

Berliner Modell

Kriterien und Normen für die Überprüfung des Ausbildungsstandes der Schwimmer der Altersklassen 8 bis 14

Für eine schwimmsportliche Förderung ist eine Überprüfung in den Altersklassen 8-14 abzulegen. Diese soll eine allgemeine Einschätzung der sportlichen und körperlichen Eignung ermöglichen und die Entscheidung über eine Förderung, bzw. die weitere Laufbahnentscheidung erleichtern.

Um auch eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse im DSV-Maßstab zu erreichen, wird der Überprüfungswettkampf im Dezember jeden Jahres auf Landesebene durchgeführt.

Die Überprüfung erfolgt in folgenden Bereichen:

Bereich 1: **Körperliche Eignung**

Bereich 2: **Schwimmleistung**

Bereich 3: **Technik**

Bereich 4: **Grundschnelligkeit**

Bereich 5: **Beinbewegung**

Bereich 6: **Athletik**

Bereich 7: **Beweglichkeit**

Bereich 8: **Delfinkicks/Gleittest**

Hinweise zur Durchführung und Abnahme der Kriterien:

1. Bereich 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 Körpergröße 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:

$$\text{Brocca} = \text{Körperhöhe (cm)} - 100 - \text{Körpergewicht (kg)}$$

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

2. Schwimmleistung

Die ausgewiesenen Schwimmstrecken je Altersklasse werden im Sichtungswettkampf (25m, 50m, bzw. 100m Strecken) oder im Lehrgang (dann zusätzliche Strecken wie 200 La und 400/800m Kraul möglich) nach der DSV-WB geschwommen. Es erfolgt bei diesen Wettkämpfen auch die Einschätzung der Schwimmtechnik. Die geforderten Normen je Altersklasse orientieren sich an der Rudolph-Tabelle (Jahr 2008!) bezogen auf 1-5-10 Punkte. Aus organisatorischen Gründen können bei den 400 m und 800 m Strecken mehrere Aktive auf einer Bahn schwimmen (Kreisverkehr, Zeit verzögerte Starts). Es werden keine Zwischenzeiten genommen.

AK 8 25m Strecken im Sichtungswettkampf (1-Tagesveranstaltung)

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

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

50m Strecken und 2x 100m (Auswahl aus den drei 100m Strecken Rücken, Kraul, Brust) und 200 Lagen, sowie 400m Kraul im Lehrgang, bzw. als Bestzeiten nachzuweisen

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

50m Strecken, 200 Lagen, sowie 800m Kraul im Lehrgang, bzw. als Bestzeiten nachzuweisen

3. Bereich Technik

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!).

Berliner Modell

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

4. Bereich 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 (8-12) wird von Anfang an die 15 Meter Sprintfähigkeit abverlangt, um die Entwicklungsverläufe über mehrere Jahre verfolgen zu können.

5. Bereich 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!!

6. Bereich 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.

Berliner Modell

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 Schlussprüge 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,...) 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.

4. 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.

Ergänzend zur Gesamteinschätzung können folgende Tests abgeprüft werden:

- **1000 m- Lauf** (Ausdauerfähigkeit an Land)
- **30 m- Sprint** (Sprintfähigkeit an Land)

7. Bereich 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.

Berliner Modell

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.

8. Bereich Delphinkicks/ 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-Beinarbeit 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.

Berliner Modell

Organisatorische Hinweise:

Die Überprüfung (Sichtung) des Ausbildungsstandes ist an einem Wettkampftag auf Landesebene in der Zeit zwischen 09.00 Uhr (WK-Beginn) bis ca. 16.00 Uhr durchzuführen.

Folgender zeitlicher Ablauf ist realistisch bei einer Teilnahme von 60-70 Sportlern. Bei größeren Teilnehmerfeldern kommt es zu zeitlichen Verschiebungen nach hinten.

Die Tests verteilen sich wie folgt:

Einschwimmen	08.00 - 09.00 Uhr	
Bereich 2 und 3	09.00 - 10.30 Uhr	normaler WK-Ablauf mit Kampfgericht
Bereich 1; 6; 7 und 8	11.00 - 12.30 Uhr	im Stationsbetrieb beginnend mit Bereich 8
Pause	12.30 - 13.30 Uhr	(u.a. auch für die Kampfrichter wichtig!)
Bereich 4 und 5	13.30 - 15.30 Uhr	normaler WK-Ablauf

Wichtig ist auch ein eingespieltes (gut eingewiesenes) Kampfgericht. Diese Einweisung (Einteilung) sollte am Sichtungstag dreimal erfolgen.

1. vor Beginn für Bereich 2 und 3 zwischen 08.30-08.50 Uhr
2. vor Beginn für Bereich 1; 6; 7 und 8 zwischen 10.30-10.50 Uhr (Gruppeneinteilung, Hinweis auf Bewertungsbesonderheiten bei den einzelnen Übungen zur Beweglichkeit, Athletik und D-Kicks)
3. vor Beginn für Bereich 4 und 5 zwischen 13.00-13.20 Uhr (z.B. Hinweis auf genaue Stoppung an der Ziellinie)

Auf Landesebene bietet sich auch ein Sichtungslehrgang über ein komplettes Wochenende an. Dann wird das Sichtungsprogramm mit den 100m Strecken, den 200m Lagen und einer Ausdauerstrecke (4/8 Kraul) erweitert. Die Technikbewertung kann dann mehrfach durchgeführt.

1. Bewertung bei den 50m Strecken
2. Bewertung der einzelnen Techniken während der 200m Lagen
3. Den Sportler einzeln Vorschwimmen lassen und Bewertung des Starts/Übergang, der Schwimmtechnik über 30m mit Bewertung der Wendentechnik mit anschließendem Übergang in die jeweilige Schwimmart. Start und Wende fließen also in die Punktwertung ein. Anmerkung: Bei großen Teilnehmerfeldern ist dieser Test sehr zeitaufwendig.
4. Bewertung auf den 100m Strecken.

In jedem Fall gelten oben genannte Technik-Bewertungskriterien.

Die Bewertung kann bei folgenden WK erfolgen::

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Technikbewertung über 4x 50m der Schwimmarten | 12 Punkte maximal |
| 2. Technikbewertung bei 200m Lagen (4x50) | 12 Punkte maximal |
| 3. Technikbewertung über 4x30m mit Start und Wende | 12 Punkte maximal |
| 4. Technikbewertung über 4x 100m der Schwimmarten | 12 Punkte maximal |

Somit können unter Lehrgangsbedingungen insgesamt 48 Technikpunkte erreicht werden. Diese werden durch 4 Bewertungen dividiert = 12. Diese 12 Punkte gehen doppelt in die Gesamtwertung ein.

Dokumentation der Ergebnisse

Alle Werte sind zunächst durch die Kampfrichter in eine Startkarte (Muster beiliegend) einzutragen. Anschließend erfolgt eine Übertragung in das Auswertungsprogramm.

Einteilung der Altersklassen/ Jahrgänge

Die Sichtung wird nach Jahrgängen durchgeführt. Folgende Einteilung gilt ab dem Trainingsjahr 2009/ 2010

JG 2001	Altersklasse 9	(3. Klasse
JG 2000	Altersklasse 10	4. Klasse
JG 1999	Altersklasse 11	5. Klasse
JG 1998	Altersklasse 12	6. Klasse
JG 1997	Altersklasse 13	7. Klasse
JG 1996	Altersklasse 14	8. Klasse) gilt für Berlin

Berliner Modell

Kriterien und Normen für die Altersklasse 14

1. Bereich körperliche Eignung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Körperhöhe	164	167	170	3	18 (6x3)
Brocca	10	13	16	3	

2. Bereich Schwimmleistung (orientiert an 1, 5, 10 Punkte nach Rudolph-Tabelle AK 14)

Test	1 Punkt ml/ wbl	2 Punkte ml/ wbl	3 Punkte ml/ wbl	Max.Punkte	Ges.Punkte
100m Kraul	1:08,6/ 1:12,7	1:05,3/ 1:09,3	1:01,2/ 1:04,9	3	12
100m Rücken	1:17,2/ 1:22,2	1:13,5/ 1:18,3	1:08,9/ 1:13,4	3	
100m Delphin	1:14,1/ 1:19,1	1:10,6/ 1:15,3	1:06,1/ 1:10,6	3	
100m Brust	1:26,1/ 1:32,0	1:22,0/ 1:27,6	1:16,9/ 1:22,1	3	
Zusätzlich im	Lehrgang oder als >	Bestzeit >	werten!		
50m Kraul	31,6/ 33,9	30,1/ 32,3	28,2/ 30,2	3	18
50m Rücken	36,1/ 38,7	34,3/ 36,9	32,2/ 34,6	3	
50m Delphin	33,6/ 36,0	32,0/ 34,3	30,0/ 32,1	3	
50m Brust	39,6/ 42,5	37,8/ 40,5	35,4/ 38,0	3	
200m Lagen	2:49,0/ 2:58,1	2:40,9/ 2:49,6	2:30,8/ 2:39,0	3	
800m Kraul	11:15,9/ 11:15,4	10:43,6/ 10:43,1	10:03,2/ 10:02,7	3	

3. Bereich Schwimmtechnik

Test	Grobkoordination	Feinkoordination	Feinkoordination „Rutsch“	Max. Punkte	Ges.Punkte
Kraul	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	24 (12x2)
Rücken	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Delphin	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Brust	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	

4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
15m Kraul	7,5 Sek.	7,0 Sek.	6,5 Sek.	3	12
15m Rücken	8,5 Sek.	8,0 Sek.	7,5 Sek.	3	
15m Delphin	8,0 Sek.	7,5 Sek.	7,0 Sek.	3	
15m Brust	9,5 Sek.	9,0 Sek.	8,5 Sek.	3	

5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
25m Kraul-Beine	20,5 Sek.	18,5 Sek.	16,5 Sek.	3	12
25m Rücken-Bei	21,0 Sek.	19,0 Sek.	17,0 Sek.	3	
25m Delphinbewg.	22,0 Sek.	20,0 Sek.	18,0 Sek.	3	
25m Brust-Beine	24,0 Sek.	22,0 Sek.	20,0 Sek.	3	

6. Bereich Athletik

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Klimmzug	7	8	9	3	15
Liegestütze	25	30	35	3	
Schlussdreisprung	6,30	6,60	6,90	3	
Bauchmuskeltest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskeltest	40` `	1`	1:20	3	
Im Lehrgang	zusätzlich				
1000m Lauf	3:40/ 3:50	3:20/ 3:30	3:00/ 3:10	3	

Berliner Modell

30m Sprint	5,0	4,5	4,0	3	21
----------------------------	-----	-----	-----	---	----

7. Bereich Beweglichkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Fußstreckung	175°	180°	185°	3	12
Fußbeugung	90°	85°	80°	3	
Überstr. d. Arme	30cm	40cm	50cm	3	
Rumpftiefbeugen	Fingerspitze	Knöchel	Handfläche	3	

8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

Test	2 Punkt	3 Punkte	4 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
D-Bewegg.in BL	9,5 Sek.	9,0 Sek.	8,5 Sek.	4	12
D-Bewegg.in RL	9,5 Sek.	9,0 Sek.	8,5 Sek.	4	
Gleittest	5,0 Sek.	4,5 Sek.	4,0 Sek.	4	

Gesamtwertung Altersklasse 14

Überblick über die in den einzelnen Bereichen maximal zu erreichenden Punkte (1- Tageswettkampf):

<u>Bereich</u>	<u>max.Punkte</u>	<u>AK-14</u>
1 Körperliche Eignung	18	(6x3)
2 Schwimmleistung	12	(30)
3 Technik	24	(12x2)
4 Grundschnelligkeit	12	
5 Beinbewegung	12	
6 Athletik	15	(21)
7 Beweglichkeit	12	
8 Delphinkicks/Gleittest	12	
Gesamtpunktzahl	117	(141)

60% = 70 (85) Punkte

Berliner Modell

Kriterien und Normen für die Altersklasse 13

1. Bereich körperliche Eignung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	
Körperhöhe	159	162	165	3	18 (6x3)
Brocca	10	13	16	3	

2. Bereich Schwimmleistung (orientiert an 1, 5, 10 Punkte nach Rudolph-Tabelle AK 14)

Test	1 Punkt ml/ wbl	2 Punkte ml/ wbl	3 Punkte ml/ wbl	Max.Punkte	Ges.Punkte
100m Kraul	1:10,8/ 1:14,1	1:07,4/ 1:10,6	1:03,2/ 1:06,2	3	12
100m Rücken	1:20,6/ 1:24,2	1:16,7/ 1:20,1	1:11,9/ 1:15,1	3	
100m Delphin	1:18,1/ 1:20,7	1:14,4/ 1:16,8	1:09,7/ 1:12,0	3	
100m Brust	1:29,3/ 1:34,0	1:25,1/ 1:29,5	1:19,7/ 1:23,9	3	
Zusätzlich im	Lehrgang oder als	Bestzeit >	werten!		
50m Kraul	33,0/ 34,1	31,4/ 32,4	29,4/ 30,4	3	18
50m Rücken	37,7/ 39,4	35,9/ 37,5	33,7/ 35,2	3	
50m Delphin	35,1/ 36,5	33,5/ 34,8	31,4/ 32,6	3	
50m Brust	40,8/ 43,4	38,9/ 41,3	36,4/ 38,7	3	
200m Lagen	2:54,9/ 3:02,5	2:46,6/ 2:53,8	2:36,1/ 2:42,9	3	
800m Kraul	11:43,6/ 11:35,4	11:10,0/ 11:02,1	10:27,9/ 10:20,6	3	

3. Bereich Schwimmtechnik

Test	Grobkoordination	Feinkoordination	Feinkoordination „Rutsch“	Max. Punkte	Ges.Punkte
Kraul	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	24 (12x2)
Rücken	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Delphin	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Brust	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	

4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
15m Kraul	8,0 Sek.	7,5 Sek.	7,0 Sek.	3	12
15m Rücken	9,5 Sek.	9,0 Sek.	8,5 Sek.	3	
15m Delphin	9,0 Sek.	8,5 Sek.	8,0 Sek.	3	
15m Brust	10,5 Sek.	10,0 Sek.	9,5 Sek.	3	

5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
25m Kraul-Beine	22,0 Sek.	20,0 Sek.	18,0 Sek.	3	12
25m Rücken-Bei	22,5 Sek.	20,5 Sek.	18,5 Sek.	3	
25m Delphinbewg.	23,5 Sek.	21,5 Sek.	19,5 Sek.	3	
25m Brust-Beine	25,0 Sek.	23,0 Sek.	21,0 Sek.	3	

6. Bereich Athletik

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Klimmzug	6	7	8	3	15
Liegestütze	25	30	35	3	
Schlussdreisprung	6,00	6,30	6,60	3	
Bauchmuskeltest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskeltest	40°`	1°`	1:20	3	
Im Lehrgang	zusätzlich				
1000m Lauf	4:00/ 4:10	3:40/ 3:50	3:20/ 3:30	3	

Berliner Modell

30m Sprint	5,0	4,5	4,0	3	21
----------------------------	-----	-----	-----	---	----

7. Bereich Beweglichkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Fußstreckung	175°	180°	185°	3	12
Fußbeugung	90°	85°	80°	3	
Überstr. d. Arme	30cm	40cm	50cm	3	
Rumpftiefbeugen	Fingerspitze	Knöchel	Handfläche	3	

8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

Test	2 Punkt	3 Punkte	4 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
D-Bewegg.in BL	9,5 Sek.	9,0 Sek.	8,5 Sek.	4	12
D-Bewegg.in RL	9,5 Sek.	9,0 Sek.	8,5 Sek.	4	
Gleittest	5,0 Sek.	4,5 Sek.	4,0 Sek.	4	

Gesamtwertung Altersklasse 13

Überblick über die in den einzelnen Bereichen maximal zu erreichenden Punkte (1-Tages-WK):

<u>Bereich</u>	<u>max.Punkte</u>	<u>AK-13</u>
1 Körperliche Eignung		18 (6x3)
2 Schwimmleistung		12 (30)
3 Technik		24 (12x2)
4 Grundschnelligkeit		12
5 Beinbewegung		12
6 Athletik		15 (21)
7 Beweglichkeit		12
8 Delphinkicks/Gleittest		12
Gesamtpunktzahl		117 (141)

60% = 70 (85) Punkte

Berliner Modell

Kriterien und Normen für die Altersklasse 12

1. Bereich körperliche Eignung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Körperhöhe	154	157	160	3	18 (6x3)
Brocca	10	13	16	3	

2. Bereich Schwimmleistung (orientiert an 1, 5, 10 Punkte nach Rudolph-Tabelle AK 12)

Test	1 Punkt ml/ wbl	2 Punkte ml/ wbl	3 Punkte ml/ wbl	Max.Punkt	Ges.Punkt
100m Kraul	1:15,3/ 1:17,3	1:11,7/ 1:13,6	1:07,2/ 1:09,0	3	12
100m Rücken	1:25,7/ 1:26,8	1:21,6/ 1:22,7	1:16,5/ 1:17,5	3	
100m Delphin	1:23,5/ 1:24,7	1:19,6/ 1:20,6	1:14,6/ 1:15,6	3	
100m Brust	1:35,9/ 1:37,4	1:31,2/ 1:32,7	1:25,5/ 1:26,9	3	
Zusätzlich im	Lehrgang oder als	Bestzeit >	werten!		
50m Kraul	34,4/ 35,4	32,7/ 33,7	30,7/ 31,6	3	18
50m Rücken	39,8/ 40,7	37,9/ 38,8	35,5/ 36,3	3	
50m Delphin	37,2/ 37,8	35,4/ 36,0	33,2/ 33,7	3	
50m Brust	43,5/ 44,9	41,4/ 42,8	38,8/ 40,1	3	
200m Lagen	3:06,2/ 3:08,1	2:57,3/ 2:59,1	2:46,1/ 2:47,8	3	
800m Kraul	12:18,3/ 12:11,8	11:43,0/ 11:36,8	10:58,9/ 10:53,0	3	

3. Bereich Schwimmtechnik

Test	Grobkoordination	Feinkoordination	Feinkoordination „Rutsch“	Max. Punkte	Ges.Punkte
Kraul	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	24 (12x2)
Rücken	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Delphin	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Brust	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	

4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
15m Kraul	9,0 Sek.	8,5 Sek.	8,0 Sek.	3	12
15m Rücken	10,5 Sek.	10,0 Sek.	9,5 Sek.	3	
15m Delphin	10,0 Sek.	9,5 Sek.	9,0 Sek.	3	
15m Brust	11,5 Sek.	11,0 Sek.	10,5 Sek.	3	

5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
25m Kraul-Beine	23,5 Sek.	21,5 Sek.	19,5 Sek.	3	12
25m Rücken-Bei	24,0 Sek.	22,0 Sek.	20,0 Sek.	3	
25m Delphinbewg.	25,0 Sek.	23,0 Sek.	21,0 Sek.	3	
25m Brust-Beine	26,0 Sek.	24,0 Sek.	22,0 Sek.	3	

6. Bereich Athletik

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Klimmzug	5	6	7	3	15
Liegestütze	25	30	35	3	
Schlussdreisprung	5,70	6,00	6,30	3	
Bauchmuskeltest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskeltest	40``	1``	1:20	3	
Im Lehrgang	zusätzlich				
1000m Lauf	4:20	4:00	3:40	3	

Berliner Modell

30m Sprint	5,5	5,0	4,5	3	21
------------	-----	-----	-----	---	----

7. Bereich Beweglichkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Fußstreckung	175°	180°	185°	3	12
Fußbeugung	90°	85°	80°	3	
Überstr. d. Arme	30cm	40cm	50cm	3	
Rumpftiefbeugen	Fingerspitze	Knöchel	Handfläche	3	

8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

Test	2 Punkt	3 Punkte	4 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
D-Bewegg.in BL	15 Meter	11 Sek.	10 Sek.	4	12
D-Bewegg.in RL	15 Meter	11 Sek.	10 Sek.	4	
Gleittest	7,5 Meter	7 Sek.	6 Sek.	4	

Gesamtwertung Altersklasse 12

Überblick über die in den einzelnen Bereichen maximal zu erreichenden Punkte (unter Lehrgangsbedingungen):

<u>Bereich</u>	<u>max.Punkte</u>	<u>AK-12</u>
1 Körperliche Eignung	18	(6x3)
2 Schwimmleistung	12	(30)
3 Technik	24	(12x2)
4 Grundschnelligkeit	12	
5 Beinbewegung	12	
6 Athletik	15	(21)
7 Beweglichkeit	12	
8 Delphinkicks/Gleittest	12	
Gesamtpunktzahl	117	(141)

60% = 70 (85) Punkte

Berliner Modell

Kriterien und Normen für die Altersklasse 11

1. Bereich körperliche Eignung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Körperhöhe	149	152	155	3	18 (6x3)
Brocca	10	13	16	3	

2. Bereich Schwimmleistung (orientiert an 1, 5, 10 Punkte Rudolph-Tabelle AK 11)

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
100m Kraul	1:21,0	1:18,0	1:13,0	3	12
100m Rücken	1:34,0	1:29,0	1:24,0	3	
100m Delphin	1:33,0	1:28,5	1:23,0	3	
100m Brust	1:44,0	1:39,0	1:33,5	3	
Zusätzlich im	Lehrgang oder als	Bestzeit >	werten!		
50m Kraul	37,0	35,0	33,0	3	18
50m Rücken	43,0	41,0	38,5	3	
50m Delphin	40,5	38,5	36,5	3	
50m Brust	48,0	45,0	42,5	3	
200m Lagen	3:22	3:12	3:00	3	
800m Kraul	13:00	12:20	11:40	3	

3. Bereich Schwimmtechnik

Test	Grobkoordination	Feinkoordination	Feinkoordination „Rutsch“	Max. Punkte	Ges.Punkte
Kraul	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	24 (12x2)
Rücken	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Delphin	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Brust	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	

4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
15m Kraul	9,5 Sek.	9,0 Sek.	8,5 Sek.	3	12
15m Rücken	11,0 Sek.	10,5 Sek.	10,0 Sek.	3	
15m Delphin	10,5 Sek.	10,0 Sek.	9,5 Sek.	3	
15m Brust	12,0 Sek.	11,5 Sek.	11,0 Sek.	3	

5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
25m Kraul-Beine	25,0 Sek.	23,0 Sek.	21,0 Sek.	3	12
25m Rücken-Bei	25,5 Sek.	23,5 Sek.	21,5 Sek.	3	
25m Delphinbewg.	26,5 Sek.	24,5 Sek.	22,5 Sek.	3	
25m Brust-Beine	27,5 Sek.	25,5 Sek.	23,5 Sek.	3	

6. Bereich Athletik

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Klimmzug	4	5	6	3	15
Liegestütze	20	25	30	3	
Schlussdreisprung	5,40	5,70	6,00	3	
Bauchmuskeltest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskeltest	40 [~]	1 [~]	1:20	3	
Im Lehrgang	zusätzlich				
1000m Lauf	4:40	4:20	4:00	3	

Berliner Modell

30m Sprint	6,0	5,5	5,0	3	21
------------	-----	-----	-----	---	----

7. Bereich Beweglichkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Fußstreckung	175°	180°	185°	3	12
Fußbeugung	90°	85°	80°	3	
Überstr. d. Arme	30cm	40cm	50cm	3	
Rumpftiefbeugen	Fingerspitze	Knöchel	Handfläche	3	

8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

Test	2 Punkt	3 Punkte	4 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
D-Bewegg.in BL	15 Meter	12 Sek.	11 Sek.	4	12
D-Bewegg.in RL	15 Meter	12 Sek.	11 Sek.	4	
Gleittest	7,5 Meter	8 Sek.	7 Sek.	4	

Gesamtwertung Altersklasse 11

Überblick über die in den einzelnen Bereichen maximal zu erreichenden Punkte (1-Tages-WK):

<u>Bereich</u>	<u>max.Punkte</u>	<u>AK-11</u>
1 Körperliche Eignung	18 (6x3)	
2 Schwimmleistung	12 (30)	
3 Technik	24 (12x2)	
4 Grundschnelligkeit	12	
5 Beinbewegung	12	
6 Athletik	15 (21)	
7 Beweglichkeit	12	
8 Delphinkicks/Gleittest	12	
Gesamtpunktzahl	117	(141)

60% = 70 (85) Punkte

Berliner Modell

Kriterien und Normen für die Altersklasse 10

1. Bereich körperliche Eignung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Körperhöhe	144	147	150	3	18 (6x3)
Brocca	10	13	16	3	

2. Bereich Schwimmleistung (orientiert an 1, 5, 10 Punkte Rudolph-Tabelle AK 10)

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
50m Kraul	40,0	37,5	35,0	3	12
50m Rücken	46,0	44,0	41,0	3	
50m Delphin	44,0	42,0	39,0	3	
50m Brust	51,0	49,0	46,0	3	
Zusätzlich im Lehrgang oder als Bestzeit > werten!					
100m Kraul	1:27,0	1:22,5	1:17,5	3	15
100m Rücken	1:40,0	1:35,0	1:30,0	3	
100m Brust	1:50,0	1:45,0	1:40,0	3	
200m Lagen	3:35	3:25	3:12	3	
400m Kraul	6:40	6:20	6:00	3	

3. Bereich Schwimmtechnik

Test	Grobkoordination	Feinkoordination	Feinkoordination „Rutsch“	Max. Punkte	Ges.Punkte
Kraul	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	24 (12x2)
Rücken	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Delphin	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Brust	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	

4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
15m Kraul	10,0 Sek.	9,5 Sek.	9,0 Sek.	3	12
15m Rücken	11,5 Sek.	11,0 Sek.	10,5 Sek.	3	
15m Delphin	11,0 Sek.	10,5 Sek.	10,0 Sek.	3	
15m Brust	12,5 Sek.	12,0 Sek.	11,5 Sek.	3	

5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
25m Kraul-Beine	25,5 Sek.	24,0 Sek.	22,5 Sek.	3	12
25m Rücken-Bei	26,0 Sek.	24,5 Sek.	23,0 Sek.	3	
25m Delphinbewg.	27,5 Sek.	26,0 Sek.	24,5 Sek.	3	
25m Brust-Beine	28,5 Sek.	27,0 Sek.	26,5 Sek.	3	

6. Bereich Athletik

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Klimmzug	3	4	5	3	15
Liegestütze	15	20	25	3	
Schlussdreisprung	5,10	5,40	5,70	3	
Bauchmuskelttest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskelttest	40` `	1`	1:20	3	
Im Lehrgang zusätzlich					

Berliner Modell

1000m Lauf	5:00	4:40	4:20	3	
30m Sprint	6,5	6,0	5,5	3	21

7. Bereich Beweglichkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Fußstreckung	175°	180°	185°	3	12
Fußbeugung	90°	85°	80°	3	
Überstr. d. Arme	30cm	40cm	50cm	3	
Rumpftiefbeugen	Fingerspitze	Knöchel	Handfläche	3	

8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

Test	2 Punkt	3 Punkte	4 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
D-Bewegg.in BL	15 Meter	13 Sek.	12 Sek.	4	12
D-Bewegg.in RL	15 Meter	13 Sek.	12 Sek.	4	
Gleittest	7,5 Meter	9 Sek.	8 Sek.	4	

Gesamtwertung Altersklasse 10

Überblick über die in den einzelnen Bereichen maximal zu erreichenden Punkte (1 - Tagesveranstaltung):

<u>Bereich</u>	<u>max.Punkte</u>	<u>AK-10</u>
1 Körperliche Eignung	18	(6x3)
2 Schwimmleistung	12	(27)
3 Technik	24	(12x2)
4 Grundschnelligkeit	12	
5 Beinbewegung	12	
6 Athletik	15	(21)
7 Beweglichkeit	12	
8 Delphinkicks/Gleittest	12	
Gesamtpunktzahl	117	(138)

60% = 70 (83) Punkte

Berliner Modell

Kriterien und Normen für die Altersklasse 9

(in 2008/ 2009 = 3. Klasse = JG 00)

1. Bereich körperliche Eignung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Körperhöhe	136	139	142	3	18 (6x3)
Brocca	7	9	11	3	

2. Bereich Schwimmleistung (orientiert an 1, 5, 10 Punkte Rudolph-Tabelle AK 9)

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
50m Kraul	42,5	40,5	38,0	3	12
50m Rücken	50,0	48,0	45,0	3	
25m Delphin	26,0	24,5	23,0	3	
50m Brust	55,5	53,0	49,5	3	

3. Bereich Schwimmtechnik

Test	Grobkoordination	Feinkoordination	Feinkoordination „Rutsch“	Max. Punkte	Ges.Punkte
Kraul	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	24 (12x2)
Rücken	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Delphin	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Brust	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	

4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
15m Kraul	11,0 Sek.	10,5 Sek.	10,0 Sek.	3	12
15m Rücken	12,5 Sek.	12,0 Sek.	11,5 Sek.	3	
15m Delphin	12,5 Sek.	12,0 Sek.	11,5 Sek.	3	
15m Brust	14,0 Sek.	13,5 Sek.	13,0 Sek.	3	

5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
25m Kraul-Beine	30,5 Sek.	28,5 Sek.	26,5 Sek.	3	12
25m Rücken-Bei	30,5 Sek.	28,5 Sek.	26,5 Sek.	3	
25m Delphinbewg.	33,0 Sek.	31,0 Sek.	29,0 Sek.	3	
25m Brust-Beine	33,0 Sek.	31,0 Sek.	29,0 Sek.	3	

6. Bereich Athletik

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Klimmzug	2	3	4	3	15
Liegestütze	10	15	20	3	
Schlussdreisprung	4,80	5,10	5,40	3	
Bauchmuskelttest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskelttest	40` `	1`	1:20	3	
Im Lehrgang	zusätzlich				

Berliner Modell

1000m Lauf	5:20	5:00	4:40	3	
30m Sprint	6,5	6,0	5,5	3	21

7. Bereich Beweglichkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Fußstreckung	175°	180°	185°	3	12
Fußbeugung	90°	85°	80°	3	
Überstr. d. Arme	30cm	40cm	50cm	3	
Rumpftiefbeugen	Fingerspitze	Knöchel	Handfläche	3	

8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

Test	2 Punkt	3 Punkte	4 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
D-Bewegg.in BL	15 Meter	16,5 Sek.	14 Sek.	4	12
D-Bewegg.in RL	15 Meter	16,5 Sek.	14 Sek.	4	
Gleittest	7,5 Meter	11 Sek.	10 Sek.	4	

Gesamtwertung Altersklasse 9

Überblick über die in den einzelnen Bereichen maximal zu erreichenden Punkte (1-Tages-WK):

<u>Bereich</u>	<u>max.Punkte</u>	<u>AK-9</u>
1 Körperliche Eignung	18	(6x3)
2 Schwimmleistung	12	
3 Technik	24	(12x2)
4 Grundschnelligkeit	12	
5 Beinbewegung	12	
6 Athletik	15	(21)
7 Beweglichkeit	12	
8 Delphinkicks/Gleittest	12	
Gesamtpunktzahl	117	(123)

60% = 70 (74) Punkte

Berliner Modell

Kriterien und Normen für die Altersklasse 8

(in 2008/ 2009 = 2. Klasse = JG 01)

1. Bereich körperliche Eignung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Körperhöhe	128	131	134	3	18 (6x3)
Brocca	4	5	6	3	

2. Bereich Schwimmleistung (orientiert an 1, 5, 10 Punkte Rudolph-Tabelle AK 9)

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
25m Kraul	22,5	21,0	19,5	3	9
25m Rücken	25,5	24,0	22,5	3	
25m Brust	30,0	27,5	25,0	3	

3. Bereich Schwimmtechnik

Test	Grobkoordination	Feinkoordination	Feinkoordination „Rutsch“	Max. Punkte	Ges.Punkte
Kraul	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	18 (9x2)
Rücken	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	
Brust	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	3	

4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
15m Kraul	11,5 Sek.	11,0 Sek.	10,5 Sek.	3	9
15m Rücken	13,5 Sek.	13,0 Sek.	12,5 Sek.	3	
15m Delphin	Keine Abnahme	Keine Abnahme	Keine Abnahme		
15m Brust	15,0 Sek.	14,5 Sek.	14,0 Sek.	3	

5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
25m Kraul-Beine	36,0 Sek.	34,0 Sek.	32,0 Sek.	3	12
25m Rücken-Bei	36,0 Sek.	34,0 Sek.	32,0 Sek.	3	
25m Delphinbewg.	38,0 Sek.	36,0 Sek.	34,0 Sek.	3	
25m Brust-Beine	38,0 Sek.	36,0 Sek.	34,0 Sek.	3	

6. Bereich Athletik

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Klimmzug	1	2	3	3	15
Liegestütze	5	10	15	3	
Schlussdreisprung	4,50	4,80	5,10	3	
Bauchmuskelttest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskelttest	40`´	1`´	1:20	3	

Berliner Modell

7. Bereich Beweglichkeit

Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
Fußstreckung	175°	180°	185°	3	12
Fußbeugung	90°	85°	80°	3	
Überstr. d. Arme	30cm	40cm	50cm	3	
Rumpftiefbeugen	Fingerspitze	Knöchel	Handfläche	3	

8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

Test	2 Punkt	3 Punkte	4 Punkte	Max.Punkte	Ges.Punkte
D-Bewegg.in BL	15 Meter	18 Sek.	16,5 Sek.	4	12
D-Bewegg.in RL	15 Meter	18 Sek.	16,5 Sek.	4	
Gleittest	7,5 Meter	12 Sek.	11 Sek.	4	

Gesamtwertung Altersklasse 8

Überblick über die in den einzelnen Bereichen maximal zu erreichenden Punkte (1-Tages-WK):

<u>Bereich</u>	<u>max.Punkte</u>	<u>AK-8</u>
1 Körperliche Eignung	18	(6x3)
2 Schwimmleistung	9	
3 Technik	18	(9x2)
4 Grundschnelligkeit	9	
5 Beinbewegung	12	
6 Athletik	15	
7 Beweglichkeit	12	
8 Delphinkicks/Gleittest	12	
Gesamtpunktzahl	105	

60% = 63 Punkte