

## Prüfungsanforderungen Schwerpunktfach Schwimmen

(gültig ab WS 22/23)

Die Prüfung im Schwerpunktfach Schwimmen setzt sich aus einem theoretischen und einem praktischen Teil zusammen, die jeweils zu 50% in die Gesamtnote einfließen.

Der theoretische Teil kann in der Form einer Hausarbeit oder eines Referats erbracht werden. Die Themen hierfür werden im Seminar vergeben.

Der praktische Teil setzt sich aus folgenden drei Prüfungsteilen zusammen (Gewichtung in Prozentangaben):

### 1) Zeitschwimmen (50%)

- 100 Meter Lagenschwimmen unter Einhaltung der Wettkampfbestimmungen des DSV ([https://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/Amtliches/180220\\_Wettkampfbestimmungen-Fachteil\\_Schwimmen\\_2018\\_02\\_12.pdf](https://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/Amtliches/180220_Wettkampfbestimmungen-Fachteil_Schwimmen_2018_02_12.pdf))
- Die Benotung erfolgt anhand der geschwommenen Zeit und kann den unten stehenden Tabellen entnommen werden:

Frauen		Männer	
Note	100 m Lagen bis Zeit	Note	100 m Lagen bis Zeit
1,0	1:25,83	1,0	1:16,83
1,3	1:27,87	1,3	1:18,87
1,7	1:30,12	1,7	1:21,12
2,0	1:33,61	2,0	1:24,61
2,3	1:35,40	2,3	1:26,40
2,7	1:38,54	2,7	1:27,54
3,0	1:41,14	3,0	1:30,14
3,3	1:45,31	3,3	1:34,31
3,7	1:50,24	3,7	1:39,24
4,0	1:56,21	4,0	1:45,21

### 2) Tauchen (25%)

- Aufgabe: Mit Langflossen ausgerüstet eine Strecke von ca. 12 m mit gestreckten Armen (Hochhalte) und mit Kraulbeinbewegung schwimmen (regelmäßige Atmung), in der Hüfte abknicken und kopfwärts auf 4 m abtauchen. Die auf dem Beckenboden liegende Maske anlegen und ausblasen, im Anschluss den Schnorchel anlegen, anschließend mit gestreckten Armen (in Hochhalte) am Beckenboden zum Ausgangspunkt zurück tauchen, dort spiralförmig auftauchen (Blick zur Wasseroberfläche) und Schnorchel ausblasen. Das Gesicht bleibt unter Wasser und die Atmung erfolgt durch den Schnorchel, bis zum Zeichen des Prüfers.
- Die für die Benotung relevanten Ausführungskriterien werden im Kurs erarbeitet.

### 3) Wasserspringen (25%)

- Ein Sprung vom 1m Brett **und** ein Sprung vom 3m Brett oder vom 5m Turm
- Die Sprünge können aus einer Tabelle ausgewählt werden, die sich an den DSV Wettkampfbestimmungen Wasserspringen orientiert.  
([https://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/wasserspringen/Regelwerke/180713\\_Wettkampfbestimmungen-Fachteil\\_Wasserspringen\\_2018\\_07\\_13.pdf](https://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/wasserspringen/Regelwerke/180713_Wettkampfbestimmungen-Fachteil_Wasserspringen_2018_07_13.pdf))
- In die Benotung der Sprünge fließen sowohl die Schwierigkeit als auch die Durchführung ein. Die Kriterien hierfür werden im Kurs erarbeitet.
- Beide Sprünge fließen zu 50% in die Note für den Teil Wasserspringen ein.