

# Berliner Modell

## Kriterien und Normen für die Altersklasse 14

### 1. Bereich körperliche Eignung

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

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

Test	1 Pkt. ml/ wbl	2 Pkt. ml/ wbl	3 Pkt. ml/ wbl	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
100m Kraul	1:08,6/ 1:12,7	1:05,3/ 1:09,3	1:01,2/ 1:04,9	3	
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	12
<b>Zusätzlich im Lehrgang oder als &gt;</b>	<b>Bestzeit &gt;</b>	<b>werten!</b>			
50m Kraul	31,6/ 33,9	30,1/ 32,3	28,2/ 30,2	3	
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	18

### 3. Bereich Schwimmtechnik

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

### 4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
15m Kraul	7,5 Sek.	7,0 Sek.	6,5 Sek.	3	
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	12

### 5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
25m Kraul-Beine	20,5 Sek.	18,5 Sek.	16,5 Sek.	3	
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	12

### 6. Bereich Athletik

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
Klimmzug	7	8	9	3	
Liegestütze	25	30	35	3	
Schlussdreisprung	6,30	6,60	6,90	3	
Bauchmuskelttest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskelttest	40``	1`	1:20	3	15
<b>Im Lehrgang zusätzlich</b>	<b>zusätzlich</b>				
1000m Lauf	3:40/ 3:50	3:20/ 3:30	3:00/ 3:10	3	
30m Sprint	5,0	4,5	4,0	3	21

# Berliner Modell

## 7. Bereich Beweglichkeit

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

## 8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

Test	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
D-Bewegg.in BL	9,5 Sek.	9,0 Sek.	8,5 Sek.	4	
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	12

## Gesamtwertung Altersklasse 14

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

Bereich	max. Pkt.	AK-14
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
<b>Gesamtpunktzahl</b>		<b>117 (141)</b>

60 % = 70 (85) Pkt.

# Berliner Modell

## Kriterien und Normen für die Altersklasse 13

### 1. Bereich körperliche Eignung

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

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

Test	1 Pkt. ml/ wbl	2 Pkt. ml/ wbl	3 Pkt. ml/ wbl	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
100m Kraul	1:10,8/ 1:14,1	1:07,4/ 1:10,6	1:03,2/ 1:06,2	3	
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	12
<b>Zusätzlich im</b>	<b>Lehrgang oder als &gt;</b>	<b>Bestzeit &gt;</b>	<b>werten!</b>		
50m Kraul	33,0/ 34,1	31,4/ 32,4	29,4/ 30,4	3	
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	18

### 3. Bereich Schwimmtechnik

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

### 4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
15m Kraul	8,0 Sek.	7,5 Sek.	7,0 Sek.	3	
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	12

### 5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
25m Kraul-Beine	22,0 Sek.	20,0 Sek.	18,0 Sek.	3	
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	12

### 6. Bereich Athletik

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
Klimmzug	6	7	8	3	
Liegestütze	25	30	35	3	
Schlussdreisprung	6,00	6,30	6,60	3	
Bauchmuskelttest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskelttest	40``	1``	1:20	3	15
<b>Im Lehrgang zusätzlich</b>	<b>zusätzlich</b>				
1000m Lauf	4:00/ 4:10	3:40/ 3:50	3:20/ 3:30	3	
30m Sprint	5,0	4,5	4,0	3	21

# Berliner Modell

## 7. Bereich Beweglichkeit

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

## 8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

Test	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
D-Bewegg.in BL	9,5 Sek.	9,0 Sek.	8,5 Sek.	4	
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	12

## Gesamtwertung Altersklasse 13

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

Bereich	max. Pkt.	AK-13
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
<b>Gesamtpunktzahl</b>		<b>117 (141)</b>

60 % = 70 (85) Pkt.

# Berliner Modell

## Kriterien und Normen für die Altersklasse 12

### 1. Bereich körperliche Eignung

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

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

Test	1 Pkt. ml/ wbl	2 Pkt. ml/ wbl	3 Pkt. ml/ wbl	Max.Pkt	Ges.Pkt
100m Kraul	1:15,3/ 1:17,3	1:11,7/ 1:13,6	1:07,2/ 1:09,0	3	
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	12
<b>Zusätzlich im Lehrgang oder als &gt;</b>	<b>Bestzeit &gt;</b>	<b>werten!</b>			
50m Kraul	34,4/ 35,4	32,7/ 33,7	30,7/ 31,6	3	
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	18

### 3. Bereich Schwimmtechnik

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

### 4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
15m Kraul	9,0 Sek.	8,5 Sek.	8,0 Sek.	3	
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	12

### 5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
25m Kraul-Beine	23,5 Sek.	21,5 Sek.	19,5 Sek.	3	
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	12

### 6. Bereich Athletik

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
Klimmzug	5	6	7	3	
Liegestütze	25	30	35	3	
Schlussdreisprung	5,70	6,00	6,30	3	
Bauchmuskelttest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	15
Rückenmuskelttest	40``	1`	1:20	3	
<b>Im Lehrgang zusätzlich</b>					
1000m Lauf	4:20	4:00	3:40	3	
30m Sprint	5,5	5,0	4,5	3	21

# Berliner Modell

## 7. Bereich Beweglichkeit

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

## 8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

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

## Gesamtwertung Altersklasse 12

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

Bereich	max. Pkt.	AK-12
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
<b>Gesamtpunktzahl</b>		<b>117 (141)</b>

60 % = 70 (85) Pkt.

# Berliner Modell

## Kriterien und Normen für die Altersklasse 11

### 1. Bereich körperliche Eignung

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

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

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
100m Kraul	1:21,0	1:18,0	1:13,0	3	
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	12
<b>Zusätzlich im Lehrgang oder als &gt;</b>	<b>Bestzeit &gt;</b>	<b>werten!</b>			
50m Kraul	37,0	35,0	33,0	3	
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	18

### 3. Bereich Schwimmtechnik

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

### 4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
15m Kraul	9,5 Sek.	9,0 Sek.	8,5 Sek.	3	
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	12

### 5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
25m Kraul-Beine	25,0 Sek.	23,0 Sek.	21,0 Sek.	3	
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	12

### 6. Bereich Athletik

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
Klimmzug	4	5	6	3	
Liegestütze	20	25	30	3	
Schlussdreisprung	5,40	5,70	6,00	3	
Bauchmuskelttest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskelttest	40` `	1`	1:20	3	15
<b>Im Lehrgang zusätzlich</b>					
1000m Lauf	4:40	4:20	4:00	3	
30m Sprint	6,0	5,5	5,0	3	21

# Berliner Modell

## 7. Bereich Beweglichkeit

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

## 8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

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

## Gesamtwertung Altersklasse 11

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

Bereich	max. Pkt.	AK-11
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
<b>Gesamtpunktzahl</b>		<b>117 (141)</b>

**60 % = 70 (85) Pkt.**



# Berliner Modell

## Kriterien und Normen für die Altersklasse 10

### 1. Bereich körperliche Eignung

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

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

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
50m Kraul	40,0	37,5	35,0	3	
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	12
<b>Zusätzlich im Lehrgang oder als &gt;</b>	<b>Bestzeit &gt;</b>	<b>werten!</b>			
100m Kraul	1:27,0	1:22,5	1:17,5	3	
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	15

### 3. Bereich Schwimmtechnik

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

### 4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
15m Kraul	10,0 Sek.	9,5 Sek.	9,0 Sek.	3	
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	12

### 5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
25m Kraul-Beine	25,5 Sek.	24,0 Sek.	22,5 Sek.	3	
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	12

### 6. Bereich Athletik

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
Klimmzug	3	4	5	3	
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	15
<b>Im Lehrgang</b>	<b>zusätzlich</b>				
1000m Lauf	5:00	4:40	4:20	3	
30m Sprint	6,5	6,0	5,5	3	21

# Berliner Modell

## 7. Bereich Beweglichkeit

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

## 8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

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

## Gesamtwertung Altersklasse 10

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

Bereich	max. Pkt.	AK-10
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
<b>Gesamtpunktzahl</b>		<b>117 (138)</b>

60 % = 70 (83) Pkt.

# Berliner Modell

## Kriterien und Normen für die Altersklasse 9

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

### 1. Bereich körperliche Eignung

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

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

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
50m Kraul	42,5	40,5	38,0	3	
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	12

### 3. Bereich Schwimmtechnik

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

### 4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
15m Kraul	11,0 Sek.	10,5 Sek.	10,0 Sek.	3	
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	12

### 5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
25m Kraul-Beine	30,5 Sek.	28,5 Sek.	26,5 Sek.	3	
25m Rücken-Bei	30,0 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	12

### 6. Bereich Athletik

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
Klimmzug	2	3	4	3	
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	15
<b>Im Lehrgang</b>	<b>zusätzlich</b>				
1000m Lauf	5:20	5:00	4:40	3	
30m Sprint	6,5	6,0	5,5	3	21

### 7. Bereich Beweglichkeit

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

# Berliner Modell

## 8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

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

## Gesamtwertung Altersklasse 9

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

<b>Bereich</b>	<b>max. Pkt.</b>	<b>AK-9</b>
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
<b>Gesamtpunktzahl</b>		<b>117 (123)</b>

60% = 70 (74) Pkt.

# Berliner Modell

## Kriterien und Normen für die Altersklasse 8

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

### 1. Bereich körperliche Eignung

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

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

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

### 3. Bereich Schwimmtechnik

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

### 4. Bereich Grundschnelligkeit

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
15m Kraul	11,5 Sek.	11,0 Sek.	10,5 Sek.	3	
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	9

### 5. Bereich Beinbewegung

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
25m Kraul-Beine	36,0 Sek.	34,0 Sek.	32,0 Sek.	3	
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	12

### 6. Bereich Athletik

Test	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Max.Pkt.	Ges.Pkt.
Klimmzug	1	2	3	3	
Liegestütze	5	10	15	3	
Schlussdreisprung	4,50	4,80	5,10	3	
Bauchmuskeltest	Arme vorhalte	Arme verschr.	Arme Kopf	3	
Rückenmuskeltest	40°`	1`	1:20	3	15

### 7. Bereich Beweglichkeit

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

### 8. Bereich Delphinbewegung/Gleittest

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

# Berliner Modell

## Gesamtwertung Altersklasse 8

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

<b>Bereich</b>	<b>max. Pkt.</b>	<b>AK-8</b>
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
<b>Gesamtpunktzahl</b>		<b>105</b>

**60 % = 63 Pkt.**