

Schwimmen

Testaufgabe Die 100-m-Strecke innerhalb einer vorgegebenen Zeit in der Stilart Freistil schwimmen.

Testbeschreibung Die Stilart Freistil bedeutet, dass die Schwimmer den Schwimmstil frei wählen dürfen.

Es wird in Gruppen gestartet. Der Start erfolgt mit einem Startsprung. Das Startkommando lautet – langgezogener Pfiff: Schwimmer nehmen ihre Plätze auf dem hinteren Teil der oberen Plattform des Startblockes ein; Kommando – „Auf die Plätze“: Schwimmer nehmen sofort ihre Startstellung vorn auf dem Startblock ein; Startsignal (Schuss, Hupe, Pfiff): wenn alle Schwimmer ruhig stehen.

Beim Wenden und beim Zielanschlag kann der Schwimmer die Wand mit jedem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Ein Anschlag mit der Hand ist nicht vorgeschrieben. Der Abstoß muss von der Wand ausgeführt werden. Es ist nicht erlaubt, einen Schritt am Boden des Beckens zu machen oder sich vom Boden abzustoßen. Stehen auf dem Boden führt nicht zur Disqualifikation (Zeitmessung läuft weiter). Ein Schwimmer muss seinen Wettkampf in derselben Bahn durchführen, in der er gestartet ist. Es ist keinem Schwimmer erlaubt, Hilfsmittel zu benutzen oder zu tragen, die ihm helfen können, seine Geschwindigkeit, seinen Auftrieb oder seine Ausdauer zu erhöhen. Das Tragen einer Schwimmbrille ist erlaubt. Behindert ein Schwimmer einen anderen, wird er disqualifiziert. Die letzten noch zu schwimmenden Bahnen werden auf jeder Bahn durch ein akustisches Zeichen (Pfeife, Hupe, Glocke o.ä.) bekannt gegeben.

Messung Die Gesamtzeit wird in Minuten und vollen Sekunden ermittelt.

Testmaterialien • Stoppuhr

Wertung Die Minimalanforderungen lauten:

Frauen: 2:10 min

Männer: 2:00 min