

## Ausschreibung Landesvielseitigkeitstest 2017 des Landesschwimmverbandes Mecklenburg-Vorpommern



**Am Samstag, den 30.09.2017 in der Neptunschwimmhalle in Rostock**

Veranstalter: Schwimmverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.;  
 Ausrichter: SC Empor Rostock 2000 e.V.;  
 Wettkampfstätte: Neptunschwimmhalle Rostock;  
 6 Bahnen, 50m; wellenbrechende Leinen → für den schwimmerischen Teil  
 Obere Sporthalle der Neptunschwimmhalle → für den athletischen Teil

**Abschnitt 1: 9:00-12:00 Uhr**  
 Einschwimmen/Erwärmung: 9:00 Uhr  
 Mannschaftleiterbesprechung: 9:10 Uhr  
 Beginn: 9:30 Uhr

Schwimmhalle		Sporthalle	
1.	25m Kraulbeine	1.	Liegestütz
2.	25m Brustbeine	2.	Klimmzüge
3.	25m Rückenbeine	3.	Rückenmuskeltest
4.	25m Delphinbeine	4.	Fußbeugung
5.	15m Freistil Grundschnelligkeit	5.	Rumpfbeweglichkeit
6.	15m Brust Grundschnelligkeit	6.	Schlussdreisprung
7.	15m Rücken Grundschnelligkeit	7.	Bauchmuskeltest
8.	15m Schmetterling Grundschnelligkeit	8.	Fußstreckung
9.	15m Delphinbeine Bauchlage	9.	Schulterbeweglichkeit
10.	15m Delphinbeine Rückenlage	10.	Brocca-Index
11.	7,5m Gleittest		

In der Zeit von 12:00-13:00 Uhr erfolgt eine Mittagspause zum Wechsel der Sportler und zum Essen.

**Abschnitt 2: 13:00-16:00 Uhr**  
 Einschwimmen/Erwärmung: 13:00 Uhr  
 Mannschaftleiterbesprechung: 13:10 Uhr  
 Beginn: 13:30 Uhr

Schwimmhalle		Sporthalle	
1.	25m Kraulbeine	1.	Liegestütz
2.	25m Brustbeine	2.	Klimmzüge
3.	25m Rückenbeine	3.	Rückenmuskeltest
4.	25m Delphinbeine	4.	Fußbeugung
5.	15m Freistil Grundschnelligkeit	5.	Rumpfbeweglichkeit
6.	15m Brust Grundschnelligkeit	6.	Schlussdreisprung
7.	15m Rücken Grundschnelligkeit	7.	Bauchmuskeltest
8.	15m Schmetterling Grundschnelligkeit	8.	Fußstreckung
9.	15m Delphinbeine Bauchlage	9.	Schulterbeweglichkeit
10.	15m Delphinbeine Rückenlage	10.	Brocca-Index
11.	7,5m Gleittest		

Die Sportler durchlaufen die entsprechenden Anforderungen in vorher festgelegten Gruppen. Jede Gruppe wird einen verantwortlichen Gruppenleiter zugewiesen bekommen. Die Gruppen, die am Vormittag die Stationen in der Schwimmhalle durchlaufen, werden am Nachmittag die athletischen Übungen absolvieren und umgekehrt. Die Gruppeneinteilung wird entsprechend dem Meldeaufkommen, durch den Landestrainer und den Schwimmwart vorgenommen. Alle Vereine werden im Vorfeld über die Gruppenzusammenstellung informiert.

### Allgemeine Bestimmungen

1. Für die Veranstaltung gelten die Wettkampfbestimmungen (WB), die Wettkampflizenzordnung (WLO), die Rechtsordnung (RO) und die Anti-Doping-Ordnung (ADO) des Deutschen-Schwimm-Verbandes e.V. (DSV) in der jeweils gültigen Fassung.
2. Teilnahmeberechtigt sind alle Vereine, Abteilungen und Startgemeinschaften des DSV, soweit sie Verbandsrechte im Landesschwimmverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. besitzen.
3. Teilnahmeberechtigt ist nur der/die Schwimmer/in, der/die beim Deutschen Schwimm-Verband e.V. registriert ist und die jährliche Lizenzgebühr in Höhe von 15,00 € bezahlt hat. Dies ist mit der Meldung gemäß § 12 Abs.2 WB zu versichern.  
Das Vorliegen des Nachweises zur Sportgesundheit, Startberechtigung und Bezahlung der Jahreslizenz (ab Jahrgang 2009 und älter) ist bei Abgabe der Meldebögen zu bestätigen. Für Behinderte mit entsprechendem Klassifizierungsnachweis sind zusätzlich die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) anzuwenden.
4. Mit der Abgabe der Meldungen erklärt der Verein, dass er und die gemeldeten Aktiven mit der Speicherung der personenbezogenen Daten einverstanden sind und auch damit, dass die Wettkampfdaten in Meldeergebnissen, Wettkampfprotokollen und Bestenlisten, auch auf elektronischem Wege, veröffentlicht werden. Mit der Abgabe der Meldung wird ebenfalls bestätigt, dass die gemeldeten Aktiven und deren Erziehungsberechtigte keinen Einwand gegen die Veröffentlichung von Namen und Fotos im Rahmen der Berichterstattung über diese Veranstaltung haben.  
Mit der Meldung sind der Jahrgang, Geschlecht und die ID-Nummer der Sportler anzugeben.
5. Es erfolgt die Ein-Start-Regel.
6. Das Wettkampfbecken ist 50 m lang und hat 6 Startbahnen, die durch wellenbrechende Leinen getrennt sind. Die Wassertemperatur beträgt ca. 27°C. Es erfolgt Handzeitnahme
7. Die Meldungen sind auf einer Meldeliste DSV-Form zu senden an:  
Schwimmverband Mecklenburg-Vorpommern Tel.: 0381/2033961  
Kopernikusstraße 17 Fax: 0381/2013666  
18057 Rostock Mail: sv-mv@t-online.de  
**Meldeschluss ist der 18.09.2017 bei der o.g. Adresse.**
8. Das Meldegeld beträgt 10,-€ je Teilnehmer.  
Das Meldegeld ist auf folgendes Konto zu überweisen oder am Wettkampftag zu entrichten:  
Empfänger: Schwimmverband M-V;  
IBAN: DE31 1305 0000 0405 0024 40  
BIC: NOLADE21ROS;  
Ostseesparkasse Rostock; Verwendungsweck: Meldegeld LVT 2017, Verein.
9. Jeder meldende Verein stellt auf je fünf angefangene Teilnehmer einen Betreuer, der entweder eine Gruppe führt, eine Station in der Sporthalle leitet oder als Zeitnehmer in der Schwimmhalle eingesetzt wird. Es wird darum gebeten, dass ausreichend Stoppuhren mitgebracht werden. Der Einsatz wird mit der Bekanntgabe der Gruppen ebenfalls an die Vereine weitergegeben. Sollten darüber hinaus weitere Betreuer und Helfer benötigt werden, werden die teilnehmenden Vereine im Vorfeld informiert.
10. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl oder Schäden jeglicher Art.
11. Aus organisatorischen Gründen findet der Landesvielseitigkeitstest unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt.

## **Inhalte des LVT 2017**

### **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 Körperhöhe (KH) 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: Brocca = Körperhöhe (cm) – 100 – Körpergewicht (kg)  
Zusätzlich ist eine visuelle Einschätzung des Körperbautyps vorzunehmen. Die Wertung erfolgt mit einer Kennzeichnung plus (+) Durchschnitt (0) minus (-)

### **Schwimmleistung**

Die schwimmerischen Leistungen ergeben sich aus den Bestenlisten des DSV, Stand 31.10.2017.

### **Technikbewertung**

Die Technikbewertung findet im Rahmen des Herbstmehrkampfes 2017 am 14.10. in Stralsund statt.

### **Grundschnelligkeit**

Die Grundschnelligkeit wird in Wettkampfform nach WB-Bestimmungen des DSV (Einstartregel) getestet. Die Zeit wird abgestoppt, wenn der Kopf bei der 15-m-Marke die Ziellinie durchbricht.

### **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, Delphinbewegungen sind nur nach dem Start erlaubt!!

### **Delphinkicks und Gleittest**

**1. Delphinkicks:** Der Sportler zeigt über 15 Meter seinen individuellen Leistungsstand der Delphinbewegung in Bauch- und Rückenlage. Die Distanz ist nach dem Abstoß vom Beckenrand so schnell wie möglich unter Wasser in Delphin-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.

## **Athletik**

### **Liegestütze/Kraftfähigkeit:**

Der Sportler beginnt den Test aus dem Liegestütz. Die Hände sind in Schulterbreite aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorn. Der „Buzzer“ wird so unter dem Sportler positioniert, dass bei einem korrekten Liegestütz das untere Ende des Brustbeins den Auslöser des „Buzzers“ berührt (siehe auch <http://www.dsv.de/schwimmen/wettkampf-regional/landesvielseitigkeitstest-lvt/liegestuetz-buzzer/>). Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme ständig in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Gezählt werden nur die Liegestütze in 30 Sekunden, bei denen v der Körper in einer Geraden ist v der „Buzzer“ durch Berührung des unteren Brustbeins (nicht Brust, nicht Bauch usw.) ertönt v die Arme anschließend wieder vollständig durchgestreckt werden (Aufwärtsbewegung) Gezählt wird die Anzahl der 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 ausgeführt wurde.

### **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 Schlusssprünge 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.

### **Klimmzüge/Kraftfähigkeit**

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

### **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: v 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. v 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. v 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.

### **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.

## **Beweglichkeit**

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

Die Erläuterungen zur Durchführung der vorgegebenen Inhalte beziehen sich auf das Testmanual LVT des DSV, einsehbar unter: [http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/LVT/170215\\_Testmanual\\_LVT.pdf](http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/LVT/170215_Testmanual_LVT.pdf)