

Punkte-/Zeit-Tabellen**Wettkampf Nr. 1**

50 m Freistil	Punkte
bis 31,0	5
31,01 – 32,50	4
32,51 – 34,00	3
34,01 – 35,50	2
35,51 – 37,00	1
> 37,01	0

Wettkampf Nr. 2

200 m Lagen mit tauchen	Punkte
< 3:10,0	4
3:10,1 – 3:23,0	3
3:23,1 – 3:36,0	2
3:36,1 – 3:50,0	1
> 3:50,1	0

Wettkampf Nr. 3, 4, 5 und 6

25 m kopfwärts paddeln	25 m Rückenbeine	25 m Kanu	25 m Torpedo	Punkte
bis 36,00	bis 29,00	bis 34,00	bis 27,00	3
36,01 – 37,00	29,01 – 30,00	34,01 – 35,00	27,01 – 28,00	2,5
37,01 – 38,00	30,01 – 31,00	35,01 – 36,00	28,01 – 29,00	2
38,01 – 39,00	31,01 – 32,00	36,01 – 37,00	29,01 – 30,00	1,5
39,01 – 40,00	32,01 – 33,00	37,01 – 38,00	30,01 – 31,00	1
40,01 – 41,00	33,01 – 34,00	38,01 – 39,00	31,01 – 32,00	0,5
ab 41,01	ab 34,01	ab 39,01	ab 32,01	0

Wettkampf Nr. 8

Vertikale auf Kniehöhe	Vertikale auf Höhe Oberschenkelmitte	Punkte
	10,0	5
	9,0 - 9,9	4,5
	8,0 - 8,9	4
20,0	7,0 - 7,9	3,5
17,5 - 19,9	6,0 - 6,9	3
15,0 - 17,4	5,0 - 5,9	2,5
12,5 - 14,9	4,0 - 4,9	2
10,0 - 12,4	3,0 - 3,9	1,5
7,5 - 9,9	2,0 - 2,9	1
5,0 - 7,4	1,0 - 1,9	0,5
bis 4,9	bis 0,9	0

Wettkampf Nr. 14

100 m Kürset	Punkte
bis 2:40,0	4
2:40,1 - 2:45,0	3
2:45,1 - 2:51,0	2
2:51,1 - 2:58,0	1
ab 2:58,1	0

Wettkampf Nr. 15

400 m Freistil	Punkte
bis 5:10,9	10
5:11,0 - 5:15,9	9
5:16,0 - 5:21,9	8
5:22,0 - 5:27,9	7
5:28,0 - 5:33,9	6
5:34,0 - 5:40,9	5
5:41,0 - 5:47,9	4
5:48,0 - 5:56,9	3
5:57,0 - 6:05,9	2
6:06,0 - 6:15,9	1
ab 6:16,0	0

Wettkampf Nr. 16

Pro gültigem Versuch 0,5 Punkte. Es sind max. 10 Punkte möglich.

Wettkampf Nr. 18

Pro gültigem Versuch 0,5 Punkte. Es sind max. 5 Punkte möglich.

Wettkampf Nr. 17

90° Winkel halten	Punkte
30 Sekunden	5
25 Sekunden	4
20 Sekunden	3
15 Sekunden	2
10 Sekunden	1
5 Sekunden	0,5
0 Sekunden	0

Wettkampf Nr. 19 a und b

Winkel zwischen Boden und Armen	Winkel zwischen Rücken und Armen	Punkte
> 41°	> 105°	2,5
36° bis 40°	100° bis 104°	2
31° bis 35°	95° bis 99°	1,5
26° bis 30°	90° bis 94°	1
21° bis 25°	85° bis 89°	0,5
bis 20°	< 84°	0

Wettkampf Nr. 20

Hohlkreuz aktiv	Punkte
> 90°	5
85° bis 89°	4,5
80° bis 84°	4
75° bis 79°	3,5
70° bis 74°	3
65° bis 69°	2,5
60° bis 64°	2
55° bis 59°	1,5
50° bis 54°	1
45° bis 49°	0,5
< 44°	0

Wettkampf Nr. 21

Spagat	Punkte
0 cm	10
> 0 cm	0

Von allen drei Spagaten geht der Durchschnitt in die Gesamtwertung ein.

Wettkampf Nr. 22

Klappmesser innerhalb von 30 Sekunden	Punkte
25	5
24 – 21	4
20 – 17	3
16 – 13	2
12 – 9	1
< 9	0

Punkteübersicht Gesamt

Wk. Nr.	Testübung	Punkte Technik	Punkte Zeit	Punkte gesamt
1	50 m Freistil	0	0	5
2	200 m Lagen mit Tauchen	0	4	4
3	25 m kopfwärts paddeln in Rückenlage	2	3	5
4	25 m Rückenbeine, Arme senkrecht	2	3	5
5	25 m Kanu paddeln in Bauchlage, kopfw.	2	3	5
6	25 m Torpedopaddeln in Rückenlage	2	3	5
7	Arianarotation (3 Spagat aktiv)	6	0	6
8	Vertikale Position stehen	0	5	5
9	Wassertreten-Kombination	10	0	10
10	Ballettbein-Kombination	10	0	10
11	Spagat-Kombination	10	0	10
12	Boost-Kombination	10	0	10
13	Vertikal-Kombination	10	0	10
14	100 m Kürset	6	4	10
15	400 m Freistil schwimmen	0	10	10
16	20 Liegestütze	0	0	10
17	90° Winkel halten an der Sprossenwand	0	0	5
18	10 Klimmzüge	0	0	5
19	Schulterbeweglichkeit	0	0	5
20	Hohlkreuz aktiv	0	0	5
21	3 Spagat an Land (passiv)	0	0	10
22	Klappmesser	0	0	5
	Gesamtpunkte			155
	SG			1,55
	Test Ergebnis			100