

Kriterien zur Aufnahme an die Sportschule Potsdam



„Friedrich – Ludwig – Jahn“



1. Körperliche Eignung

	weiblich			männlich		
	<i>Pkt. 1</i>	<i>Pkt. 2</i>	<i>Pkt. 3</i>	<i>Pkt. 1</i>	<i>Pkt. 2</i>	<i>Pkt. 3</i>
Körperhöhe	154	157	160	154	157	160
Finale KH	170	175	180	185	190	195
Brocca	10	13	16	10	13	16
Alter jung / 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 aktuellen Rudolphtabelle 1-5-10 der AK 11*

	weiblich			männlich		
	<i>Pkt. 1</i>	<i>Pkt. 2</i>	<i>Pkt. 3</i>	<i>Pkt. 1</i>	<i>Pkt. 2</i>	<i>Pkt. 3</i>
50 S	0:38,5	0:36,6	0:34,3	0:38,1	0:36,3	0:34,0
50 R	0:41,1	0:39,1	0:36,6	0:40,7	0:38,8	0:36,3
50 B	0:45,8	0:43,7	0:40,9	0:45,1	0:43,0	0:40,3
50 F	0:36,1	0:34,4	0:32,2	0:35,5	0:33,9	0:31,7
800 F	12:32,7	11:56,7	11:11,8	12:33,8	11:57,8	11:12,7
100 S**	1:24,7	1:20,5	1:16,3	1:23,6	1:19,4	1:15,3
100 R**	1:25,9	1:21,6	1:17,4	1:26,1	1:21,8	1:17,6
100 B**	1:36,0	1:31,2	1:26,4	1:36,1	1:31,3	1:26,6
100 F**	1:16,4	1:12,6	1:08,9	1:15,0	1:11,3	1:07,6
200 L**	3:07,5	2:58,2	2:48,9	3:04,8	2:55,6	2:46,5

* Sportler/innen einer anderen AK siehe aktuelle Rudolphtabelle

** fließen als Wettkampfergebnisse mit ein (Rudolphpunkte 4-8-12)

Max. 30 Punkte

Kriterien zur Aufnahme an die Sportschule Potsdam

3. Technikriterien

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

	<i>1 Punkt</i>	<i>1 Punkt</i>	<i>1 Punkt</i>
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 Beinantrieb 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 ($>125^\circ$)	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. 18 Punkte

4. Grundschnelligkeit

Aus dem Abstoß, sofort mit der Gesamtbewegung beginnen. Keine Kicks!

Zeitnahme: Füße lösen – Kopf.

	weiblich			männlich		
	<i>Pkt. 1</i>	<i>Pkt. 2</i>	<i>Pkt. 3</i>	<i>Pkt. 1</i>	<i>Pkt. 2</i>	<i>Pkt. 3</i>
15 S	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
15 R	10,0	9,5	9,0	10,0	9,5	9,0
15 B	11,0	10,5	10,0	11,0	10,5	10,0
15 F	9,0	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0

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 S	22,5	21,0	19,5	22,5	21,0	19,5
25 R	22,5	21,0	19,5	22,5	21,0	19,5
25 B	24,5	23,0	21,5	24,5	23,0	21,5
25 F	22,5	21,0	19,5	22,5	21,0	19,5

Max. 24 Punkte

6. Delfinbewegung/Gleiten

Aus dem Abstoß und mit Faktor 2 multiplizieren. *Zeitnahme: Füße lösen – Kopf.*

	weiblich			männlich		
	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3
BL (15m)	12,0	10,5	9,0	12,0	10,5	9,0
RL (15m)	12,0	10,5	9,0	12,0	10,5	9,0
Gleiten (7,5m)	7,0	6,0	5,0	7,0	6,0	5,0

Max. 18 Punkte

7. Athletik

	weiblich			männlich		
	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3	Pkt. 1	Pkt. 2	Pkt. 3
Klimmzüge	4	6	8	4	6	8
Liegestütze 30“	25	30	35	25	30	35
Schlussdreisprung	5,50m	6,00m	6,50m	5,50m	6,00m	6,50m
Treibhöhe	25cm	30cm	35cm	25cm	30cm	35cm
Bauchmuskelttest	Armvor	ArmBru	ArmKopf	Armvor	ArmBru	ArmKopf
Streckhalte in BL	40“	1‘	>1:20	40“	1‘	>1:20

Max. 18 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	Knöchel	Handfläche	Mittelfinger	Knöchel	Handfläche
Fußbeugung	90°	85°	80°	90°	85°	80°
Fußstreckung	175°	180°	185°	175°	180°	185°

Max. 12 Punkte

Kriterien zur Aufnahme an die Sportschule Potsdam

Auswertung

Es sind maximal 146 Punkte erreichbar.

Die Übungsauswahl, deren Übungsausführung, Werte und Zeiten sind in Anlehnung des LVT des DSV gewählt. Das Testmanual dazu findet man auf www.dsv.de .

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

Gegebene sportliche Empfehlungen werden nicht zurückgenommen.

Juni 2025

gez.
Tom Siara
Lehrertrainer

gez.
Rainer Welke
Leitender Landestrainer