

Anlage 10: Normen zur Überprüfung der vielseitigen Ausbildung (LVT) (nach R. Kautz)**Anlage 10a: Normative „Wasser“/männlich**

Test/Messung	Punkte	AK 9	AK 10 (Ziel GLT)	AK 11	AK 12	AK 13	AK 14 (Ziel ABT)
Technik (Punkte)	1	- technische Ausführung zur Körperlage, Bein- und Armbewegung in Grobkoordination - die Schwimmart wird technisch gemäß der WB absolviert					
	2	- technische Ausführung zur Körperlage, Bein- und Armbewegung in Feinkoordination - erkennbarer Vortrieb, aber noch kleine rhythmische Störungen im Bewegungsablauf					
	3	- technische Ausführung zur Körperlage, Bein- und Armbewegung in Feinkoordination - der Bewegungsablauf ist flüssig und ein sehr guter Vortrieb ist erkennbar ist („rutscht“).					
Wettkampfdisziplin							
50/100K (min)	1	0:42,5	0:40,0	01:21	01:15,3	01:10,8	01:08,6
	2	0:40,5	0:37,5	01:18	01:11,7	01:07,4	01:05,3
	3	0:38,0	0:35,0	01:13	01:07,2	01:03,2	01:01,2
50/100R (min)	1	0:50,0	0:46,0	01:34	01:15,7	01:20,6	01:17,2
	2	0:48,0	0:44,0	01:29	01:21,6	01:16,7	01:13,5
	3	0:45,0	0:41,0	01:24	01:16,5	01:11,9	01:08,9
25/50/100D (min)	1	0:26,0	0:44,0	01:33	01:23,5	01:18,1	01:14,1
	2	0:24,5	0:42,0	01:28,5	01:19,6	01:14,4	01:10,6
	3	0:23,0	0:39,0	01:23	01:14,6	01:09,7	01:06,1
50/100BB (min)	1	0:55,5	0:51,0	01:44	01:35,9	01:29,3	01:26,1
	2	0:53,0	0:49,0	01:39	01:31,2	01:25,1	01:22,0
	3	0:49,5	0:46,0	01:33,5	01:25,5	01:19,7	01:16,9
Grundschnelligkeit							
15K (sek)	1	11	10	9,5	9	8	7,5
	2	10,5	9,5	9	8,5	7,5	7
	3	10	9	8,5	8	7	6,5
15R (sek)	1	12,5	11,5	11	10,5	9,5	8,5
	2	12	11	10,5	10	9	8
	3	11,5	10,5	10	9,5	8,5	7,5
15D (sek)	1	12,5	11	10,5	10	9	8
	2	12	10,5	10	9,5	8,5	7,5
	3	11,5	10	9,5	9	8	7
15B (sek)	1	14	12,5	12	11,5	10,5	9,5
	2	13,5	12	11,5	11	10	9
	3	13	11,5	11	10,5	9,5	8,5
Delfinbewegung/Gleiten							
15m-BL (sek)	1	16,5	13	12	11	9,5	9,5
	2	15	12,5	11,5	10,5	9	9
	3	14	12	11	10	8,5	8,5
15m-RL (sek)	1	16,5	13	12	11	9,5	9,5
	2	15	12,5	11,5	10,5	9	9
	3	14	12	11	10	8,5	8,5
7,7m (sek)	1	11	9	8	7	6	5
	2	10	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5
	3	9	8	7	5	5	4
Beinbewegung							
25KB (sek)	1	30,5	25,5	25	23,5	22	20,5
	2	28,5	24	23	21,5	20	18,5
	3	26,5	22,5	21	19,5	18	16,5
25RB (sek)	1	30,5	26	25,5	24	22,5	21
	2	28,5	24,5	23,5	22	20,5	19
	3	26,5	23	21,5	20	18,5	17
25DB (sek)	1	33	27,5	26,5	25	23,5	22
	2	31	26	24,5	23	21,5	20
	3	29	24,5	22,5	21	19,5	18
25BB (sek)	1	33	28,5	27,5	26	25	24
	2	31	27	25,5	24	23	22
	3	29	25,5	23,5	22	21	20

Anlage 10b: Normative „Wasser“/weiblich

Test/Messung	Punkte	AK 9	AK 10 (Ziel GLT)	AK 11	AK 12	AK 13	AK 14 (Ziel ABT)
Technik (Punkte)	1	- technische Ausführung zur Körperlage, Bein- und Armbewegung in Grobkoordination - die Schwimmart wird technisch gemäß der WB absolviert					
	2	- technische Ausführung zur Körperlage, Bein- und Armbewegung in Feinkoordination - erkennbarer Vortrieb, aber noch kleine rhythmische Störungen im Bewegungsablauf					
	3	- technische Ausführung zur Körperlage, Bein- und Armbewegung in Feinkoordination - der Bewegungsablauf ist flüssig und ein sehr guter Vortrieb zu ist erkennbar ist („rutscht“).					
Wettkampfdisziplin							
50/100K (min)	1	0:42,5	0:40,0	01:21,0	01:17,3	01:14,1	01:12,7
	2	0:40,5	0:37,5	01:18,0	01:13,6	01:10,6	01:09,3
	3	0:38,0	0:35,0	01:13,0	01:09,0	01:06,2	01:04,9
50/100R (min)	1	0:50,0	0:46,0	01:34,0	01:26,8	01:24,2	01:22,2
	2	0:48,0	0:44,0	01:29,0	01:22,7	01:20,1	01:18,3
	3	0:45,0	0:41,0	01:24,0	01:17,5	01:15,1	01:13,4
25/50/100D (min)	1	0:26,0	0:44,0	01:33,0	01:24,7	01:20,7	01:19,0
	2	0:24,5	0:42,0	01:28,5	01:20,6	01:16,8	01:15,3
	3	0:23,0	0:39,0	01:23,0	01:15,6	01:12,0	01:10,6
50/100BB (min)	1	0:55,5	0:51,0	01:44,0	01:37,4	01:34,0	01:32,0
	2	0:53,0	0:49,0	01:39,0	01:32,7	01:29,5	01:27,6
	3	0:49,5	0:46,0	01:33,5	01:26,9	01:23,9	01:22,1
Grundschnelligkeit							
15K (sek)	1	11	10	9,5	9	8	7,5
	2	10,5	9,5	9	8,5	7,5	7
	3	10	9	8,5	8	7	6,5
15R (sek)	1	12,5	11,5	11	10,5	9,5	8,5
	2	12	11	10,5	10	9	8
	3	11,5	10,5	10	9,5	8,5	7,5
15D (sek)	1	12,5	11	10,5	10	9	8
	2	12	10,5	10	9,5	8,5	7,5
	3	11,5	10	9,5	9	8	7
15B (sek)	1	14	12,5	12	11,5	10,5	9,5
	2	13,5	12	11,5	11	10	9
	3	13	11,5	11	10,5	9,5	8,5
Delfinbewegung/Gleiten							
15m-BL (sek)	1	16,5	13	12	11	9,5	9,5
	2	15	12,5	11,5	10,5	9	9
	3	14	12	11	10	8,5	8,5
15m-RL (sek)	1	16,5	13	12	11	9,5	9,5
	2	15	12,5	11,5	10,5	9	9
	3	14	12	11	10	8,5	8,5
7,7m (sek)	1	11	9	8	7	6	5
	2	10	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5
	3	9	8	7	6	5	4
Beinbewegung							
25KB (sek)	1	30,5	25,5	25	23,5	22	20,5
	2	28,5	24	23	21,5	20	18,5
	3	26,5	22,5	21	19,5	18	16,5
25RB (sek)	1	30,5	26	25,5	24	22,5	21
	2	28,5	24,5	23,5	22	20,5	19
	3	26,5	23	21,5	20	18,5	17
25DB (sek)	1	33	27,5	26,5	25	23,5	22
	2	31	26	24,5	23	21,5	20
	3	29	24,5	22,5	21	19,5	18
25BB (sek)	1	33	28,5	27,5	26	25	24
	2	31	27	25,5	24	23	22
	3	29	25,5	23,5	22	21	20

Anlage 10c: Normative Körperbau und „Athletik“⁵⁵ (und 200L/400L außerhalb LVT-Wertung)

Test/Messung	Punkte	AK 9	AK 10 (Ziel GLT)	AK 11	AK 12	AK 13	AK 14 (Ziel ABT)
Körpermaße (Jungen)							
Körperhöhe (cm)	1	136	144	149	154	159	164
	2	139	147	152	157	162	167
	3	142	150	155	160	165	170
BROCA	1	10	10	10	10	10	10
	2	13	13	13	13	13	13
	3	16	16	16	16	16	16
Körpermaße (Mädchen)							
Körperhöhe (cm)	1	136	144	149	154	159	164
	2	139	147	152	157	162	167
	3	142	150	155	160	165	170
BROCA	1	10	10	10	10	10	10
	2	13	13	13	13	13	13
	3	16	16	16	16	16	16
Allgemeine Kraft							
Klimmzüge (n)	1	2	3	4	5	6	7
	2	3	4	5	6	7	8
	3	4	5	6	7	8	9
Liegestütze (n)	1	5	8	10	25	25	25
	2	8	10	12	30	30	30
	3	10	13	15	35	35	35
Schlussdreisprung (m)	1	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3
	2	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6
	3	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9
Bauchmuskeltest	1/2/3	Arm-vor/ Arm-Brust/ Arm-Kopf					
Streckhalte BL	1/2/3	40/60/>120					
Beweglichkeit							
Überstrecken Fuß (°)	1	175	175	175	175	175	175
	2	180	180	180	180	180	180
	3	185	185	185	185	185	185
Anziehen Fuß (°)	1	90	90	90	90	90	90
	2	85	85	85	85	85	85
	3	80	80	80	80	80	80
Überstrecken Arme (cm)	1	30	30	30	30	30	30
	2	40	40	40	40	40	40
	3	50	50	50	50	50	50
Rumpfbeugen	1	Finger					
	2	Knöchel					
	3	Handfläche					
Ergänzung Ausdauer (800/1500F) und Vielseitigkeit (200L)							
Jungen 200L (min)	1	3:51,0	3:32,0	2:56,0	3:04,0	2:52,9	2:47,1
	2	3:40,2	3:21,8	3:08,0	2:55,3	2:44,7	2:39,1
	3	3:26,4	3:09,2	2:56,0	2:44,0	2:34,3	2:29,0
Mädchen 200L (min)	1	3:48,8	3:31,0	3:16,5	3:05,4	2:59,4	2:56,1
	2	3:37,8	3:18,4	6:38,6	2:56,5	2:50,8	2:47,7
	3	3:24,2	3:08,3	6:13,6	2:45,4	2:40,1	2:37,2
Jungen 400/800/1500F (min)	1	7:13,0	13:55,1	24:10,6	23:08,1	21:48,1	20:55,6
	2	6:52,3	13:15,1	23:01,2	22:01,7	20:45,6	19:55,6
	3	6:26,4	12:25,2	21:34,5	20:38,8	19:27,4	18:40,5
Mädchen 400/800F (min)	1	7:06,8	13:40,5	12:45,7	12:07,7	11:32,1	11:12,7
	2	6:46,4	13:01,2	12:09,1	11:32,9	10:59,0	10:40,5
	3	6:20,9	12:12,2	11:23,3	10:49,5	10:17,7	10:00,3

⁵⁵ Die mit den Ergebnissen der LVT ermittelten Daten der LSV werden von Steve Streubel im Rahmen seiner Bachelorarbeit aufbereitet. Damit können die bisherigen Normwerte aktualisiert werden (Kontakte über BT Junioren).

Literatur:

Rudolph, K., Bußmann, G., Döttling, H.W., Jankowski, A., Jedamsky, A., Lambertz, H., Lamodke, F., Ludewig, B., Staufenbiel, K. & Spahl, O. (2015). *Nachwuchskonzeption Schwimmen 2020- Vom Grundlagen- bis zum Anschlussstraining*. Deutscher Schwimm-Verband.