalb der Schwimmhalle nicht gestattet. Bei Glasbruch trägt der Verein/SG des Verursachers eventuell erforderliche Kosten des Badbetreibers.

Veranstalter und Ausrichter haften nicht für Sach-/ Personen-/Vermögensschäden.

Änderungen, insbesondere Anfangszeiten, vorbehalten.

gez.  
Holger Timmermann  
Vorsitzender FA Schwimmen

gez.  
Karsten Lippmann  
SB Veranstaltungen

## Hinweise zur Durchführung und Abnahme der Kriterien / Beschreibung der Übungen

Eine detaillierte Beschreibung der Übungen findet sich im Testmanual des DSV: <http://www.dsv.de/schwimmen/wettkampf-regional/landesvielseitig-keitstest-lvt/>

## Tests an Land

### Körpergewicht

Der Sportler steht aufrecht mit Blick geradeaus in der Mitte einer Personenwaage. Das Körpergewicht wird in Kilogramm auf 0,1 kg genau angegeben.

#### Hinweise

- 🕒 *Messung in leichter Turnbekleidung (oder Badebekleidung) ohne Schuhe.*
- 🕒 *Gleichmäßige Verteilung des Körpergewichts auf beide Füße*

### Körperhöhe stehend

Die Messung der Körperhöhe erfolgt barfuß, aufrechtstehend mit Blickrichtung geradeaus. Das Anthropometer (Messlatte) steht senkrecht hinter dem Schwimmer. Der Kopf muss horizontal gehalten werden (Ohr und Auge auf einer Ebene) und berührt mit dem Hinterhaupt die Messlatte. Die Sportler werden angewiesen, tief einzuatmen und die Luft kurzzeitig anzuhalten. Der Messschieber des Anthropometers wird von oben bis zur Scheitelhaut heruntergezogen. An der Unterkante des Messwinkels der Messlatte wird die Körperhöhe abgelesen.

Alternativ kann auch ein Zollstock an der Wand befestigt und zum Ablesen ein rechter Winkel genutzt werden.

#### Hinweise

- 🕒 *Spangen, Schleifen, Haarknoten gehen nicht in die Messung ein*
- 🕒 *Messung in cm auf 0,1cm genau (z.B. 160,4cm)*
- 🕒 *Fersen haben Bodenkontakt*

### Sitzhöhe

Die Bestimmung der Sitzhöhe erfolgt in aufrechter, gestreckter Sitzposition. Der Sportler sitzt mit dem Rücken an der Wand bzw. am Messstab auf einem Kasten oder Hocker. Die Knie und Hüftgelenke sind 90° gebeugt, wobei die Oberschenkel geschlossen sind und auf der Unterlage (z. B. Kasten) aufliegen müssen. Die Füße sollten keinen Bodenkontakt haben und die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

Der Kopf muss horizontal gehalten werden (Ohr und Auge auf einer Ebene) und berührt mit dem Hinterhaupt die Messlatte. Die Sportler werden angewiesen, tief einzuatmen und die Luft kurzzeitig anzuhalten. Gemessen wird die Distanz zwischen dem Scheitel des Kopfes und der Sitzfläche.

Sollte kein Sitzhöhenmessgerät vorhanden sein, so erfolgt die Messung sitzend vor einem normalen Anthropometer. Es erfolgt dann die Messung des Abstandes vom Boden zum Scheitel des Kopfes und im Anschluss wird die Höhe der Sitzfläche davon abgezogen.

#### Hinweise

- 🕒 *Gesäß hat Kontakt zum Anthropometer*
- 🕒 *Füße hängen möglichst frei*
- 🕒 *Spangen, Schleifen, Haarknoten gehen nicht in die Messung ein*
- 🕒 *Messung in cm auf 0,1cm genau (z.B. 90,3cm)*

## Armspannweite

Die Messung der Armspannweite erfolgt stehend mit dem Rücken an der Wand mit den Armen in Seithaltung. Die Hände befinden sich auf Schulterhöhe, die Handrücken zeigen zur Wand und die Finger sind lang ausgestreckt. Der Zollstock oder das Maßband wird in durchschnittlicher Schulterhöhe der Sportler (ca. 1,50m über dem Boden) in der Ecke eines Raumes waagrecht angebracht. Die Fingerspitzen einer Hand berühren die Wand (90° zur Messwand) und der Sportler versucht sich so weit wie möglich auseinander zu strecken. Es wird die Distanz zwischen den Fingerspitzen (längster Finger) der rechten und der linken Hand gemessen.

Bewertung:

Es wird das Verhältnis von Armspannweite zur Körperhöhe bewertet:

Affenindex = Armspannweite / Körperhöhe

*Hinweise*

- 🕒 *Messung in cm auf 0,1cm genau (z.B. 160,4cm)*
- 🕒 *Hände auf Schulterhöhe halten*

## Liegestütze (Kraftausdauer Arm- und Brustmuskulatur)

Der Sportler beginnt den Test aus der Liegestützposition. Die Hände sind in Schulterbreite aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorn, der Handrücken steht in einer geraden Linie unterhalb des Schultergelenks (Oberarm-Rumpf-Winkel ca. 90°) und der Buzzer befindet sich zwischen den Händen unter dem Sportler. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Der Brustkorb berührt beim Beugen der Arme den Buzzer. Gezählt wird die maximale Anzahl an Liegestützen, bei denen die Brust den Buzzer berührt und ein Signal ertönt. Es ist mittels Metronoms ein Takt von 30 Liegestützen pro Minute einzuhalten (eine Sekunde Absenken des Oberkörpers – eine Sekunde Strecken der Arme).

Bewertung

Es wird in einem Versuch die Anzahl der richtig ausgeführten Liegestütze gezählt. 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.

Abbruchkriterien:

- 🕒 Takt kann nach einmaliger Ermahnung nicht gehalten werden
- 🕒 Bodenberührung des Sportlers (Ausnahme Hände oder Füße)
- 🕒 drei aufeinanderfolgende ungültige Liegestütze

Der Liegestütz ist ungültig, wenn

- 🕒 das Signal des Buzzers nicht mit der Brust ausgelöst wird
- 🕒 die Arme nicht vollständig zwischen den Buzzerberührungen gestreckt wurden
- 🕒 Kopf, Rumpf und Beine nicht in einer Geraden sind (Körper ist durchgespannt)

*Hinweise*

- 🕒 *die Füße dürfen maximal hüftbreit auseinandergenommen werden*
- 🕒 *um die Position der Hände in Schulterbreite zu überprüfen, muss der Sportler vor dem Test in Bauchlage die Daumen der geschlossenen Hand außen an der Schulter anlegen.*

### Schlussdreisprung (Schnellkraft Beinmuskulatur)

Der Sportler steht mit beiden Beinen vor einer Absprunglinie in einer leichten Hockstellung. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig, wobei die Arme zum Schwungholen genutzt werden dürfen und eine leichte Auftaktbewegung erfolgen kann. Es werden drei aufeinanderfolgende Schlussprünge beidbeinig ohne Zwischenpausen durchgeführt.

#### Bewertung

- 🕒 3 Versuche – der weiteste wird gewertet
- 🕒 Messung in m auf 1/100 genau (z.B. 6,34m)
- 🕒 Messung an der Ferse des am weitesten
- 🕒 zurückstehenden Fußes oder beim Zurückfallen der Startlinie am nächsten liegende Bodenkontakt (Hände, Gesäß)

#### Der Versuch ist ungültig, wenn

- 🕒 die Startlinie berührt oder übertreten wird.
- 🕒 die Hände oder andere Körperteile außer den Füßen während der Ausführung der Sprünge den Boden berühren.
- 🕒 die Füße nach dem 1. und 2. Sprung nicht gleichzeitig und parallel den Boden berühren.
- 🕒 die Ausführung nicht flüssig ist (unmittelbare aufeinanderfolgende Sprünge
- 🕒 ohne merklichen Halt zwischen den einzelnen Sprüngen)

#### Hinweis

- 🕒 *Beim Schlussprung in den Stand ist das Abstützen mit den Händen erlaubt, sofern dabei die Position der Füße nicht zum Vorteil verändert wird.*
- 🕒 *Durchführung nur mit ordentlichen Turnschuhen (Rutsch- und Umknickgefahr!)*

### Klimmzüge (Maximalkraft/Kraftausdauer der Armbeuger- und Schultergürtelmuskulatur)

Der Sportler befindet sich im Streckhang mit Ristgriff in Schulterbreite an einer Klimmzug- oder Reckstange. Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt er durch Beugen der Arme das Kinn über die Stange. Anschließend erfolgt das Absenken des Körpers bis zur erneuten Armstreckung. Körperschwünge und Pendelbewegungen sind nicht gestattet. Um das auszuschließen, können die Beine auch nach hinten angewinkelt und die Füße verschränkt werden. Jede Einzelbewegung ist sauber auszuführen, bei Verletzung der Durchführungsbestimmungen (z. B. kein vollständiges Strecken der Arme, Körperschwünge, Pendeln) wird die Wiederholung nicht gewertet! Der Abbruch des Tests erfolgt, wenn die Pause zwischen den Wiederholungen länger als drei Sekunden dauert oder der Sportler den Boden berührt.

#### Bewertung

- 🕒 Es wird die maximale Anzahl an vollständigen (aus dem Hang in den Hang) und korrekt ausgeführten Wiederholungen laut vorgezählt und aufgeschrieben.
- 🕒 Bei unkorrekt ausgeführten Klimmzügen zählt der Kampfrichter auf der Stelle weiter (z.B. 5, 5, 5, 5, ...) bis wieder ein korrekter Klimmzug gemacht wurde.
- 🕒 Der Sportler hat einen Versuch.

#### Hinweise

- 🕒 *Nach dem Klimmzug nicht den Körper „fallen lassen“, sondern kontrolliert in Körperspannung in den Streckhang zurückbewegen*
- 🕒 *Arme nach jeder Wiederholung vollständig strecken*
- 🕒 *Klimmzugstange so weit oben anbringen, dass alle Sportler mit gestreckten Armen und Beinen hängen können*

### Bauchmuskeltest (Maximalkraft der Bauch- und Hüftmuskulatur)

Der Sportler liegt in Rückenlage auf der Matte, die Beine sind angezogen (ca. 90 Grad Ober-Unterschenkelstellung) und die Füße aufgestellt (maximal hüftbreit). Ziel ist es einmal in den Sitz zu kommen, ohne dass sich die Füße von der Matte abheben. Der Bauchmuskeltest erfolgt in drei Stufen, wobei die Arme in unterschiedlichen Positionen gehalten werden müssen.

#### Bewertung

- 🕒 Stufe 1 (1 Punkt):  
Die Arme sind gestreckt in Vorhalte und die Hände zeigen Richtung Füße.
- 🕒 Stufe 2 (2 Punkte):  
Die Arme sind vor der Brust verschränkt und die Hände berühren jeweils die gegenüberliegende Schulter.
- 🕒 Stufe 3 (3 Punkte):  
Die Arme sind hinter dem Kopf mit einem Stab fixiert (Ellenbogen zurückgezogen!) und die Hände ineinander verschränkt

#### Hinweise

- 🕒 *kein schwungvolles Aufrichten – langsame Ausführung der Bewegung*

### Rückenmuskeltest (Kraftausdauer der Rückenstreckmuskulatur)

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einem erhöhten Kastenteil. Die obere Kante des Beckens befindet sich an der Vorderkante des Kastenteils. Die Beine/Füße werden durch einen Helfer bzw. anderen Sportler fixiert. Der Oberkörper wird waagrecht in der Luft gehalten, wobei die Arme wie bei der Eintauchhaltung ins Wasser nach vorn gestreckt sind. Der Oberkörper muss durchgestreckt und völlig ruhig gehalten werden. Der Testleiter hält in Verlängerung der Auflagefläche unter dem Oberkörper/Kopf des Sportlers einen Gymnastikstab, welcher durch den Sportler nicht berührt werden darf.

#### Bewertung

Es erfolgt eine Zeitnahme – Angabe von Minuten und Sekunden (z.B. 01:10,00)

Die Zeit wird gestoppt, wenn der Sportler den Stab berührt oder sich der Oberkörper unruhig bewegt

#### Hinweise

- 🕒 *ruhige Haltung des Oberkörpers in Eintauchposition (Blick nach unten)*
- 🕒 *keine Hohlkreuzhaltung*
- 🕒 *maximale Haltedauer = 1 Minute und 20 Sekunden*
- 🕒 *Kasten evtl. mit Matten polstern*

## Fußstreckung und -beugung

Der Sportler befindet sich im Strecksitz auf einer Bank oder einem Kasten. Sowohl der Fuß als auch das Bein liegt auf. Der Sportler wird aufgefordert seinen Fuß zu strecken und anzuziehen und in der Endstellung zu halten. Es ist darauf zu achten, dass der Fuß ohne eine Einwärts- oder Auswärts-drehung bewegt wird.

### Bewertung

Das Goniometer wird mit einer Seite außen am Unterschenkel in Richtung Wadenbeinköpfchen ausgerichtet angelegt und fixiert (a). Der Ablesebereich wird auf dem Außenknöchel aufgelegt und ebenfalls fixiert. Der mitlaufende Anteil folgt der Bewegung des Fußes und wird parallel zum äußeren Mittelfußknochen (Fußaußenkante) geführt (b; c). Der mitlaufende Teil muss nicht auf gleicher Höhe mit dem Fuß sein.

- 🕒 Vor der Messung beide Füße strecken und anziehen lassen – es wird der Fuß mit der geringeren Bewegungsweite gemessen
- 🕒 Gemessen wird die Abweichung in Grad von der Neutralstellung (0 Grad)
- 🕒 wenn möglich, Messung unabhängig durch zwei Testleiter – es wird der Mittelwert aus beiden Testergebnissen genommen (ist die Differenz zwischen beiden Werten größer als 5° erfolgt eine Überprüfung durch einen dritten Tester)
- 🕒 Angabe auf 1 Grad genau (z.B. 63°)

## Schulterbeweglichkeit

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einer Matte. Beide Arme sind nach vorn ausgestreckt und halten in Schulterbreite (Arme sind parallel) einen Stab. Der Oberkörper und die Stirn berühren den Boden. Die gestreckten Arme werden mit dem Stab angehoben. Mit einem Zollstock wird der Abstand in Zentimeter zwischen dem Boden (Matte) und der Stabunterseite gemessen.

### Bewertung

Abstand zwischen Boden (Matte) und Stabunterseite in cm auf 0,5cm genau (z.B. 32,5 oder 47,0)

### Hinweis

- 🕒 *Zollstock oder Maßstab senkrecht zum Boden halten und Messung zwischen den Handgelenken an der niedrigsten Stelle*
- 🕒 *Die Mittelhandknochen sind in Verlängerung des Unterarmes zu halten – kein Abknicken im Handgelenk*
- 🕒 *Gymnastikstab möglichst parallel zum Boden halten*
- 🕒 *die Stirn hat Bodenkontakt*



## Rumpfbeugen (Rumpfbeweglichkeit und Dehnfähigkeit der rückseitigen Beinmuskulatur)

Der Sportler beginnt den Test aus dem Streckstand (ohne Schuhe) mit den Armen in Hochhalte. Danach senkt er den Oberkörper langsam nach vorn (nicht ruckartig) und atmet dabei gleichmäßig aus. Die Knie müssen gestreckt bleiben. Der Oberkörper wird soweit gebeugt bis die Mittelfingerspitzen, die geballte Faust (erstes Fingerglied) oder die flache Handfläche (inkl. Handballen) aufsetzen und mindestens drei Sekunden in dieser Stellung gehalten werden.

### Bewertung

Gewertet wird die Position, die für mindestens drei Sekunden mit durchgestreckten Knien gehalten werden kann. Der Sportler hat pro Variante maximal einen Versuch.

1 Punkt – Fingerspitzen

2 Punkte – geballte Faust

3 Punkte – Handfläche

### Hinweise

- 🕒 kurze oder enganliegende Sporthose tragen, um die gestreckten Knie zu sehen

## Tests im Wasser

Es wird darauf Wert gelegt, dass die Übungen im Wasser in normaler Badebekleidung durchgeführt werden. (keine High-Tech-Anzüge oder -Hosen)

### Beinbewegung

Die Abnahme der Beinbewegung erfolgt über 25 Meter in jeder der vier Schwimmmarten. Die Ausgangsposition ist im Wasser, eine Hand befindet sich an der Rückenhalterung des Startblockes (alternativ am Überlauf) und die Füße sind an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand. Das Schwimmbrett (A5) wird mit gestreckten Armen an der Vorderkante umfasst. Der Anschlag erfolgt mit umfasster Brettvorderkante.

Die Überprüfung der Rückenbearbeitung erfolgt mit Rückenstart und ohne Brett. Der Anschlag erfolgt in Rückenlage. Delfinbewegungen sind nach dem Rückenstart bis maximal 15 Meter erlaubt.

### Bewertung

Zeitmessung zwischen Startsignal und Anschlag/Durchgang der Brettvorderkante (Rücken: Fingerspitzen) bei 25 Meter – Angabe in [mm:ss,00] auf 0,01 Sekunden genau (z.B. 00:24,56)

### Hinweise

- 🕒 Nach dem Start darf bei Delfin, Brust und Kraul nicht mit dem Brett getaucht werden.

### Technik

Die Einschätzung der Schwimmtechnik erfolgt in allen Schwimmmarten über 50 Meter. Die Bewertung sollte insbesondere auf der zweiten Hälfte der Schwimmstrecke stattfinden. In jeder Schwimmart gibt es drei spezifische Technikriterien zu erfüllen.

### Bewertung

Die Technikriterien sollten deutlich erkennbar sein. Wird das Kriterium erfüllt, so bekommt der Sportler einen Punkt. Sind alle drei Technikriterien erfüllt, so kann pro Schwimmart nach Ermessen des Trainers ein Zusatzpunkt vergeben werden. Dies ist beispielsweise dann der Fall, wenn der Sportler besonders „rutscht“ und ohne augenscheinlich großen Aufwand sich vortriebswirksam durch das Wasser bewegt.

*Hinweise*

- 🕒 *Sportler darauf hinweisen, dass im Wettkampftempo geschwommen werden soll*
- 🕒 *Bewertung möglichst von erhöhter Position von der Längsseite des Beckens aus in einem Lauf sollten nur Sportler einer Altersklasse schwimmen, da für die Altersklassen unterschiedliche Kriterien gelten*
- 🕒 *Bewertung von möglichst unabhängigen und erfahrenen Trainern*

**Delfinbewegung**

Die Delfinbewegung wird in der Bauch- und Rückenlage jeweils über 15 Meter überprüft. Die 15m-Delfinbewegung in Bauchlage wird mit einem Startsprung auf ein Startkommando ausgeführt. Der Start bei der 15m-Delfinbewegung in Rückenlage erfolgt nach dem Abstoß unter Wasser vom Beckenrand. Die 15 Meter sind nach dem Abstoß vom Beckenrand so schnell wie möglich unter Wasser in Delfinbeinarbeit zu durchschwimmen.

**Bewertung**

- 🕒 Die Zeitmessung in der Rückenlage beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen und endet, wenn der Kopf die gedachte 15m-Ziellinie durchbricht.
- 🕒 Die Zeitmessung in der Bauchlage beginnt mit dem Startpfeiff und endet, wenn der Kopf die optische 15m-Ziellinie durchbricht.
- 🕒 Angabe in [mm:ss,00] auf 0,01 Sekunden genau (z.B. 00:11,23)
- 🕒 Erreicht der Sportler die 15 Meter nicht, so ist in das Protokoll die Weite einzutragen (Kopfdurchgang), wo der Sportler mit einem Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht (Angabe auf einen halben Meter, z.B. 10,5m).

*Hinweise*

- 🕒 *Die Hände sind während der gesamten Bewegung geschlossen zu halten und der gesamte Körper muss bis zum Überqueren der 15m-Markierung mit dem Kopf unter Wasser sein.*
- 🕒 *Die Zeitnehmer befinden sich auf Höhe der 15m-Markierung.*
- 🕒 *Eine Markierung am Boden und am Beckenrand bei 15 Meter erleichtert den Sportlern die Orientierung. Die Sportler sind darauf hinzuweisen, dass erst die Zeit gestoppt wird, wenn ihr Kopf über der 15m-Markierung ist. Es zählen nicht die Hände!*
- 🕒 *Sind ausreichend Kampfrichter/Zeitnehmer vorhanden, so ist das Stoppen durch zwei Zeitnehmer pro Sportler vorzunehmen und daraus der Mittelwert zu bilden.*

**Gleiten**

Das Gleiten erfolgt über eine Distanz von 7,5 Meter. Der Sportler stößt sich in Bauchlage unter Wasser von der Wand mit beiden Füßen ab. Der Körper muss während des Gleitens gestreckt sein. Arm- und Beinbewegungen sind nicht gestattet.

**Bewertung**

- 🕒 Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen und endet, wenn der Kopf die gedachte 7,5 m-Ziellinie durchbricht.
- 🕒 Zeitangabe in [mm:ss,00] auf 0,01 Sekunden genau (z.B. 00:05,23)
- 🕒 Erreicht der Sportler die 7,5m nicht, so ist in das Protokoll die Weite einzutragen (Kopfdurchgang), wo der Sportler die Gleithaltung aufgibt. - Angabe auf einen halben Meter genau (z.B. 5,5m oder 6m oder 6,5m)

### Hinweise

- 🕒 *Hände und Füße sind geschlossen zu halten*
- 🕒 *Eine Markierung am Boden und am Beckenrand bei 7,5m erleichtert den Sportlern die Orientierung. Die Sportler sind darauf hinzuweisen, dass erst die Zeit gestoppt wird, wenn ihr Kopf die 7,5m-Markierung überquert hat – es zählen nicht die Hände!*
- 🕒 *Sind ausreichend Kampfrichter/Zeitnehmer vorhanden, so ist ein Stoppen durch zwei Zeitnehmer pro Sportler vorzunehmen und daraus der Mittelwert zu bilden.*
- 🕒 *Verlässt der Sportler die Bauchlage durch Drehung um die Längsachse, bevor er die 7,5m mit dem Kopf überquert hat, so ist die Weite zu notieren, bei der er die Bauchlage verlassen hat.*

## Schwimmerische Grundschnelligkeit

Die Grundschnelligkeit wird in den vier Schwimmmarten über 15 Meter überprüft.

Der Start erfolgt auf Startsignal mit einem Abstoß vom Beckenrand, wobei sich die Sportler mit einer Hand am Rückenstartgriff festhalten. Nach dem Abstoß muss unverzüglich mit der Gesamtbewegung der jeweiligen Schwimmmart begonnen werden und es darf keine Delfinbewegung (Kraul, Rücken und Delfin) oder Brusttauchzug (Brust) unter Wasser durchgeführt werden.

### Bewertung

- 🕒 *Zeitmessung zwischen Startsignal und Kopfdurchgang bei der 15m-Markierung*
- 🕒 *Zeitangabe in [mm:ss,00] auf 1/100 genau (z.B. 00:13,67)*

### Hinweise

- 🕒 *Eine Markierung am Boden und am Beckenrand bei 15 Meter erleichtert den Sportlern die Orientierung.*
- 🕒 *Die Sportler sind darauf hinzuweisen, dass sie zwei bis drei Züge über die 15m-Markierung schwimmen sollen.*

## Schwimmleistung

Die Sportler müssen einen Nachweis bei offiziellen Wettkämpfen über die ausgewiesenen Strecken innerhalb eines Zeitfensters von zwei Wochen bis zu sechs Monaten vor dem LVT erbringen (die genaue Festlegung erfolgt in der Ausschreibung). Der Nachweis der Schwimmleistung erfolgt nicht im Rahmen des LVT.

### Bewertung

Die geforderten Normen je Altersklasse und Geschlecht orientieren sich an der aktuellen Rudolph-Tabelle (1 Punkt = 1 Rudolphpunkt; 2 Punkte = 5 Rudolphpunkte; 3 Punkte = 10 Rudolphpunkte).

### Hinweise

*Sollten Sportler am LVT teilnehmen, die noch nicht seit mindestens einem halben Jahr beim DSV lizenziert und registriert sind, so kann für Sportler der Altersklasse 9 und 10 die Abnahme der Schwimmleistung über die 50m-Strecken durch eine Zeitnahme auch im Rahmen der Technikbewertung erfolgen.*

Eine detaillierte Beschreibung der Übungen findet sich im Testmanual des DSV: <http://www.dsv.de/schwimmen/wettkampf-regional/landesvielseitig-keitstest-lvt/>