

Kriterien zur Aufnahme an die Sportschule Potsdam



Sportschule Potsdam



„Friedrich – Ludwig – Jahn“

1, Körperliche Eignung

	Weiblich			/ Männlich		
	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3
Körperhöhe	154	157	160	154	157	160
Finale KH	170	175	180	185	190	195
Brocca	10	13	16	10	13	16
Alter jg / alt	07 – 12	01 – 06	-----	07 – 12	01 – 06	-----
Körperbau	Klein, Endomorph	Mittelgroß, Mesomorph	Groß, Ektomorph	Klein, Endomorph	Mittelgroß, Mesomorph	Groß, Ektomorph

Max. 14 Punkte

2. Schwimmleistung (Punkte aus der Rudolphtabelle 1-5-10)

* (sind mitzubringen 25m od. 50m)

	Weiblich			/ Männlich		
	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3
100 F *	1:17,3	1:13,6	1:09,0	1:15,3	1:11,7	1:07,2
100 R *	1:26,8	1:22,7	1:17,5	1:25,7	1:21,6	1:16,5
50 S *	0:37,8	0:36,0	0:33,7	0:37,2	0:35,4	0:33,2
100 B *	1:37,4	1:32,7	1:26,9	1:35,9	1:31,2	1:25,5
200 L *	3:08,1	2:59,1	2:47,8	3:06,2	2:57,3	2:46,1
800 F	12:11,8	11:36,8	10:53,0	12:18,3	11:43,0	10:43,0

Max. 18 Punkte

Kriterien zur Aufnahme an die Sportschule Potsdam

3. Technikkriterien

1,5 x (Je Schwimmart 3 Punkte + 1 Zusatzpunkt „Besonderes“)

	1 Punkt	1 Punkt	1 Punkt
S	Zwei vortriebswirksame Delfinbewegungen innerhalb eines Armzyklus (je ein Abwärtsschlag beim Eintauchen der Arme ins Wasser und am Ende der Hauptphase der Armbewegung)	Körperwelle aus dem Rumpf	Schulterbreites Eintauchen + Ellenbogen-Vorn-Haltung
R	Ausgeprägte Rotation der Schulterachse um die Körperlängsachse ohne Kopfbewegung	Ununterbrochene und wirkungsvolle Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte bei Beachtung des Bewegungsflusses (Knie nicht über Wasser/6er Beinschlag)	(nahezu) gestreckter Armeinsatz und Anstellen der Hände in Verlängerung der Schulter + schulterbreites Eintauchen (Kleinfingerkante zuerst)
B	Arm- und Beintrieb deutlich nacheinander (Beine starten zu Beginn der Rückholphase der Arme)	Ausgangsposition der Antriebsphase ist eine „Bogenspannung“ des Rumpfes: tiefe Hüfte und großer Oberschenkel-Rumpf-Winkel (>125°)	Deutliches Anstellen der Hände und Unterarme bei der Abdruckbewegung (Ellenbogen-Vorn-Haltung)
F	Hohe Körperlage (hohe Schultern/Rücken, Kraulschwimmer liegt auf der Welle, Füße an der Wasseroberfläche)	Ununterbrochene Wechselschlagbewegungen der Beine (6er Beinschlag) aus der Hüfte bei Betonung des Abwärtsschlages	Langer Abdruck bis zum Oberschenkel mit Steigerung der Handgeschwindigkeit in der zweiten Hälfte des Unterarmzuges

Max. 24 Punkte

4. Grundschnelligkeit

Mit Startsprung, sofort mit der Gesamtbewegung beginnen. Keine Kicks.

Weiblich

/ Männlich

	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3
15 F	9,0	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0
15 R	10,5	10,0	9,5	10,5	10,0	9,5
15 S	10,0	9,5	9,0	10,0	9,5	9,0
15 B	11,5	11,0	10,5	11,5	11,0	10,5

Max. 12 Punkte

Kriterien zur Aufnahme an die Sportschule Potsdam

5. Beinbewegung

Die erreichte Punktzahl wird mit dem Faktor 2 multipliziert

	Weiblich			/ Männlich		
	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3
25 F	23,5	21,5	19,5	23,5	21,5	19,5
25 R	24,0	22,0	20,0	24,0	22,0	20,0
25 S	25,0	23,0	21,0	25,0	23,0	21,0
25 B	26,0	24,0	22,0	26,0	24,0	22,0

Max. 24 Punkte

6. Delfinbewegung/Gleiten

Aus dem Abstoss und mit Faktor 2 multiplizieren

	Weiblich			/ Männlich		
	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3
BL	15,0	11,0	10,0	15,0	11,0	10,0
RL	15,0	11,0	10,0	15,0	11,0	10,0
Gleiten in m	7,5	7,0	6,0	7,5	7,0	6,0

Max. 18 Punkte

7. Athletik

	Weiblich			/ Männlich		
	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3
Klimmzüge	5	6	7	5	6	7
Liegestütz 30"	25	30	35	25	30	35
Schlussdreisprung	5,70	6,00	6,30	5,70	6,00	6,30
Bauchmuskeltest	Armvor	ArmBru	ArmKopf	Armvor	ArmBru	ArmKopf
Streckhalte in BL	40"	1'	>1:20	40"	1'	>1:20

Max. 15 Punkte

8. Beweglichkeit

	Weiblich			/ Männlich		
	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3
Schulterbeweglichkeit	30	40	50	30	40	50
Rumpftiefbeuge	Mittelfinger	Faust	Handfläche	Mittelfinger	Faust	Handfläche
Fußbeugung alt	90°	85°	80°	90°	85°	80°
Fußstreckung alt	175°	180°	185°	175°	180°	185°

Max. 12 Punkte

Kriterien zur Aufnahme an die Sportschule Potsdam

Auswertung

Es sind maximal 137 Punkte erreichbar.

Das Trainerteam unter Leitung der/des übernehmenden Lehrertrainers legt das Ranking der SchwimmerInnen fest. Dabei haben die erreichten Punkte einen Empfehlungscharakter und sind nicht verbindlich. Die Ergebnisse der sportmedizinischen, psychologischen und schulischen Überprüfung gehen in das Ranking mit ein.

Das Trainerteam unter Leitung der/des übernehmenden Lehrertrainers erteilt die sportliche Empfehlung zur Aufnahme an die Sportschule Potsdam.

SchwimmerInnen anderer Bundesländer können jederzeit empfohlen werden, wenn sie im Ranking vorne platziert sind.

Gegebene sportliche Empfehlungen werden nicht zurückgenommen.

August 2017

gez.
Mathias Pönisch
Lehrer-Trainer

gez.
Rainer Welke
Leitender Landestrainer