

**Ausschreibung
Landesvielseitigkeitstest (LVT)
der Jahrgänge 1997 – 2003
in Rostock
am 8.10.2011**

- Ausrichter:** SC Empor Rostock e.V. und SV Olympia Rostock e.V.
- Veranstalter:** Schwimm-Verband Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Kopernikusstraße 17
18057 Rostock
sv-mv@t-online.de
Tel.: +49 381 2033963
Fax: +49 381 2013666
- Wettkampfstätte:** Neptunschwimmhalle, 50m-Bahn, 6 Bahnen, wellenbrechende Leinen, Wassertemperatur ca. 27°C, **Handzeitnahme**, obere Turnhalle

Der Teil des Landesvielseitigkeitstests am 8.10.2011 in Rostock teilt sich in vier Bereiche: Schwimmerische Eignung, körperliche Eignung, athletische Eignung und Beweglichkeit. Die Überprüfung erfolgt an drei Stationen.

Organisatorisches:

- a) Um 9.30 Uhr erfolgt die Einteilung aller Teilnehmer in drei Gruppen.
- b) Von 9.45-10.00 Uhr besteht die Möglichkeit einer eigenständigen Erwärmung.
- c) Um 10.00 Uhr beginnt die Durchführung an allen drei Stationen.
- d) Geplant sind pro Station eine Stunde. Änderungen bleiben bei entsprechenden Meldezahlen vorbehalten.
- e) Der Zugang zu Schwimm- und Sporthalle ist nur den Sportlern und Trainern gewährt! Bitte informiert die Eltern darüber.

1. Schwimmerische Eignung

1. 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.

2. Bereich Beinbewegung

Die Abnahme der Beinbewegung über 25 m je Schwimmlage erfolgt mit gestreckten Armen, die ein Schwimmbrett 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 Rückenbeinarbeit erfolgt mit Rückenstart und ohne Brett; Anschlag in Rückenlage, Delfinbewegungen sind nur nach dem Start erlaubt (15m!).

3. 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.

4. 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.

2. Bereich körperliche Eignung

Abnahme der Werte Körperhöhe und Körpergewicht durch einen eingewiesenen Kampfrichter. Gewogen wird in Schwimmbekleidung oder leichter Turnbekleidung. Die Körpergröße wird in cm auf 1/10 cm genau gemessen. Die Messung erfolgt barfuß, aufrecht stehend, Blickrichtung geradeaus. Spangen, Schleifen, Haarknoten dürfen nicht in die Messung eingehen. Der Brocca- Index wird berechnet. Zusätzlich ist eine visuelle Einschätzung des Körperbautyps vorzunehmen. Die Wertung erfolgt mit einer Kennzeichnung: plus (+), Durchschnitt (O), minus (-).

3. Bereich Athletik

1. Liegestütze / Krafftähigkeit

Der Sportler beginnt den Test aus der Bauchlage. Die Hände sind in Schulterbreite neben den Schultern 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“). In der Streckung der Arme wird die jeweils andere Hand angetippt. Gezählt werden die Liegestütze in 30 Sekunden. 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/ Schnellkrafftähigkeit

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 Schluss Sprünge 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 / Krafftähigkeit

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

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/ Kräftfähigkeit

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einem erhöhten Kastenteil. 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.

4. 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 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 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.

Allgemeine Wettkampfbestimmungen

1. Es gelten die Wettkampfbestimmungen, die Rechtsordnung, die Wettkampflizenzordnung und die Anti-Doping-Ordnung des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V. Der Landesvielseitigkeitstest ist offen für alle Vereine, die im SVMV organisiert sind. Mit der Meldung ist die Sportgesundheit zu erklären.
2. Startberechtigt sind Aktive der Jahrgänge 1997 bis 2003.
3. Die Auswertung erfolgt anhand von Teilnehmerurkunden für die Sportler und einer Übersicht sowie Einschätzung für die Trainer.
4. Jeder Sportler ist über das Meldeformular für den Landesvielseitigkeitstest zu melden.
5. Das **Meldegeld** beträgt 5,00€ pro Sportler.
6. Die **Meldungen** sind per E-Mail an den Schwimm-Verband MV zu senden. Unvollständige Meldungen oder Meldungen, mit nachweislich falschen Angaben werden zurückgewiesen. Die Vereine erhalten per E-Mail eine Meldebestätigung.
Meldeanschrift:
E-mail: sv-mv@t-online.de Schwimm-Verband M-V
Tel.: 0381/2033963 Kopernikusstr. 17
Fax: 0381/2013666 18057 Rostock
7. **Meldeschluss:** 19.09.2011
8. Nachmeldungen sind nicht möglich.
9. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl oder Schäden jeglicher Art.

In Abhängigkeit der eingehenden Meldungen behalten wir uns vor, den Zeitplan der Wettkämpfe zu verändern. Jeder meldende Verein wird nach dem Meldeschluss über eine Änderung informiert.

Jette Mundt
Landestrainerin SVMV

Jan Gräfe
Schwimmwart SVMV