

**Bachelorstudium
Sport- und Bewegungswissenschaft
ZULASSUNGSPRÜFUNG**

Leiter des Fachbereiches:

Univ.-Prof. Dr. Hermann Schwameder

Leiter der Zulassungsprüfung:

Assoz. Prof. Dr. Herbert Wagner

Vorsitzender der Curricularkommission Sport- und Bewegungswissenschaft:

Univ.-Prof. Dr. Günter Amesberger

Redaktion:

Dr. Jürgen Birklbauer

Dr. Johannes Dirnberger

Assoz. Prof. Dr. Thomas Finkenzeller

Dr. Alexander Kösters

Mag. Monika Stadlmann

Dr. Hans-Peter Wiesinger

Assoz. Prof. Dr. Sabine Würth

Leichtathletik

60-m-Lauf:

- 1 Versuch
- 1 Fehlstart pro Bewerber:in ist zulässig.

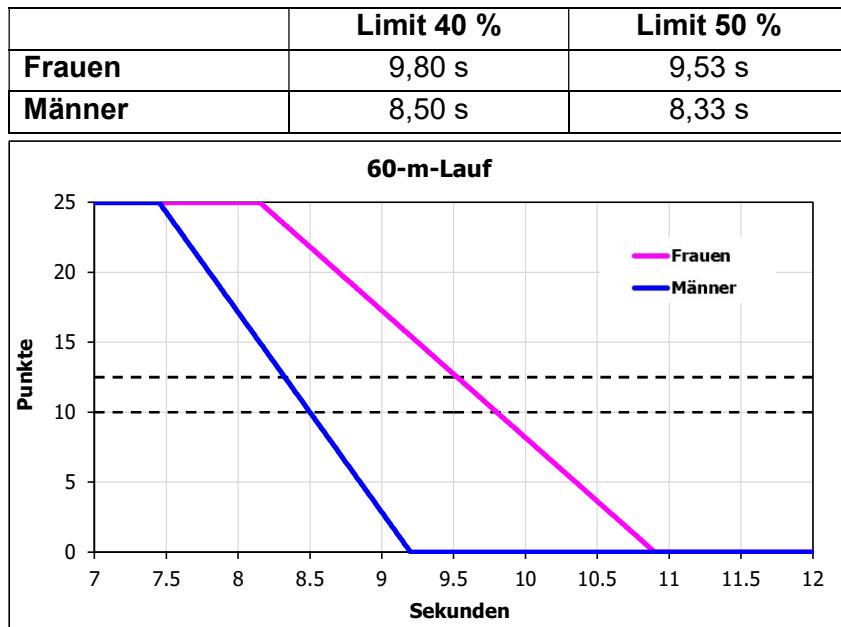


Abbildung 1: Punkteverteilung in der Leichtathletik – 60-m-Lauf*

Weitsprung (Zonenabsprung):

- 3 Versuche
- Zehenspitzen des Absprungbeins müssen innerhalb der Absprungzone von 100 cm sein.

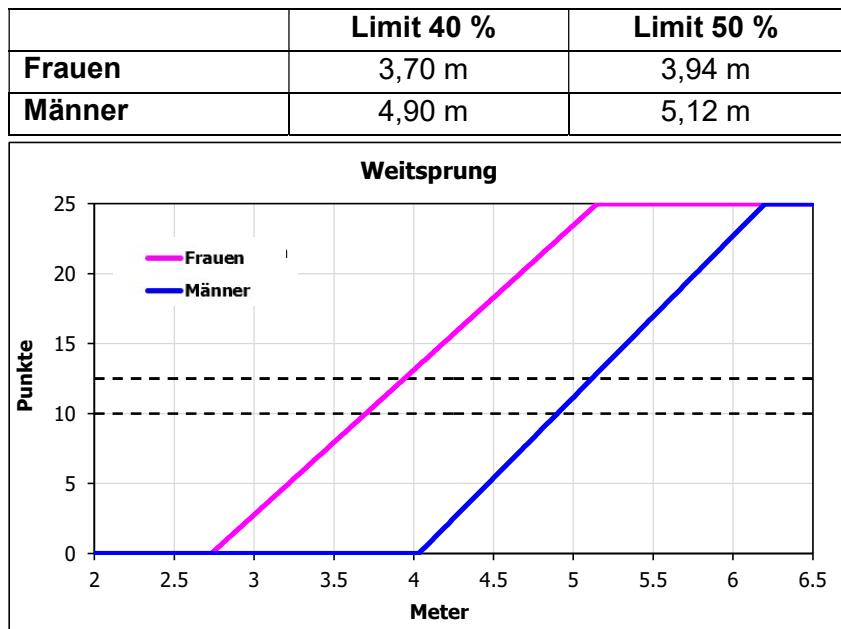


Abbildung 2: Punkteverteilung in der Leichtathletik – Weitsprung*

Ballwurf (200 g):

- 3 Versuche in Folge
- Anlaufstrecke darf frei gewählt werden.

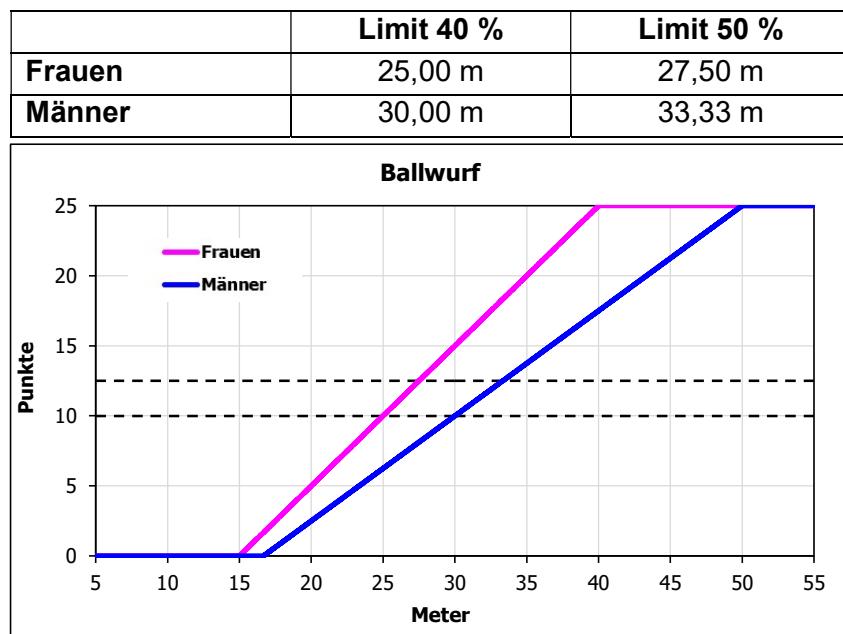


Abbildung 3: Punkteverteilung in der Leichtathletik – Ballwurf*

Kugelstoß:

- 3 Versuche in Folge
- Ausführung gemäß Internationaler Wettkampfregeln (IWR) – Regel 188

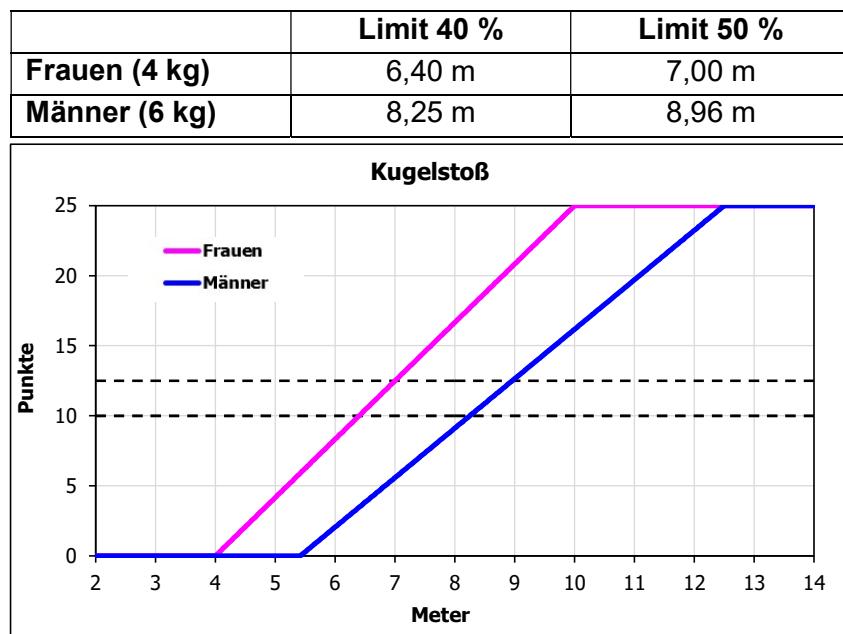


Abbildung 4: Punkteverteilung in der Leichtathletik – Kugelstoß*

*Erreichte Punkte in der Disziplin werden auf ganze Punkte kaufmännisch gerundet.

Sportmotorische Tests

Hürden-Bumerang-Lauf:

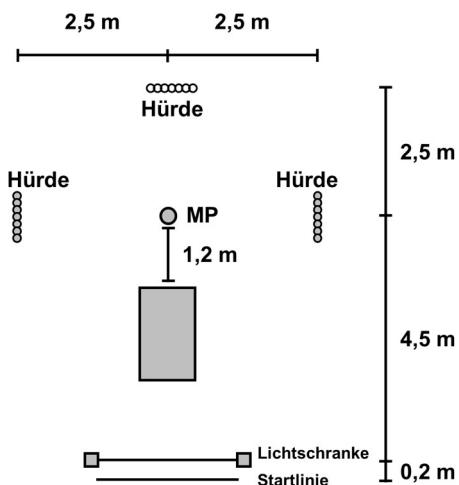


Abbildung 5: Skizze des Hürden-Bumerang-Laufs

Der/die Bewerber:in hat **3 Versuche**.

Der Parcours (Abbildung 5) ist im oder gegen den Uhrzeigersinn zu durchlaufen. Der Start erfolgt (in Schrittstellung) 20 cm vor der Lichtschranke:

Rolle vorwärts auf der Matte und dann rechts oder links an der Mittelstange (MP) vorbei**. Läuft man rechts (links) vorbei, geht's zuerst zur linken (rechten) Hürde; Sprung über die Hürde, mit Unterqueren (Durchkriechen) retour zur Mittelstange, erneut rechts (links) um die Mittelstange und weiter zur hinteren Hürde; Sprung über die Hürde, mit Unterqueren (Durchkriechen) retour zur Mittelstange, erneut rechts (links) um die Mittelstange und weiter zur letzten Hürde; Sprung über die letzte Hürde, mit Unterqueren (Durchkriechen) retour, ein letztes Mal rechts (links) um die Mittelstange und durch die Lichtschranke zurück ins Ziel.

**Beschrieben aus Sicht des/der Laufenden

	Limit 40 %	Limit 50 %
Frauen	13,90 s	13,50 s
Männer	12,40 s	12,00 s

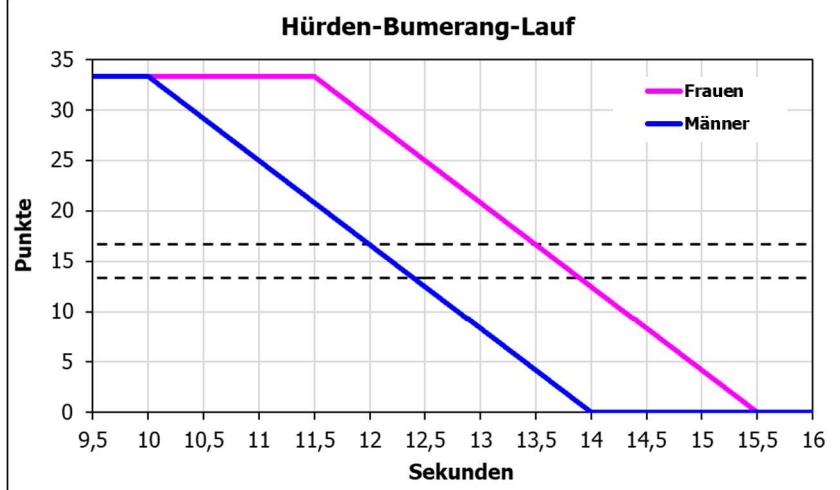


Abbildung 6: Punkteverteilung bei den sportmotorischen Tests – Hürden-Bumerang-Lauf*

Stangenklettern:

Frauen: 3 m Hangeln an der Stange aus dem Stand (obere Hand bei 2 m) unter Zuhilfenahme der Beine.

Männer: 4 m Hangeln an der Stange aus dem Grätschsitz (obere Hand bei 1 m) ohne Zuhilfenahme der Beine.

Die Bewerber:innen haben **2 Versuche**.

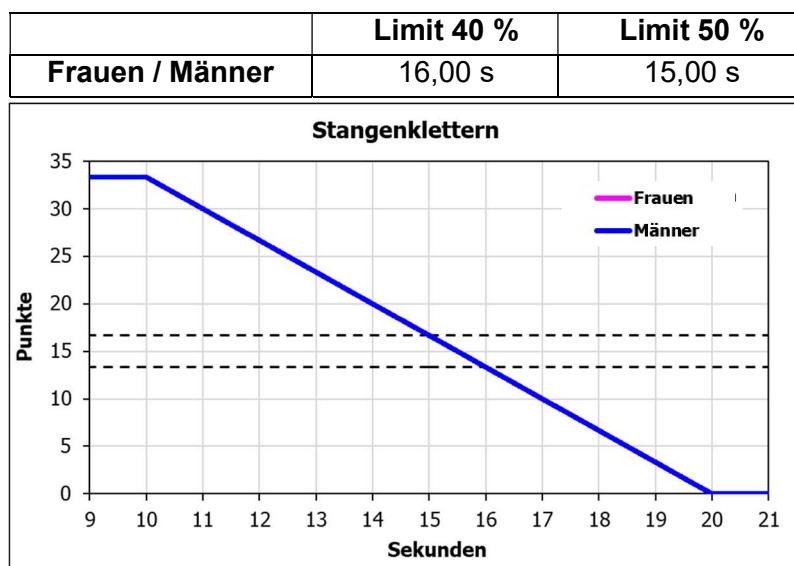


Abbildung 7: Punkteverteilung bei den sportmotorischen Tests – Stangenklettern*

2400-m-Lauf / 2800-m-Lauf:

2400-m-Lauf (Frauen) bzw. **2800-m-Lauf (Männer)** auf der 400-m-Bahn (= 6 bzw. 7 Runden). Die Bewerber:innen haben **1 Versuch**.

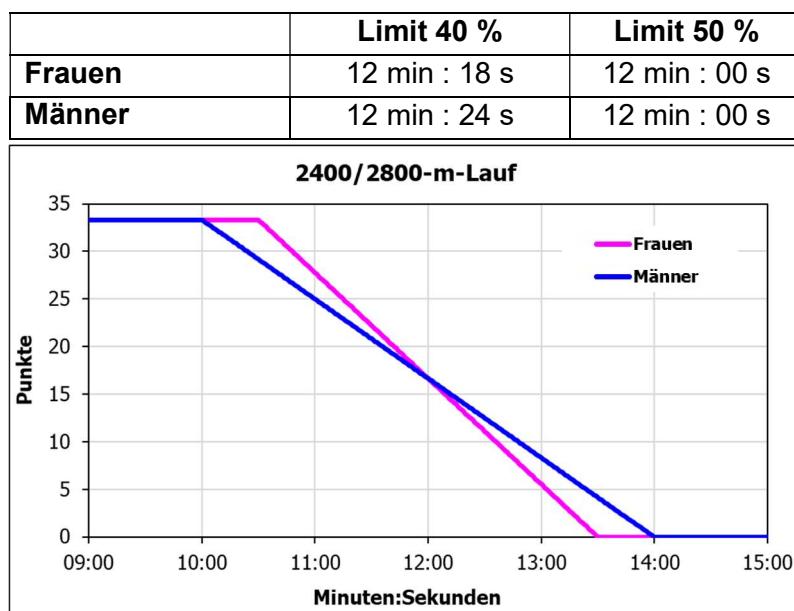


Abbildung 8: Punkteverteilung bei den sportmotorischen Tests – 2400-m-Lauf / 2800-m-Lauf*

*Erreichte Punkte in der Disziplin werden auf ganze Punkte kaufmännisch gerundet.

Sportspiele

Basketball-Wurf:

1 Wahlmöglichkeit aus drei Vorzeigevarianten

- | | |
|---|-----------------------------|
| (a) Korbleger aus dem Dribbling von der Mittellinie | max. 60 % / 6 Pkt. |
| (b) Standsprungwurf (Abstand Korb ≥ 3,60 m) | max. 70 % / 7 Pkt. |
| (c) Sprungwurf aus dem Dribbling (Abstand Korb ≥ 6,75 m) | max. 130 % / 10 Pkt. |

- Die Vorzeigevariante muss im Vorfeld festgelegt werden. Ein Wechsel der Variante nach dem ersten Versuch ist nicht mehr möglich.
- Die Bewerber:innen haben **5 Versuche**.
- Beim Korbleger muss der Ball über das Brett ins Netz gespielt werden, beim Standsprungwurf und Sprungwurf aus dem Dribbling direkt ins Netz. Ein Treffen der Ringoberseite bedeutet Punktabzug.

1 Wahl (a, b oder c) mit 5 Versuchen	Punkte pro Versuch	
(a) Korbleger aus dem Dribbling von der Mittellinie	Max.	RO**
• Anlauf (kein Doppeldribbling erlaubt)	0,2	
• Schritte (Abstand vom Korb)	0,2	
• Dynamischer Absprung	0,2	
• Ballführung und Abwurf	0,2	
• Korb (Treffer / Ringoberseite)	0,4	-0,2
Punktsumme	1,2	1,0
(b) Standsprungwurf (Abstand Korb ≥ 3,60 m)		
• Richtige Ausgangsposition (SPD-Stellung*, gebeugte Knie)	0,2	
• Dynamischer Absprung	0,2	
• Ballführung und Abwurf	0,4	
• Korb (Treffer / Ringoberseite)	0,6	-0,2
Punktsumme	1,4	1,2
(c) Sprungwurf aus dem Dribbling (Abstand Korb ≥ 6,75 m)		
• Anlauf (kein Doppeldribbling)	0,2	
• Schritte (Abstand vom Korb)	0,2	
• Dynamischer Absprung	0,2	
• Ballführung und Abwurf	0,5	
• Korb (Treffer / Ringoberseite)	1,5	-1,0
Punktsumme	2,6	1,6

*SPD-Stellung: schießen, passen, dribbeln

**RO = Abzug bei Ringoberseite-Treffer

Basketball-Slalomdribbling:

- 3 Versuche (mit Pause)
- Slalomdribbeln über 5 Runden (4 Stangen im Abstand von jeweils 2 m; 1 x hin und zurück = eine Runde)
- Die Stangen dürfen nicht umfallen.

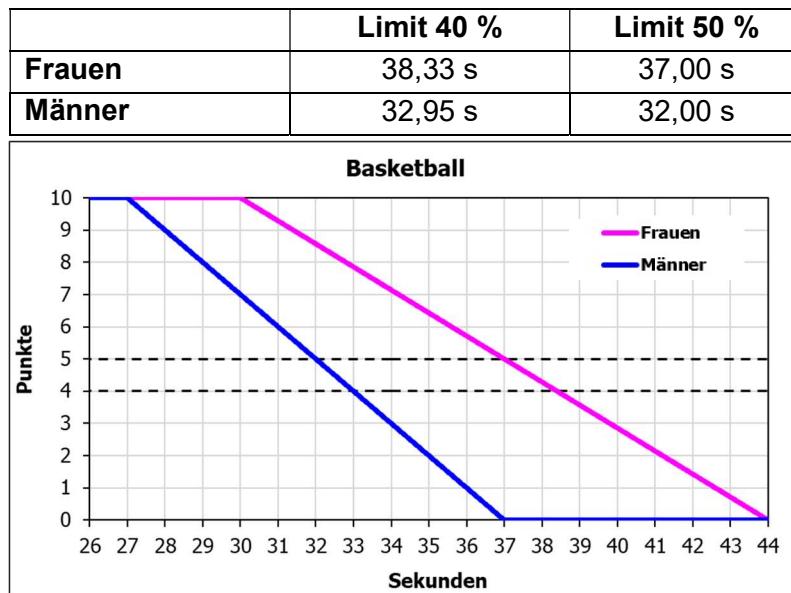


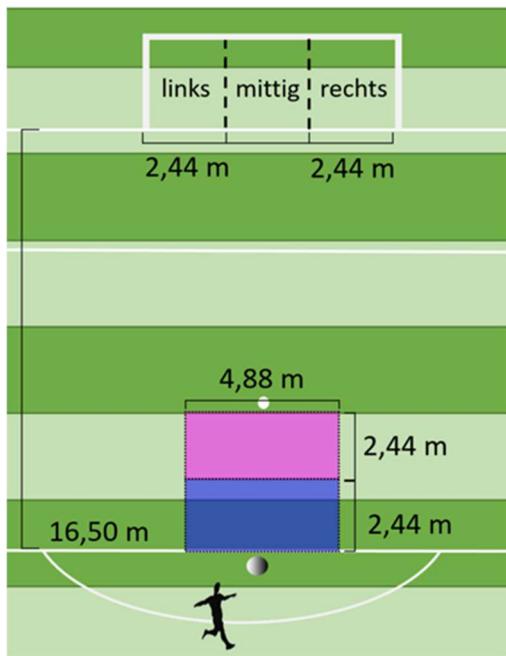
Abbildung 9: Punkteverteilung bei den Sportspielen – Basketball-Slalomdribbling*

Fußball-Schuss:

Es sind Ziel-Schüsse in unterschiedlichen Varianten gefordert (siehe Tabelle und Abbildung 10):

Anforderungen	Punkte je Schuss			
	Geschwindigkeit	Treffgenauigkeit		
1. Re. Spielbein: zwei Schüsse in das li. Zielfeld	0,5	0	0,5	0
2. Li. Spielbein: zwei Schüsse in das li. Zielfeld	0,5	0	0,5	0
3. Re. Spielbein: zwei Schüsse in das re. Zielfeld	0,5	0	0,5	0
4. Li. Spielbein: zwei Schüsse in das re. Zielfeld	0,5	0	0,5	0
5. beliebiges Schussbein: zwei Vollrast-Schüsse in das mittlere Zielfeld	0,5	0	0,5	0

Der Ball wird jeweils vom Startpunkt – mittig auf der hinteren Linie des Schussfelds – mit einem Kontakt in das Schussfeld vorgelegt (Männer: blaues Rechteck; Frauen: rosa Rechteck). Mit dem zweiten Kontakt (rollender Ball) erfolgt ein Schuss mit maximaler Schusshärte in das vorgegebene Zielfeld (links / mittig / rechts). Die Schussart darf in den ersten vier Varianten vom / von der Bewerber:in frei gewählt werden. Jeder Versuch erfolgt



ohne Signal nach Ermessen des / der Bewerber:in. Die Geschwindigkeit wird von der Testleitung bewertet. Bei der Treffgenauigkeit zählt ein Treffen des linken, mittleren oder rechten Zielfelds bzw. auch Stange, Latte oder Zielfeldtrennung.

Falsche Ausführungen:

- Ball wird nach Selbstvorlage aus ruhender Position geschossen.
- Schuss außerhalb des Schussfeldes.
- Bewerber:in schießt den Ball ohne ihn mit einem Kontakt vorzulegen.

Fußball-Slalomdribbling:

- 3 Versuche mit Pause
- Slalomdribbeln über eine Runde (11 Stangen im Abstand von jeweils 2 m; 1 x hin und zurück)

	Limit 40 %	Limit 50 %
Frauen	31,34 s	30,00 s
Männer	23,15 s	22,00 s

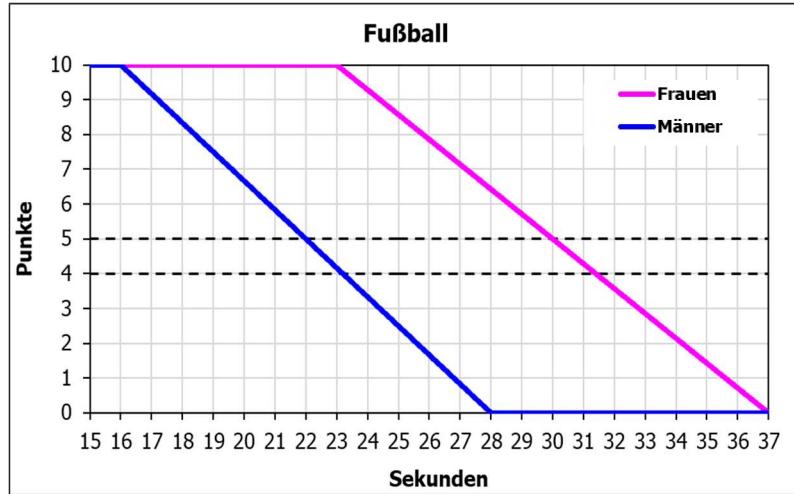


Abbildung 11: Punkteverteilung bei den Sportspielen – Fußball-Slalomdribbling*

* Erreichte Punkte in der Disziplin werden auf ganze Punkte kaufmännisch gerundet.

Handball-Sprungwurf:

Bogenförmiger Anlauf mit der Ballannahme (Fangen) aus dem Lauf. Maximal drei Schritte nach der Ballannahme. Einbeiniger Absprung, wobei dabei das Schwungbein (grün, Figur 1) nach oben gezogen wird. Sichtbare Bogenspannung (Figur 2) am Beginn der Flugphase. Bewegungsübertragung (Rotation) vom Becken (Figur 3) über den Rumpf (Figur 4) bis hin zur Schulter (Figur 5). Wurf in eine der vier Torecken. Sichere ein- oder beidbeinige Landung. Der/die Bewerber:in hat **2 Versuche**.

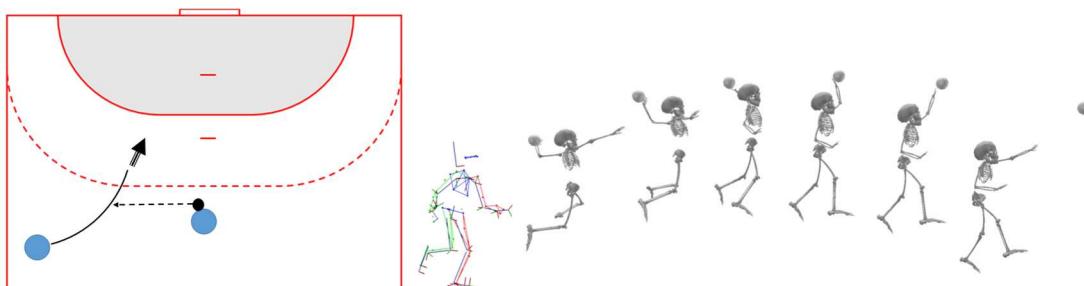


Abbildung 12: Ablauf Sprungwurf Handball (Wagner et al., 2010)

5 Punkte: Anlauf mit Ballannahme (Ball wird gefangen). Maximal drei Schritte nach der Ballannahme. Einbeiniger Absprung mit Zug des Schwungbeins nach oben. Sichtbare Wurfbewegung (Bewegungsübertragung), keine Stoßbewegung. Scharfer Wurf auf das Tor.

Jeweils ein Punkt Abzug:

- Der Ball kann im Anlauf nicht sicher gefangen werden.
- Übertreten der 6-m-Linie beim Absprung.
- Mehr als drei Schritte nach der Ballannahme.
- Kein oder ein kaum sichtbarer Absprung (z. B. ohne Schwungbein) bzw. beidbeiniger Absprung.
- Keine Wurfbewegung, d. h. keine Bewegungsübertragung, oder eine Stoßbewegung.
- Das Tor wird nicht getroffen.

(Es können nicht weniger als 0 Punkte vergeben werden, falls alle 6 Bereiche zutreffen.)

Jeweils ein Zusatzpunkt:

- Hohe Anlaufgeschwindigkeit, wobei der Ball sicher gefangen werden kann.
- Hochdynamischer Absprung mit einer langen Flugphase.
- Technisch einwandfreie Wurfbewegung aus einer klar ersichtlichen Bogenspannung und mit einer guten Bewegungsübertragung.
- Der Ball kann mit hoher Geschwindigkeit platziert (d. h. maximal 20 cm Abstand zur Latte und Torstange) in die obere (linke oder rechte) Torecke geworfen werden.

10 Punkte: Wenn alle Kriterien erfüllt sind und ein nochmaliger Sprungwurf mit vorangegangener Täuschungsbewegung gegen die Hand technisch einwandfrei (Nullschritt, Körpertäuschung, Wurfhand über Kopf) durchgeführt werden kann.

Handball-Pass:

Passen und Fangen zur und gegen die Hand in der Stoßbewegung.

Der/die Bewerber:in hat **2 Versuche**.

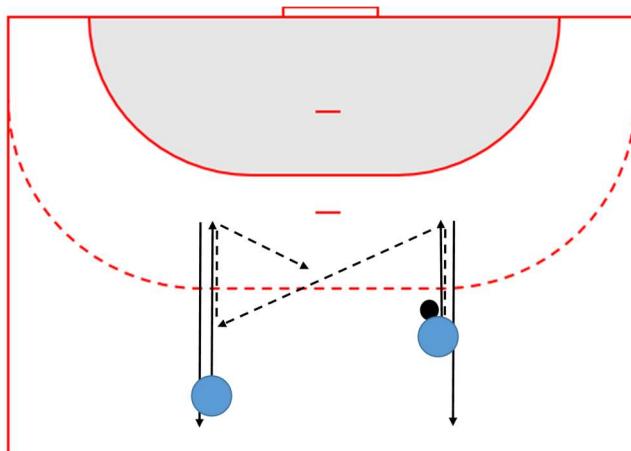


Abbildung 13: Ablauf Handball-Pass

5 Punkte: Der Ball wird im Vorwärtslaufen gefangen und nach maximal drei Schritten wieder zurückgepasst. Der Ball wird beim Passen geworfen und nicht gestoßen. Nach dem Pass Rückwärtslaufen zur Ausgangsposition. Jeweils 3 Pässe zur und gegen die Hand, ohne dass der Ball zu Boden fällt.

Jeweils ein Punkt Abzug:

- Der Ball wird beim Passen gestoßen und nicht geworfen.
- Der Ball wird nicht bei allen 3 Pässen (jeweils zur und gegen die Hand) gefangen (Ausnahme: Der Pass ist so ungenau, dass er nicht gefangen werden kann).
- Der Ball wird nicht bei allen 3 Pässen (jeweils zur und gegen die Hand) so zugepasst (in Brusthöhe), dass die/der Mitspieler:in den Ball fangen kann.

Jeweils ein Zusatzpunkt:

- Hohe Laufgeschwindigkeit bei allen 3 Pässen (jeweils zur und gegen die Hand)
- Glaubwürdige Wurfauslage (d. h. dass aus dieser Position sofort geworfen werden könnte) bei allen 3 Pässen (jeweils zur und gegen die Hand)

10 Punkte: Wenn alle Kriterien erfüllt sind und eine Täuschungsbewegung gegen die Hand technisch einwandfrei (Nullschritt, Körpertäuschung, Wurfhand über Kopf) mit anschließendem Pass aus der Wurfauslage zu einem/r kreuzenden Spieler:in durchgeführt werden kann.

Volleyball-Baggern / Pritschen:

- Baggern und Pritschen in ein quadratisches Spielfeld an der Wand (Höhe 2,80–3,40 m; die Linie zählt zum Spielfeld).
- Maximal 2 Startversuche mit maximal je 10 Bagger- und Pritschversuchen. Jeder Treffer in das Spielfeld ist ein Punkt. Maximal 6 Punkte pro Technik. Der Spielfluss muss in der Grobform aufrechterhalten werden. Der bessere Versuch zählt.
- Technikbeschreibung (bei Nicht-Erfüllung der Kriterien wird der Versuch abgebrochen)

Pritschen	Baggern
<ul style="list-style-type: none"> - Spielen des Balls oberhalb der Stirn - Körper hinter/unter dem Ball - Ballspiel mit den Fingerkuppen - kurzer Ballkontakt, kein Führen/Heben - Impuls über Gesamtkörperstreckung 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielbrett (Innenfläche Unterarme) - Körper hinter/unter dem Ball - Winkel zwischen Oberarmen und Oberkörper bleibt annähernd gleich - Impuls über Beinstreckung

Volleyball-Angriffsschlag:

- Netzhöhe: 2,24 m (Frauen) bzw. 2,43 m (Männer)
- Maximal 2 Angriffsschläge in ein vorgegebenes Feld (Longline; Breite 1,5 m); der bessere Angriffsschlag wird gewertet.
- Der Ball wird aus dem Rückraum beidhändig oder mit dem Schlagarm selbst aufgeworfen.
- Absprung und Landung in der Angriffszone.
- Mit 0 Punkten wird bewertet, wenn die Landung nicht in der Angriffszone stattfindet (gelbes Quadrat im Dreimetterraum), der Ball nicht in den vorgegebenen Zielbereich geschlagen wird (gelbes Rechteck – Trefferfläche), oder bei einem Regelverstoß (z. B. Netzfehler).

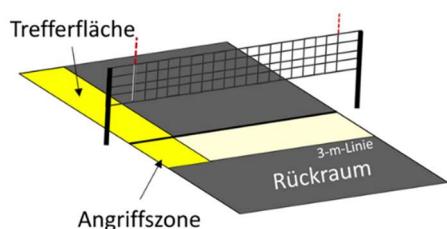


Abbildung 14: Volleyball-Angriffsschlag

Anforderungen	Punkte*		
Timing (Treffen des Balles vor dem Körper bei größter Absprunghöhe)	2	1	0
Technik (Gesamtkoordination Anlauf und Absprung, Bewegungsqualität der Schlagbewegung und des Balltreffpunkts)	2	1	0
Präzision (Absprung, Landung, Ballkontrolle, Bewegungsökonomie)	2	1	0
Angriffshärte (Angriffsschlag mit annähernd geradliniger, abwärts gerichteter Flugkurve)	2	1	0

*Je nach Qualität der Ausführung

Badminton-Clear:

- Die Testleitung bestimmt die Anzahl der Zuspiele (Partnerübung).
- Das wiederholte Verfehlen des Federballes wird mit 0 Punkten bewertet.

	Punkte*		
Resultat (Federball landet 0–1,5 m / >1,5–2 m / > 2 m zur Grundlinie)	2	1	0
Flugkurve (parabelförmig)	2	1	0
Beinarbeit/Rhythmus	2	1	0
Treffpunkt	2	1	0
Beschleunigungselemente (Schlagdynamik)	2	1	0

*Je nach Qualität der Ausführung

Badminton-Drive:

- Die Testleitung bestimmt die Anzahl der Zuspiele (Partnerübung).
- Das wiederholte Verfehlen des Federballes bzw. die Schwungsschleife des Schlägers hinter dem Kopf werden mit 0 Punkten bewertet.

	Punkte*		
Scharfes Zuspiel mit einem/r Partner:in im Court-Mittelfeld (flache Flugkurve über das Netz)	2	1	0
Der Schläger und Balltreffpunkt befinden sich vor dem Körper.	2	1	0
Laufarbeit (Standbreite und Schritte zum Ball)	2	1	0
Präzision des Zuspiels	2	1	0
Kurze Ausschwungphase (rasche Rückführung in Ballerwartungshaltung)	2	1	0

*Je nach Qualität der Ausführung

Boden- und Geräteturnen

- Jedes Element hat eine Wertigkeit von fünf Punkten. Am Boden und am Tiefreck kann man maximal jeweils sechs Elemente zeigen. Somit können maximal 60 Punkte erreicht werden. 40 Punkte (\leq in Summe acht Elementen) sind notwendig, um die Mindestanforderung zu erfüllen.
- Nur ein Versuch ist möglich.
- Die Elemente müssen in einer zusammenhängenden Übung gezeigt werden. Kurze Unterbrechungen sind erlaubt.
- Die Ausführungskriterien für die Anerkennung der Elemente orientieren sich an den Regeln des Turn10-Programmes. Diese sind unter folgendem Link nachzulesen:
<https://www.turn10.at/de/vereine/leitbilder>

Boden:

Elemente	Punkte
Rolle vorwärts	5
Rolle rückwärts	5
Handstand (flüchtig)	5
Kopfstand	5
Rad (vom Seitstand in den Seitstand)	5
Rolle rückwärts durch den Handstand	5

Reck (Tiefreck):

Elemente	Punkte
Hüftaufschwung	5
Hüftumschwung vorlings rückwärts	5
Spreizumschwung vorwärts (Mühle)	5
Kniehangabschwung und -aufschwung	5
Beliebige Kippe (außer Spreizkippe)	5
Felgunterschwung aus dem Stütz in den Stand rücklings	5

Technikprüfung (betrifft Leistungs- und Kunstturner:innen):

Weitere 40 Punkte können über turnspezifische Expertise, die bei Weitem über die oben angeführten Anforderungen hinausgeht, erworben werden. Es erfolgt eine Technikbewertung von Basiselementen am Boden („Airtrack“) und am Reck/Stufenbarren. Für jedes Element werden bei perfekter Ausführung fünf Punkte vergeben. Voraussetzungen, die für ein Antreten zur Techniküberprüfung erfüllt sein müssen, sind 60 Punkte bei den Pflichtelementen sowie ein sicheres Beherrschken beider Übungsabfolgen am Boden sowie am Reck/Stufenbarren.

- 5 Punkte = perfekte Ausführung (gemäß Code de Pointage)
- 4 Punkte bis einen Punkt: Abzug je nach Schweregrad des technischen Fehlers (klein, mittel, groß) und Haltungsfehlern (klein, mittel, groß); klein = ein Punkt Abzug, mittel = zwei Punkte Abzug, groß = drei Punkte Abzug; grobe technische Mängel und Haltungsfehler = vier Punkte Abzug
- kein Punkt = die Mindestanforderungen an das Element gemäß Code de Pointage werden nicht erfüllt.

Boden (Airtrackbahn):

Elemente	Punkte (maximal)
Radwende – Flick-Flack – Rückwärtssalto gestreckt mit 1/1	5 – 5 – 5
Schraube (auf Niedersprungmatte mit Happy Landing-Matte)	
Handstandstehen am Boden für 10 Sekunden (Einzelement)	5

Reck bzw. Stufenbarren (nur oberer Holm):

Elemente	Punkte (maximal)
Kippe – stangen-/holmnahe Element in den Handstand – zwei	5 – 5 – 5 – 5
Riesenfelgen* – Saltoabgang (vorwärts oder rückwärts**)	

* 1/2 Drehung als Übergangselement erlaubt; **gehockt, gebückt od. gestreckt möglich

Schwimmen

Formschwimmen:

Es müssen zwei Lagen über eine Distanz von jeweils 25 m demonstriert werden. Dabei kann aus allen 4 Wettkampflegenden gewählt werden, wobei eine Gleichschlaglage (Brust oder Delphin) und eine Wechselschlaglage (Kraul oder Rücken) gezeigt werden müssen. Start und Wenden sind nicht Teil der Formüberprüfung. Die jeweilige Lage wird in 0,5er-Schritten von 1 bis 5 beurteilt. Die erreichten Punkte werden dann mit dem Faktor 4 multipliziert. Pro Lage sind somit maximal 20 Punkte möglich.

Wird der erste Versuch mit weniger als 2,5 Punkten, also mit „nicht ausreichend“ beurteilt, darf ein zweiter Versuch geschwommen werden. Beim zweiten Versuch darf eine andere Gleichschlag- bzw. Wechselschlag-Lage gewählt werden.

Der nachstehend angeführte Kriterienkatalog soll zur Einschätzung der Beurteilung helfen: 4,5 oder 5 Punkte werden für die jeweilige Feinstform einer Lage vergeben. Das bedeutet, dass die vorgezeigte Technik nahezu dem Ideal der jeweiligen Lage entspricht. 3–4 Punkte werden laut Kriterienkatalog für die Beurteilung „gut“ vergeben und stellen eine Feinform der jeweiligen Lage dar. 2,5 Punkte werden für die Beurteilung „ausreichend“ vergeben und stellen eine Grobform der jeweiligen Lage dar.

Brustschwimmen:

Beurteilungsmerkmal	„gut“ 3–4 Punkte	„ausreichend“ 2,5 Punkte
Wasserlage	flach an der Oberfläche; Gesicht im Wasser	Gesicht befindet sich nicht deutlich im Wasser; durchgängig etwas steilere Wasserlage
Beinbewegung	Schwunggrätsche Kniehaltung eng; gut erkennbarer Sohlenabdruck	Ausführung einer Stoßgrätsche; Knie werden zum Bauch gezogen.
Armbewegung	Y-Position und hoher Ellenbogen vorhanden; schnelles Eindrehen auf Kinn- und Brusthöhe	Hände werden bis hinter die Schulterachse bewegt.
Gesamtkoordination / Atmung	korrekte Abfolge der Arm- und Beinbewegung	Koordination von Arm- und Beinbewegung nicht optimal
Fixe Ausschlusskriterien (0 Punkte)	Scherenbeinschlag; Kopf durchbricht nicht bei jedem Zug die Wasseroberfläche.	

Delphinschwimmen:

Beurteilungsmerkmal	„gut“ 3–4 Punkte	„ausreichend“ 2,5 Punkte
Wasserlage	gut erkennbare und flüssige Wellenbewegung an der Wasseroberfläche	Wellenbewegung im Ansatz erkennbar
Beinbewegung	symmetrischer, peitschenschlagartiger Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte	erkennbarer wellenartiger Beinschlag
Armbewegung	symmetrische Armführung; schulterbreites Eintauchen; kraftvoll dynamischer Unterwasserzug bis zu den Oberschenkeln; Arme werden über Wasser nach vorne gebracht.	Arme werden schleifend über die Wasseroberfläche nach vorne gebracht; Unterwasserzug ist wenig kraftvoll, wird aber zumindest bis zur Hüfte durchgezogen.
Gesamtkoordination / Atmung	Zwei Beinschläge werden auf einen Armzug und zum richtigen Zeitpunkt ausgeführt.	Zwei Beinschläge sind vorhanden, unterstützen den Armzug aber nicht optimal.
Fixe Ausschlusskriterien (0 Punkte)	nicht symmetrischer Armzug und/oder Beinschlag; Brustbeinschlag	

Kraulschwimmen:

Beurteilungsmerkmal	„gut“ 3–4 Punkte	„ausreichend“ 2,5 Punkte
Wasserlage	durchgehend flach; Gesicht befindet sich im Wasser.	annähernd flach; Beine befinden sich nahe der Wasseroberfläche.
Beinbewegung	von der Hüfte ausgehender, wechselseitiger und rhythmischer Beinschlag an der Wasseroberfläche	Flatterbeinschlag
Armbewegung	ansatzweise hoher Ellenbogen im Unterwasserzug; dynamische Druckphase	Armzug befindet sich nicht zu weit außerhalb der Körperlinie und

Beurteilungsmerkmal	„gut“ 3–4 Punkte	„ausreichend“ 2,5 Punkte
	bis zum Oberschenkel; entspanntes Nach-Vorne-Führen der Arme in der Oberwasserphase	unterstützt die Vorwärtsbewegung.
Gesamtkoordination / Atmung	gut ausgeführte Schulterrotation mit Atmung zum richtigen Zeitpunkt	Kopf wird bei der Atmung zur Seite gedreht.
Fixe Ausschlusskriterien (0 Punkte)	Kopf befindet sich nicht durchgängig im Wasser.	

Rückenschwimmen:

Beurteilungsmerkmal	„gut“ 3–4 Punkte	„ausreichend“ 2,5 Punkte
Wasserlage	durchgehend flach; Wasserlinie befindet sich knapp über den Ohren.	annähernd flach; Beine befinden sich nahe der Wasseroberfläche.
Beinbewegung	von der Hüfte ausgehender, wechselseitiger und rhythmischer Beinschlag an der Wasseroberfläche.	Flatterbeinschlag
Armbewegung	ansatzweise hoher Ellenbogen im Unterwasserzug; dynamische Druckphase bis zum Oberschenkel; gestreckte Armführung über Wasser	Armzug befindet sich nicht zu weit außerhalb der Körperlinie und unterstützt die Vorwärtsbewegung.
Gesamtkoordination / Atmung	gut ausgeführte Schulterrotation mit Atmung zum richtigen Zeitpunkt; ruhige Kopfhaltung	annähernd 180° versetzter Armzug
Fixe Ausschlusskriterien (0 Punkte)	Radfahrbewegung der Beine; Abschlagschwimmen	

Zeitschwimmen:

Beim Zeitschwimmen über 100 m stehen die Lagen Kraul und Brust zur Auswahl. Die Kriterien des offiziellen Wettkampfreglements je Lage sind einzuhalten und lauten wie folgt:

- Startvorgang: Vom Schiedsgericht ertönen mehrere kurze Pfiffe und dann ein langer Pfiff. Danach können die Bewerber:innen ihre Startposition am Startsockel einnehmen. Es folgt das Kommando „Auf die Plätze“. Sobald alle ruhig in der Startposition stehen, ertönt das Startsignal. Das Verlassen des Startblockes vor dem Ertönen des Startsignals gilt als Fehlstart.
- Es ist sowohl ein Schrittstart als auch ein Parallelstart erlaubt.
- Es gilt die Einstart-Regel: Wer einen Fehlstart macht, ist für diesen Lauf disqualifiziert; am Ende der Veranstaltung wird in diesem Fall noch ein weiterer Versuch zugestanden.
- Kraulschwimmen: Beim Kraulschwimmen darf nach dem Startvorgang und den Wenden jeweils 15 m mit Delphinbeinschlägen getaucht werden. Der Wechsel auf einen anderen Stil als Kraul ist nicht erlaubt. Die Wand muss bei Wende und Anschlag mit einem Körperteil eindeutig berührt werden. Der Ziel-Anschlag darf nicht außerhalb der Anschlagmatte erfolgen.
- Brustschwimmen: Beim Brustschwimmen darf nach dem Startvorgang und den Wenden jeweils nur ein Unterwasserzug gemacht werden. Der Wechsel auf einen anderen Stil als Brust ist nicht erlaubt. Wende und Anschlag müssen immer zeitgleich und beidhändig erfolgen. Der Ziel-Anschlag darf nicht außerhalb der Anschlagmatte erfolgen.
- Allgemein: Der Wechsel während des Schwimmens auf eine andere Bahn ist nicht erlaubt.
- Nach Beenden des Zeitschwimmens darf die Bahn erst dann verlassen werden, nachdem alle Schwimmer:innen angeschlagen haben.

Es gibt **1 Versuch**.

Kraul	Limit 40 %	Limit 50 %
Frauen	1 min : 40 s	1 min : 35 s
Männer	1 min : 30 s	1 min : 25 s

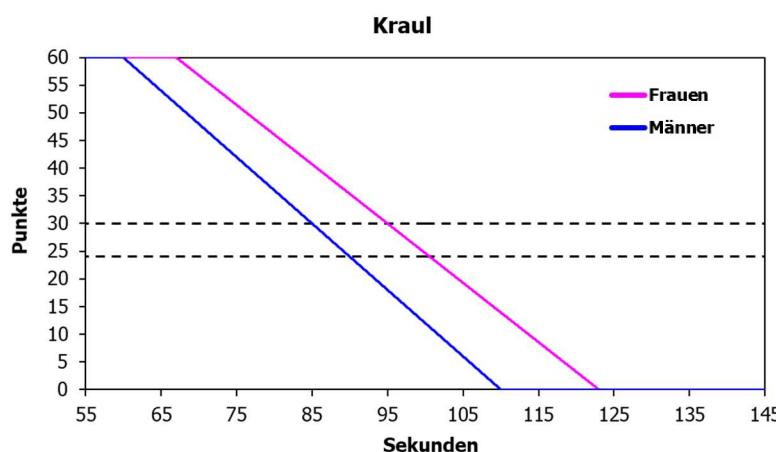


Abbildung 15: Punkteverteilung beim Schwimmen – Kraul*

Brust	Limit 40 %	Limit 50 %
Frauen	2 min : 7 s	2 min : 00 s
Männer	1 min : 51 s	1 min : 45 s

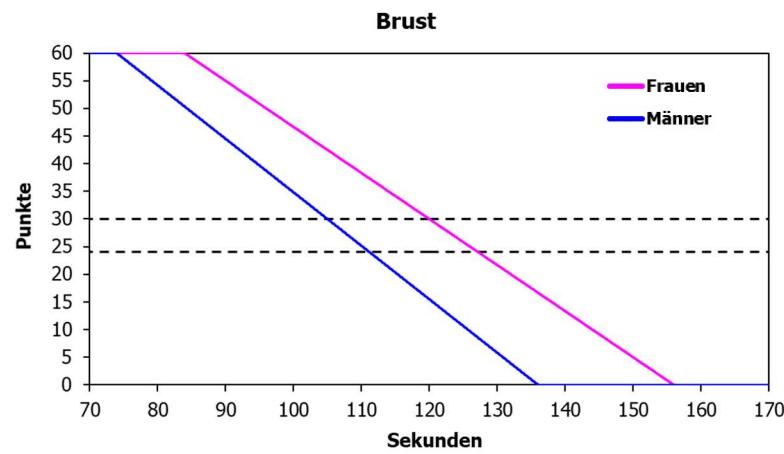


Abbildung 16: Punkteverteilung beim Schwimmen – Brust*

* Erreichte Punkte in Disziplin werden auf ganze Punkte kaufmännisch gerundet.