

Swiss Synchro Test 2

Swiss Synchro Test 2			
200m Schwimmen	Beschreibung	Ziel/Überprüfung	Bewertung
<p>1</p> <p>10 m Tauchen</p> <p>15 m Delfinbeinschlag (in Bauchlage)</p> <p>25m Rückenkraultbeinschlag</p> <p>25m Rückenkrault</p> <p>25m Brustbeinschlag</p> <p>25m Brust</p> <p>25m Kraultbeinschlag</p> <p>25m Krault</p> <p>25 m Seitenkraultbeinschlag, Arme horizontal an der Wasseroberfläche (links oder rechts frei wählbar)</p>	<p>200m Schwimmen ohne anzuhalten, die ganze Distanz sollte effizient und rhythmisch geschwommen werden.</p> <p>Fürs Tauchen gibt es einen Markierungspunkt unter Wasser bei 10 m.</p> <p>Penalty für inkorrektes Tauchen = - 0.1 pro Richter.</p> <p>Tauchen: Der ganze Körper und Kopf muss vollständig untergetaucht sein.</p> <p>Stil beim Tauchen ist frei wählbar.</p> <p>Für Beinschläge sind Schwimmbretter erlaubt, ausser für Delfinbeinschlag.</p> <p>Die Kopfhaltung während den Beinschlägen sollte eine Linie mit dem Körper bilden (Spannung/Streckung).</p> <p>Beim Seitenkraultbeinschlag ist Paddeln mit dem vorderen Arm nicht erlaubt</p>	<p>Atemkontrolle, aerobe Ausdauer, Technik</p>	<p>Note für Technik</p>
Beweglichkeit	Beschreibung	Ziel/Überprüfung	Bewertung
<p>2</p> <p>passive Beweglichkeit, Spagat rechts, links und Mitte an Land</p>	<p>Jeder Spagat wird wie in der "description of measuring flexibility" beschrieben in cm gemessen, für Überspagate werden Schwimmbretter (3cm) verwendet.</p> <p>Resultat = Mittelwert der Noten für jeden Spagat, ausgerechnet mit der zur Verfügung gestellten Exceltabelle.</p>	<p>passive Beweglichkeit der Hüften</p>	<p>Benutzung der Notenskala für Spagat (marking scale for splits)</p>
Grundelemente	Beschreibung	Ziel/Überprüfung	Bewertung
<p>3</p> <p>10sec FINA BP 14c) vertikale Beugeknienhaltung (Vertical Bent Knee Position)</p>	<p>Die Position wird an Ort gezeigt. Der Körper ist gespannt und gestreckt in einer Vertical Position, mit dem Zehen des gebeugten Beines am Knie oder Oberschenkel des gestreckten Beines. Support Scull wird ausgeführt.</p>	<p>Position, Spannung/ Streckung, Kontrolle, Technik</p>	<p>gemäss FINA: Kontrolle und Ausführung (Höhe ist nicht so wichtig wie die Position)</p>

Swiss Synchro Test 2

4	15m kopfwärts paddeln-15m fusswärts paddeln in Rückenlage (Back Layout positon)	Die Hände sind nahe bei den Hüften. Das Gleiten muss regelmässig und ruhig sein, die Armbewegung korrekt ausgeführt werden. Anhalten ist nicht erlaubt. Bei 15m gibt es einen Markierungspunkt, dort wird vom kopfwärts Paddeln zum fusswärts Paddeln gewechselt ohne anzuhalten.	Paddeltechnik, Spannung/ Streckung	gemäss FINA: Kontrolle und Ausführung
5	15m Torpedo paddeln in Rückenlage (Back Layout Position)	Fusswärts fahren mit den Armen gerade über dem Kopf. Das Gleiten muss regelmässig und ruhig sein, die Armbewegungen korrekt ausgeführt werden (Hände aufgestellt, Handballen nach aussen-Handballen nach innen). Anhalten ist nicht erlaubt.	Paddeltechnik, Spannung/ Streckung	gemäss FINA: Kontrolle und Ausführung
6	15m Delfin paddeln in Rückenlage (Back Layout Position)	Kopfwärts fahren mit den Armen gerade über dem Kopf. Das Gleiten muss regelmässig und ruhig sein, die Armbewegungen korrekt ausgeführt werden (Hände angewinkelt, Finger nach aussen- Finger nach innen). Anhalten ist nicht erlaubt.	Paddeltechnik, Spannung/ Streckung	gemäss FINA: Kontrolle und Ausführung
7	<i>FINA BM 3- In eine Front Pike Position gelangen (to assume a Front Pike Position)</i>	Ausgehend von einer Front Layout Position bewegt sich der Oberkörper nach unten um in eine Front Pike Position zu gelangen, das Gesäss, die Beine und Füsse gleiten entlang der Wasseroberfläche bis die Hüften die Stelle des Kopfes zu Beginn der Bewegung einnehmen.	Grundbewegung, Paddeltechnik, Spannung, Kontrolle	gemäss FINA: Kontrolle und Ausführung
8	<i>FINA BM 14 - Delfin (Dolphin)</i>	Beginn in Back Layout Position . Der Körper folgt dem Umfang eines Kreises mit einem Durchmesser von ungefähr 2.5m, abhängig von der Körpergrösse der Schwimmerin. Der Kopf, die Hüften und Füsse verlassen die Wasseroberfläche nacheinander folgend, um in eine Dolphin Arch Position zu gelangen, während der Körper sich um den Kreis bewegt, indem Kopf, Hüften und Füsse der imaginären Linie des Kreisumfanges folgen. Die Bewegung geht weiter bis sich der Körper beim Auftauchen wieder zu einer Back Layout Position streckt, wobei Kopf, Hüften und Füsse die Wasseroberfläche im selben Punkt durchbrechen.	Grundbewegung, Paddeltechnik, Spannung, Kontrolle, aktive Beweglichkeit des unteren Rückens und der Schultern, Orientierung	gemäss FINA: Kontrolle und Ausführung

Swiss Synchro Test 2

	Figuren(-teile)	Beschreibung	Ziel/Überprüfung	Bewertung
9	Rückenlage- Beugekniehaltung- Rückenlage (Back Layout Position-Bent Knee Position- Back Layout Position)	Beginn in einer Back Layout Position . Ein Bein bleibt die ganze Zeit an der Wasseroberfläche. Der Fuss des anderen Beines wird entlang der Innenseite des gestreckten Beines angezogen um in eine Beugekniehaltung (Bent Knee Back Layout Position) zu gelangen. Der Oberschenkel des gebeugten Beines steht senkrecht zur Wasseroberfläche. Der Zehen bewegt sich entlang der Innenseite des gestreckten Beines zurück bis wieder eine Back Layout Position eingenommen wird.	Grundbewegung, Kontrollen Spannung, Kraft	gemäss FINA: Kontrolle und Ausführung
10	FINA 311- Kip (von Back Layout Position bis inverted Tuck Position)	Ausgehend von einer Back Layout Position , wird ein Teil eines <i>Somersault Back Tuck</i> ausgeführt bis die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche stehen.	Kontrolle, Orientierung, Paddeltechnik, Balance	gemäss FINA: Kontrolle und Ausführung
11	FINA 303- Somersault Back Pike	Ausgehend von einer Back Layout Position werden die Beine schnell angehoben, wobei der Körper parallel und nahe an der Wasseroberfläche bleibt, um in eine Back Pike Position zu gelangen. Ohne eine Pause dreht sich der Körper um eine laterale Achse bis die Füsse und der Kopf gleichzeitig die Wasseroberfläche erreichen. Es wird wieder eine Back Layout Position eingenommen.	Figur, Kontrolle, Orientierung, Paddeltechnik, Balance, Beweglichkeit der Hüften, Bauchmuskeln	gemäss FINA: Kontrolle und Ausführung
12	FINA 302- Blossom (Vom Spagat (Split Position) bis zum Ende der Figur)	Beginn im Spagat (Split Position). Die Beine schliessen zu einer Vertical Position auf Höhe der Fussgelenke. Ein vertikales Abtauchen (<i>Vertical Descent</i>) wird ausgeführt.	aktive Beweglichkeit der Hüften, vertikale Haltung, Paddeltechnik, Kontrolle	gemäss FINA: Kontrolle und Ausführung

Swiss Synchro Test 2

	Routine set mit Musik	Beschreibung	Ziel/Überprüfung	Bewertung
13	siehe bereitgestelltes Video und Kür-Textbeschreibung	technische Elemente: 1. Wasserstampfen: seitwärts (+Arm oben), vorwärts; <i>kick-pull-kick</i> 2. Drehung im <i>Tub</i> 3. Torpedo Paddeln 4. Teil der Figur <i>Blossom</i> , beginnend im Spagat 5. <i>Body Boost</i> ohne Arme	Verbinden von Grundelementen, Figuren und Antriebstechniken; Zählen zu Musik	gemäss FINA Technical Merit