

# Ausschreibung



## **Bayerischer Landesvielseitigkeitstest 2019**

für die

**Altersklassen 9 bis 12 Jahre Mädchen**

und

**Altersklassen 10 bis 13 Jahre Jungen**

<b>Termine:</b>	<b>23.03.2019 in München 18.05.2019 in Regensburg 25.05.2019 in Erlangen</b>
<b>Veranstalter</b>	<b>Bayerischer Schwimmverband</b>
<b>Ausrichter</b>	<b>BSV Landesstützpunkt München BSV Regionalstützpunkt Regensburg BSV Landesstützpunkt Erlangen</b>
<b>Orte</b>	<b>Olympiaschwimmhalle München Coubertin-Platz 1, 80809 München Regensburger Westbad, Messerschmittstr. 4, 93049 Regensburg Röthelheimbad Erlangen, Hartmannstr. 121 , 91058 Erlangen</b>



# Bayerischer Landesvielseitigkeitstest (LVT) 2019

**für den Ausbildungsstand der Schwimmer/ Schwimmerinnen der Altersklassen 9 (neu) bis 12 der Mädchen (Jahrgang 2010 bis 2007) und Altersklassen 10 bis 13 der Jungen (Jahrgang 2009 bis 2006).**

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. Ziel des LVT ist es, eine Hilfe für die Entscheidung über eine Förderung beziehungsweise die weitere Laufbahn der Sportler zu bieten. Mit seinen acht Teilbereichen testet er neben der reinen Schwimmleistung weitere konstitutionelle, konditionelle und koordinativ-technische Leistungsvoraussetzungen, die für die Sportler von Bedeutung sind.

**In den BSV Kader 2019/2020 können nur Aktive aufgenommen werden, wenn Sie an diesem LVT teilgenommen haben. Es wird für die Saison 2018/2019 keinen Nachholtermin geben!**

**Termin** Samstag, den 23.03.2019

**Ort** BSV Landesstützpunkt München für den Bereich Bayern Süd

Verantwortlich: Benedikt Schubert

**Termin** Samstag, den 18.05.2019

**Ort** BSV Regional Stützpunkt Regensburg für den Bereich Bayern Süd-Ost

Verantwortlich: Olaf Bünde

**Termin** Samstag, den 25.05.2019

**Ort** BSV Landesstützpunkt Nürnberg für den Bereich Bayern Nord

Verantwortlich: Domenik Erlwein

**Veranstalter** Bayerischer Schwimmverband

**Ausrichter** Landesstützpunkt München / Erlangen/ Regio STP. Regensburg

## Überprüfungsbereiche und Anfangszeiten

Beginn und Einlass werden von den einzelnen Landesstützpunkten festgelegt und im Internet veröffentlicht. Hier wird auch bekannt gegeben, wo dieser Wettkampf durchgeführt wird. Siehe hierzu die entsprechenden LVT Ausschreibungen.

### Datenschutz:

Bei diesem Test werden, anders als bei jedem anderen Wettkampf, Daten der Kinder erfasst, die über den BSV an den DSV weitergereicht werden. Sie werden dort in einer zentralen Datenbank abgelegt. Es soll von dort aus die „Leistungsentwicklung“ der Kinder beobachtet werden. In dieser Datenbank werden jetzt neben den rein schwimmsportlichen Leistungen auch Daten aufgenommen, die in das Persönlichkeitsrecht greifen. Um diese personenbezogenen Daten erfassen zu können, benötigen wir die Zustimmung der Eltern oder sonstiger Sorgeberechtigter.

Bei der Anmeldung zum BSV Landesvielseitigkeitstest ist die unterschriebene Zustimmung der Eltern zwingend erforderlich, sonst ist eine Teilnahme an diesem Überprüfungswettkampf nicht möglich! (siehe Anlage: LVT Einverständniserklärung LVT Teilnahme).

## Bayerischer Schwimmverband

Frank Seidak

## Landesstützpunktleiter

Sheela Schult, Roland Böller und Olaf Bünde

### 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

### Die Schwimmleistungen (Bereich 2):

Die Schwimmleistungen müssen als Nachweis bei offiziellen Wettkämpfen über die ausgewiesenen Strecken (s. Tabelle) innerhalb eines Zeitfensters vom **01.10.2018** zum **19.06.2019** vor dem LVT erbracht werden.

AK	Zeit- raum	50 S	50 R	50 B	50 F	100 S	100 R	100 B	100 F	100 L	200 L	200 F	400 F	8/15 00 F	Bahn
9	2	x	x	x	x					x		x			25/50
10	2	x	x	x	x					x			x		25/50
11	2					x	x	x	x		x			x	50
12	2					x	x	x	x		x			x	50
13	2					x	x	x	x		x			x	50

### Die weiteren Überprüfungsbereiche werden wie folgt durchgeführt:

Einschwimmen und absolvieren der schwimmspezifischen Tests Bereich 3, 4, 5 und 8.

Doppelbelegung der Bahnen im Schwimmteil bleibt vorbehalten, sofern es die Meldezahlen erfordern. Es gilt die Einstart-Regelung für die Schwimm-Wettkämpfe.

W 1	50 m	Schmetterling Mädchen	AK 9 bis 12 Bereich 2 (mit Technikbewertung Bereich 3)
W 2	50 m	Schmetterling Jungen	AK 10 bis 13 Bereich 2 (mit Technikbewertung Bereich 3)
W 3	50 m	Rücken Mädchen	AK 9 bis 12 Bereich 2 (mit Technikbewertung Bereich 3)
W 4	50 m	Rücken Jungen	AK 10 bis 13 Bereich 2 (mit Technikbewertung Bereich 3)
W 5	50 m	Brust Mädchen	AK 9 bis 12 Bereich 2 (mit Technikbewertung Bereich 3)
W 6	50 m	Brust Jungen	AK 10 bis 13 Bereich 2 (mit Technikbewertung Bereich 3)
W 7	50 m	Freistil Mädchen	AK 9 bis 12 Bereich 2 (mit Technikbewertung Bereich 3)
W 8	50 m	Freistil Jungen	AK 10 bis 13 Bereich 2 (mit Technikbewertung Bereich 3)

W 09	15 m	Schmetterling Mädchen	AK 9 bis 12 Grundschnelligkeit Bereich 4
W 10	15 m	Schmetterling Jungen	AK 10 bis 13 Grundschnelligkeit Bereich 4
W 11	15 m	Rücken Mädchen	AK 9 bis 12 Grundschnelligkeit Bereich 4
W 12	15 m	Rücken Jungen	AK 10 bis 13 Grundschnelligkeit Bereich 4
W 13	15 m	Brust Mädchen	AK 9 bis 12 Grundschnelligkeit Bereich 4

W 14	15 m	Brust	Jungen	AK 10 bis 13 Grundschnelligkeit Bereich 4
W 15	15 m	Freistil	Mädchen	AK 9 bis 12 Grundschnelligkeit Bereich 4
W 16	15 m	Freistil	Jungen	AK 10 bis 13 Grundschnelligkeit Bereich 4
W 17	25 m	Schm-Beine	Mädchen	AK 9 bis 12 Beinbewegung Bereich 5
W 18	25 m	Schm-Beine	Jungen	AK 10 bis 13 Beinbewegung Bereich 5
W 19	25 m	Rücken -Beine	Mädchen	AK 9 bis 12 Beinbewegung Bereich 5
W 20	25 m	Rücken -Beine	Jungen	AK 10 bis 13 Beinbewegung Bereich 5
W 21	25 m	Brust -Beine	Mädchen	AK 9 bis 12 Beinbewegung Bereich 5
W 22	25 m	Brust -Beine	Jungen	AK 10 bis 13 Beinbewegung Bereich 5
W 23	25 m	Kraul-Beine	Mädchen	AK 9 bis 12 Beinbewegung Bereich 5
W 24	25 m	Kraul-Beine	Jungen	AK 10 bis 13 Beinbewegung Bereich 5
W 25	15 m	Delphinbeine	Mädchen	AK 9 bis 12 Beinbewegung in Bauchlage Bereich 8
W 26	15 m	Delphinbeine	Jungen	AK 10 bis 13 Beinbewegung in Bauchlage Bereich 8
W 27	15 m	Delphinbeine	Mädchen	AK 9 bis 12 Beinbewegung in Rückenlage Bereich 8
W 28	15 m	Delphinbeine	Jungen	AK 10 bis 13 Beinbewegung in Rückenlage Bereich 8
W 29	7,5 m	Gleittest	Mädchen	AK 9 bis 12 Beinbewegung in Bauchlage Bereich 8
W 30	7,5 m	Gleittest	Jungen	AK 10 bis 13 Beinbewegung in Bauchlage Bereich 8

Absolvieren des Athletik-Teils und körperliche Eignung in der Turnhalle bzw. Sportplatz

W 31/32 Anzahl	Liegestütz	Mädchen/Jungen AK 9/10 bis 12/13 Kraftfähigkeit Bereich 6.1
W 33/34	Schlussdreisprung	Mädchen/Jungen AK 9/10 bis 12/13 Kraftfähigkeit Bereich 6.2
W 35/36 Anzahl	Klimmzüge	Mädchen/Jungen AK 9/10 bis 12/13 Kraftfähigkeit Bereich 6.3
W 37/38	Bauchmuskeltest	Mädchen/Jungen AK 9/10 bis 12/13 Kraftfähigkeit Bereich 6.4
W 39/40	Rückenmuskeltest	Mädchen/Jungen AK 9/10 bis 12/13 Kraftfähigkeit Bereich 6.5
W 41/42	Fußstreckung	Mädchen/Jungen AK 9/10 bis 12/13 Dehnfähigkeit Bereich 7.1
W 43/44	Beugen des Fußes	Mädchen/Jungen AK 9/10 bis 12/13 Dehnfähigkeit Bereich 7.2
W 45/46	Schulterbeweglichkeit	Mädchen/Jungen AK 9/10 bis 12/13 Dehnfähigkeit Bereich 7.3
W 47/48	Rumpfbeweglichkeit	Mädchen/Jungen AK 9/10 bis 12/13 Dehnfähigkeit Bereich 7.4
W 49/50	Gewicht-Größe etc.	Mädchen/Jungen AK 9/10 bis 12/13 körperliche Eignung Bereich (Gewicht, Größe, Sitzhöhe, Armspannweite)

## Allgemeine Bestimmungen

1. Die **Wettkämpfe** werden nach der WB, RO und der ADO des DSV durchgeführt – teilnahmeberechtigt sind alle Schwimmer der Vereine im BSV, die im Besitz der Verbandsrechte sind. Es können nur Schwimmer der oben aufgeführten Jahrgänge gemeldet werden.

**Wettkampfbecken je Standort:** 50 m Bahn, max. 8 Startbahnen, Wassertiefe 1,80 m – 3,50 m, Wassertemperatur ca. 26 °C, Handzeitnahme.

2. **Meldungen bitte an die Landesstützpunkte senden!**

**Meldeschluss München: Montag, 04.03.2019; max. 40 Teilnehmer**

**Meldeschluss Erlangen: Freitag, 03.05.2019; max. 55 Teilnehmer**

**Meldeschluss Regensburg: Freitag,**

**Die Anmeldung muss durch den Verein mit Hilfe einer Excel-Tabelle (LVT-Sammelanmeldung pro Verein) vorgenommen werden.**

**Ferner ist je Teilnehmer eine LVT Startkarte und die LVT Einverständniserklärung der Eltern (maschinenschriftlich oder in Blockschrift) zu erstellen, auszufüllen, zu unterschreiben und zur Veranstaltung mitzubringen.**

**Ohne Unterschrift des Erziehungsberechtigten ist eine Teilnahme nicht möglich!**

**Diese Unterlagen sind dem verantwortlichen Lehrgangsführer zu übergeben.**

**Meldegeld:** EUR 15,00 pro Teilnehmer ist am Wettkampftag vor Ort **bar, pro Verein gesammelt**, zu entrichten. Bei einem Veranstaltungsabbruch wird kein Meldegeld erstattet.

### **3. Auszeichnungen:**

Für die punktbesten Leistungen (Platz 1-3) je Jahrgang und Geschlecht über beide Veranstaltungen, werden Medaillen vergeben (Fernwertung). Bei Punktgleichheit entscheidet die DSV Punktetabelle über 100 m Schmetterling über die weitere Rangfolge. Geplant ist die Übergabe der Ehrenpreise während der Bayerischen Jahrgangsmeysterschaften 2019 in Würzburg.

### **3. Kampfgericht:** Das **Kampfgericht/ Helfer** stellen die jeweiligen Stützpunktleiter zusammen unter Mitwirkung der Honorartrainer des BSV. Es wäre sehr hilfreich, dass jeder Verein der Sportler schickt einen Helfer mitbringt.

Finanzierung der KR/ Helfer erfolgt aus den erhaltenen Meldegeldern / 7,50 € je Abschnitt).

### **5. Quartiere:** Quartierwünsche sind zu richten an:

Bitte wenden Sie sich an die verschiedenen Fremdenverkehrsämter.

### **6. Hinweise zur Durchführung und Abnahme der Kriterien / Beschreibung der Übungen**

#### **1. Bereich 1 körperliche Eignung**

Abnahme der Werte Körperhöhe und Körpergewicht durch einen Sportarzt oder Trainer, bzw. einen eingewiesenen 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.

Ferner werden noch die Sitzhöhe und die Armspannweite gemessen.

#### **2. Bereich 2 Schwimmleistung**

Die Schwimmleistungen müssen vorher bei einem offiziellen Wettkampf geschwommen werden und die Leistungen müssen in der DSV Bestenlisten-Datenbank enthalten sein.

#### **3. Bereich 3 Technikbeurteilung**

Einschätzung der Schwimmtechnik im 50 m Wettkampf, je nach Altersklasse. Die Wertung der Technik erfolgt auf dem letzten Wettkampfabschnitt (z.B. bei 50m WK auf den letzten 30m!).

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 ein-

getragen und später in den Rechner übertragen. Die erreichte Punktzahl geht mit einem Faktor 2 in die Gesamtwertung ein.

Wertung: 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“

Wertung: 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 rhythmischen Störungen im Bewegungsablauf erkennbar sind

Wertung: 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

Wertung: 0 Punkte werden vergeben, wenn:

- die Schwimmart gemäß der WB als „solche nicht erkannt“ wird
- ein Verstoß gegen die WK-Bestimmungen vorliegt

#### 4. Bereich 4 Grundschnelligkeit

Die Grundschnelligkeit wird in Wettkampfform nach WB- Bestimmungen des DSV (Einstartregel) getestet.

*Der Start erfolgt aus der Schwimmlage.* Die Zeit wird abgestoppt, wenn der **Kopf** bei der 15m - Marke die Ziellinie durchbricht.

#### 5. Bereich 5 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.

**Delfinbewegungen** nach dem Start sind hier **nicht erlaubt!!**

#### 6. Bereich 6 Athletik

##### 1. Liegestütze / Kraftfähigkeit

Der Sportler beginnt den Test aus dem Liegestütz. 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.

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 Schlussprünge 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, 5,...) bis wieder ein korrekter Klimmzug gemacht wurde.

### **4. Bauchmuskeltest/ Kraftfähigkeit (maximale Ausführungszeit innerhalb 1 min.)**

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 (45 Grad Anhalte), 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/ 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.

## **7. Bereich 7 Beweglichkeit (Nummerierung/Kursiv)**

### **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.

### **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 8 Delphinkicks und Gleittest**

### **1. Delfinkicks**

Der Sportler zeigt über 15 Meter seinen individuellen Leistungsstand der Delfinbewegung in Bauch- und 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.

### **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.

## **8. Haftung**

Für Unfälle, Diebstähle oder Schäden jeglicher Art kann keine Haftung übernommen werden.

Anlagen: 2019 LVT Ausschreibung Durchführung Stützpunkt München  
2019 LVT Ausschreibung Durchführung Stützpunkt Erlangen  
2019 LVT Ausschreibung Durchführung Stützpunkt Regensburg  
LVT Einverständniserklärung LVT Teilnahme  
LVT Sammelanmeldung pro Verein  
LVT Startkarte