

EPREUVE PRATIQUE_NATATION

INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

100 m-Lagenschwimmen ist Bestand der praktischen Prüfungen des *Concours de recrutement EPS*. Die Punktevergabe ist der entsprechenden Tabelle zu entnehmen.

Allgemein gelten die aktuellen Wettkampfbestimmungen zum Lagenschwimmen des internationalen Schwimmverbandes. Im Folgenden werden die wichtigsten Informationen zum Verlauf und zu den Technikanforderungen zusammenfassend erläutert sowie prüfungsspezifische Besonderheiten dargelegt.

Die geschwommene Zeit bestimmt die Punktevergabe. ALLERDINGS:

! Ein Technikfehler wird jeweils mit 1 Punktabzug geahndet.

! Hört der Kandidat mit schwimmen auf und berührt hierbei den Beckenrand, den Beckenboden oder die Schwimmlleine, erhält er auf die Teilprüfung Schwimmen 0 Punkte. Ein kurzzeitiges Stoppen ohne Berührung, z.B. zum Entleeren der Schwimmbrille, wird nicht sanktioniert (Zeitmessung läuft jedoch weiter).

0. ALLGEMEIN:

- Das 100m-Lagenschwimmen ist in vier gleich langen Teilstrecken (à 25m) in der Reihenfolge Schmetterlingsschwimmen, Rückenschwimmen, Brustschwimmen und Freistilschwimmen zurückzulegen.
- Es ist keinem Sportler erlaubt, ein Hilfsmittel zu benutzen oder zu tragen, das ihm helfen kann, seine Geschwindigkeit, seinen Auftrieb oder seine Ausdauer zu erhöhen. Die Verwendung von Hilfsmitteln, wie z. B. Handschuhen, Paddles oder Flossen ist nicht erlaubt, jedoch das Tragen von Schwimmbrillen und Nasenklemmen, Ohrstopfen und maximal zwei Badekappen.
- Zulässigkeit von Schwimmbekleidung:
Frauen: Die Schwimmanzüge dürfen nicht den Nacken bedecken, über die Schulter oder unter das Knie ragen.
Männer: Die Schwimmhosen dürfen nicht unter das Knie oder über den Bauchnabel ragen. Das Tragen von zwei Schwimmhosen/-anzügen übereinander ist nicht erlaubt.
- Schrittmacherdienste wie das Mitlaufen am Beckenrand oder das Zeichengeben von der Start- oder Wendeseite aus sind nicht erlaubt.

1. START:

- Der Start erfolgt durch einen Sprung vom Startblock.
- Zu Beginn eines Wettkampfes fordert der Schiedsrichter die Sportler durch mehrere kurzen Piffe auf, sich auf den Start vorzubereiten.
- Unmittelbar nach den kurzen Piffen erfolgt ein langer Pfiff des Prüfers, bei dem sich der Schwimmer unverzüglich auf den Startblock begibt und dort verbleibt.
- Auf das Kommando „Take your marks“ nimmt der Schwimmer sofort seine Starthaltung ein, wobei er mit mind. einem Fuß an der Vorderkante des Startblocks stehen muss.
- Die Position der Hände ist nicht relevant.
- Das Startsignal in Form eines kurzen Piffes erfolgt kurz nachdem der Schwimmer ruhig verharret.
- Bei einem Fehlstart (d.h. Schwimmer startet vor dem Startsignal) wird die Prüfung abgebrochen und der Kandidat erhält einen zweiten Start. Bei einem zweiten Fehlstart wird der Schwimmer (Kandidat) „disqualifiziert“ und erhält 0 Punkte auf die Teilprüfung Schwimmen. Der erste Fehlstart wird als Technikfehler gewertet und mit einem Punktabzug bestraft.
- Ein sogenannter Bauchklatscher wird als Technikfehler sanktioniert.

2. SCHMETTERLINGSCHWIMMEN:

- Nach dem Start darf der Schwimmer völlig untergetaucht einen oder mehrere Beinschläge und einen Armzug ausführen, und zwar maximal für eine Strecke von 15 m. An diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben.
- Beide Arme müssen nach vorn gleichzeitig über Wasser und nach hinten gleichzeitig unter Wasser bewegt werden.
- Alle Auf- und Abwärtsbewegungen der Beine müssen gleichzeitig ausgeführt werden. Die Beine brauchen dabei nicht auf gleicher Ebene zu sein, aber Wechselbeinbewegungen (Kraulbeinschlag) sind nicht erlaubt. Eine gleichzeitige Bewegung in der waagerechten Ebene (Brustbeinschlag) ist nicht zulässig.
- Bei der Wende muss der Schwimmer mit beiden Händen gleichzeitig in Brustlage anschlagen, und zwar an, über oder unter der Wasseroberfläche. Der Anschlag mit aufeinanderliegenden Händen ist nicht erlaubt.

3. RÜCKENSCHWIMMEN:

- Der Schwimmer muss sich an der Wand in Rückenlage abstoßen und darf völlig untergetaucht eine Strecke von maximal 15 m zurücklegen. An diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben.
- Während der gesamten Strecke muss auf dem Rücken geschwommen werden. In dieser Prüfung wird das klassische Rückenkraulschwimmen verlangt, d.h. Arme und Beine bewegen sich in Alternation. Auch in der Tauchphase ist ein Doppelarmzug verboten.
- Der Anschlag muss auch in Rückenlage erfolgen. Der Sportler darf vollständig untergetaucht sein, sobald ein Teil seines Kopfes die 5m Markierung unmittelbar vor dem Zielanschlag passiert hat.
- Für die Wende bedeutet dies konkret, dass die Rückenrollwende (mit Drehung in Bauchlage wie sie im 100 m-Rückenkraul erfolgt) nicht erlaubt ist da hier kein Anschlag in Rückenlage stattfindet. Die sogen. Rücken-Brust-Rollwende wie sie im Lagenschwimmen erfolgt, ist aber erlaubt, weil hier in Rückenlage angeschlagen wird.

4. BRUSTSCHWIMMEN:

- Beim Verlassen der Wand muss sich der Körper des Schwimmers in Brustlage befinden.
- Nach der Wende darf der Sportler vollständig untergetaucht einen Armzug bis zu den Oberschenkeln ausführen. Vor dem ersten Brustbeinschlag ist zu jeder Zeit ein einziger Schmetterlingsbeinschlag erlaubt. Der Kopf des Sportlers muss die Wasseroberfläche durchbrochen haben, bevor beim zweiten Armzug die Hände am weitesten Punkt nach innen gedreht werden.
- Von Beginn des ersten Armzugs an muss der Körper in Brustlage gehalten werden. Während des ganzen Rennens muss der Bewegungszyklus aus jeweils einem Armzug und einem Beinschlag, in dieser Reihenfolge, bestehen. Alle Bewegungen der Arme müssen gleichzeitig und ohne Wechselbewegungen erfolgen.
- Die Hände müssen auf, unter oder über der Wasseroberfläche von der Brust nach vorne geführt werden. Dabei müssen die Ellenbogen stets unter Wasser sein, außer beim letzten Armzug zum Anschlag an der Wende. Die Hände müssen an oder unter der Wasseroberfläche nach hinten gebracht werden. Dabei dürfen sie nicht weiter als bis zu der Hüfte nach hinten gebracht werden.
- Während eines jeden vollständigen Bewegungszyklus muss der Sportler mindestens einmal mit einem Teil des Kopfes die Wasseroberfläche vollständig durchbrochen haben.
- Alle Bewegungen der Beine müssen gleichzeitig und ohne Wechselbewegungen erfolgen. Beim Beinschlag müssen die Füße bei der Rückwärtsbewegung auswärts gedreht sein. Bewegungen der Beine in Form eines Wechselbeinschlages oder eines nach unten gerichteten Schmetterlingsbeinschlages sind nicht erlaubt. Die Füße dürfen die Wasseroberfläche durchbrechen, vorausgesetzt, dass die Abwärtsbewegung nicht in der Form eines nach unten gerichteten Schmetterlingsbeinschlages fortgesetzt wird.
- Der Anschlag muss mit beiden Händen gleichzeitig zu erfolgen, und zwar an, über oder unter der Wasseroberfläche. Der Anschlag mit aufeinanderliegenden Händen ist nicht erlaubt. Dem letzten Armzug vor der Wende muss kein Beinschlag folgen. Nach dem letzten Armzug vor dem Anschlag darf der Kopf des Sportlers dabei vollständig untergetaucht sein, vorausgesetzt, dass er die Wasseroberfläche an einem Punkt im letzten vollständigen oder unvollständigen Bewegungszyklus vor dem Anschlag durchbrochen hat.

5. FREISTILSCHWIMMEN:

- Nach der Wende muss der Sportler in die Brustlage zurückgekehrt sein, bevor ein Armzug oder Beinschlag ausgeführt wird.
- In dieser Prüfung wird in der Freistilstrecke das Kraulschwimmen verlangt:
Der Körper befindet sich dabei in der Brustlage. Die Arme werden wechselseitig über Wasser nach vorne gebracht und ziehen den Körper wechselseitig durch das Wasser. Die Beine werden im Wechselschlag auf und ab bewegt.
- Ein Teil des Körpers muss während der gesamten Strecke die Wasseroberfläche durchbrechen. Es ist dem Schwimmer jedoch erlaubt, nach der Wende eine Strecke von maximal 15 m völlig untergetaucht zurückzulegen, wobei Kraulbeinschlag oder Delfinbeinschlag in Bauchlage erfolgen darf. An diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben.
- Der Zielanschlag erfolgt in Brustlage mit einem beliebigen Teil seines Körpers.

Quellenauszug:

DSV e.V. Wettkampfbestimmungen Schwimmen (WB-FT SW). Ausgabe November 2024

FINA. FINA swimming Rules 2023-2025. Version 09.11.2024

FINA. Interpretation FINA swimming Rules. Version 17.03.2021

FINA. FINA Requirements for swimwear approval. Version 01.01.2017

Wilke K. Schwimmen. Sport-Gymnasiale Oberstufe. Cornelsen, Berlin 1994.