

Leistungstests Synchronschwimmen

Es sind bei jedem Test maximal 65 Punkte erreichbar. Um den Test positiv zu absolvieren müssen 60% = 39 Punkte erreicht werden.

Leistungstest Senior Nationalkader:

Trockenübungen:

1. Liegestütz: Die Arme mindestens bis 90 Grad Winkel beugen (Ellbogen 90 Grad) ohne Pause. (Dynamischer Kraft Test)

0 Punkte:	< 15 Stk.
1 Punkt:	15 Stk.
2 Punkte:	16 Stk.
3 Punkte:	17 Stk.
4 Punkte:	18 Stk.
5 Punkte:	19 Stk.
6 Punkte:	20 Stk.
7 Punkte:	21 Stk.
8 Punkte:	22 Stk.
9 Punkte:	23 Stk.
10 Punkte:	> 23 Stk.

2. Plank Position: Halten ohne Pause (Staatistischer Kraft Test)

0 Punkte:	< 40 sec
1 Punkt:	40 – 43 sec
2 Punkte:	44 – 47 sec
3 Punkte:	48 – 51 sec
4 Punkte:	52 – 55 sec
5 Punkte:	56 – 59 sec
6 Punkte:	60 – 63 sec
7 Punkte:	64 – 67 sec
8 Punkte:	68 – 71 sec
9 Punkte:	72 – 75 sec
10 Punkte:	>75 sec

3. Drei Spagat im Kopfstand: Für jeden Spagat bekommt man getrennt die Punkte. (Flexibilität)

1 Punkt:	kaum erkennbar bis schwach
2 Punkte:	mangelhaft bis befriedigend
3 Punkte:	kompetent bis gut
4 Punkte:	sehr gut
5 Punkte:	perfekt

Wasserübungen:

1. 100 m Freistil auf Zeit mit Startsprung: (Kraftausdauer Test)

0 Punkte:	> 1:25
1 Punkt:	1:25 – 1:24
2 Punkte:	1:23 – 1:22
3 Punkte:	1:21 – 1:20
4 Punkte:	1:19 – 1:18
5 Punkte:	1:17 – 1:16
6 Punkte:	1:15 – 1:14
7 Punkte:	1:13 – 1:12
8 Punkte:	1:11 – 1:10
9 Punkte:	1:09 – 1:08
10 Punkte:	< 1:08

2. Doppel-Ballettbein auf einer Länge schwimmen in Kopfrichtung: Beine sind waagrecht. (Synchrospezifische Kraftausdauer(Arme) und halten der Spannung (Beine) Test)

0 Punkte:	< 7 m
1 Punkt:	7 – 8 m
2 Punkte:	9 – 10 m
3 Punkte:	11 – 12 m
4 Punkte:	13 – 14 m
5 Punkte:	15 – 16 m
6 Punkte:	17 – 18 m
7 Punkte:	19 – 20 m
8 Punkte:	21 – 22 m
9 Punkte:	23 – 24 m
10 Punkte:	> 24 m

3. Vertikale halten: Die Kniescheibe soll sichtbar sein. (Synchrospezifischer Technik Test)

0 Punkte:	< 15 sec
1 Punkt:	15 sec
2 Punkte:	16 sec
3 Punkte:	17 sec
4 Punkte:	18 sec
5 Punkte:	19 sec
6 Punkte:	20 sec
7 Punkte:	21 sec
8 Punkte:	22 sec
9 Punkte:	23 sec
10 Punkte:	> 23 sec

Leistungstest Junioren Nationalkader:

Trockenübungen:

1. Liegestütz: Die Arme mindestens bis 90 Grad Winkel beugen (Ellbogen 90 Grad) ohne Pause. (Dynamisches Kraft Test)

0 Punkte:	< 10 Stk.
1 Punkt:	10 Stk.
2 Punkte:	11 Stk.
3 Punkte:	12 Stk.
4 Punkte:	13 Stk.
5 Punkte:	14 Stk.
6 Punkte:	15 Stk.
7 Punkte:	16 Stk.
8 Punkte:	17 Stk.
9 Punkte:	18 Stk.
10 Punkte:	> 18 Stk.

2. Plank Position: Halten ohne Pause (Statischer Kraft Test)

0 Punkte:	< 30 sec
1 Punkt:	30 – 33 sec
2 Punkte:	34 – 37 sec
3 Punkte:	38 – 41 sec
4 Punkte:	42 – 45 sec
5 Punkte:	46 – 49 sec
6 Punkte:	50 – 53 sec
7 Punkte:	54 – 57 sec
8 Punkte:	58 – 61 sec
9 Punkte:	62 – 65 sec
10 Punkte:	> 65 sec

3. Drei Spagat im Kopfstand: Für jeden Spagat bekommt man getrennt die Punkte. (Flexibilität)

1 Punkt:	kaum erkennbar bis schwach
2 Punkte:	mangelhaft bis befriedigend
3 Punkte:	kompetent bis gut
4 Punkte:	sehr gut
5 Punkte:	perfekt

Wasserübungen:

1. 100 m Freistil auf Zeit mit Startsprung: (Kraftausdauer Test)

0 Punkte:	> 1:30
1 Punkt:	1:30 – 1:29
2 Punkte:	1:28 – 1:27
3 Punkte:	1:26 – 1:25
4 Punkte:	1:24 – 1:23
5 Punkte:	1:22 – 1:21
6 Punkte:	1:20 – 1:19
7 Punkte:	1:18 – 1:17
8 Punkte:	1:16 – 1:15
9 Punkte:	1:14 – 1:13
10 Punkte:	< 1:13

2. Doppel-Ballettbein in Länge schwimmen Kopfrichtung: Beine sind waagrecht. (Synchrospezifische Kraftausdauer(Arme) und halten der Spannung (Beine) Test)

0 Punkte:	< 7 m
1 Punkt:	7 – 8 m
2 Punkte:	9 – 10 m
3 Punkte:	11 – 12 m
4 Punkte:	13 – 14 m
5 Punkte:	15 – 16 m
6 Punkte:	17 – 18 m
7 Punkte:	19 – 20 m
8 Punkte:	21 – 22 m
9 Punkte:	23 – 24 m
10 Punkte:	> 24 m

3. Vertikale halten: Die Kniescheibe soll sichtbar sein. (Synchrospezifischer Technik Test)

0 Punkte:	< 10 sec
1 Punkt:	10 sec
2 Punkte:	11 sec
3 Punkte:	12 sec
4 Punkte:	13 sec
5 Punkte:	14 sec
6 Punkte:	15 sec
7 Punkte:	16 sec
8 Punkte:	17 sec
9 Punkte:	18 sec
10 Punkte:	> als 18 sec

Leistungstest Comen Nationalkader:

Trockenübungen:

1. Liegestütz: Die Arme mindestens bis 90 Grad Winkel beugen (Ellbogen 90 Grad) ohne Pause. (Dynamisches Kraft Test)

0 Punkte:	< als 2 Stk.
1 Punkt:	2 Stk.
2 Punkte:	3 Stk.
3 Punkte:	4 Stk.
4 Punkte:	5 Stk.
5 Punkte:	6 Stk.
6 Punkte:	7 Stk.
7 Punkte:	8 Stk.
8 Punkte:	9 Stk.
9 Punkte:	10 Stk.
10 Punkte:	> 10 Stk.

2. Plank Position halten ohne Pause: (Staatliche Kraft Test)

0 Punkte:	< 20 sec
1 Punkt:	20 – 22 sec
2 Punkte:	23 – 25 sec
3 Punkte:	26 – 27 sec
4 Punkte:	28 – 29 sec
5 Punkte:	30 – 32 sec
6 Punkte:	33 – 35 sec
7 Punkte:	36 – 38 sec
8 Punkte:	39 – 41 sec
9 Punkte:	42 – 44 sec
10 Punkte:	> 44 sec

3. Drei Spagat im Kopfstand: Für jeden Spagat bekommt man getrennt die Punkte. (Flexibilität)

1 Punkt:	kaum erkennbar bis schwach
2 Punkte:	mangelhaft bis befriedigend
3 Punkte:	kompetent bis gut
4 Punkte:	sehr gut
5 Punkte:	perfekt

Wasserübungen:

1. 100 m Freistil auf Zeit mit Startsprung: (Kraftausdauer Test)

0 Punkte:	> 2:00
1 Punkt:	2:00 – 1:55
2 Punkte:	1:54 – 1:50
3 Punkte:	1:49 – 1:45
4 Punkte:	1:44 – 1:40
5 Punkte:	1:39 – 1:35
6 Punkte:	1:34 – 1:30
7 Punkte:	1:29 – 1:25
8 Punkte:	1:24 – 1:20
9 Punkte:	1:19 – 1:15
10 Punkte:	< 1:15

2. Doppel-Ballettbein in Länge schwimmen Kopfrichtung: Beine sind Waagrecht. (Synchrospezifische Kraftausdauer(Arme) und halten der Spannung (Beine) Test)

0 Punkte:	< 7 m
1 Punkt:	7 – 8 m
2 Punkte:	9 – 10 m
3 Punkte:	11 – 12 m
4 Punkte:	13 – 14 m
5 Punkte:	15 – 16 m
6 Punkte:	17 – 18 m
7 Punkte:	19 – 20 m
8 Punkte:	21 – 22 m
9 Punkte:	23 – 24 m
10 Punkte:	> 24 m

3. Vertikale halten: Die Kniescheibe soll sichtbar sein. (Synchrospezifischer Technik Test)

0 Punkte:	< 1 sec
1 Punkt:	2 sec
2 Punkte:	3 sec
3 Punkte:	4 sec
4 Punkte:	5 sec
5 Punkte:	6 sec
6 Punkte:	7 sec
7 Punkte:	8 sec
8 Punkte:	9 sec
9 Punkte:	10 sec
10 Punkte:	< als 10 sec