DSV Modell

LVT Altersklasse 10 Berlin den 16.01.2027 - 17.01.2027

Abnahmekriterien 4.Klasse Männlich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2017		

Orientiert an AK10
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*			1-2-3 Norm
Körperhöhe			0:39,47-0:37,58-0:35,22
Gewicht			0:46,19-0:43,98-0:41,22
Sitzhöhe			0:43,87-0:41,77-0:39,14
Armspannweite			0:51,11-0:48,79-0:45,72
visuell (+/ 0/ -)			1:42,16-1:37,28-1:31,17
	*6 Maximalpunkte		3:14,37-3:05,08-2:53,46

2. Bereich: Schwimmleistung*		
Strecke	Zeit	Punkte
50m Kraul	im Wettkampf	
50m Rücken	im Wettkampf	
50m Schmett	im Wettkampf	
50m Brust	im Wettkampf	
100m Lagen	im Wettkampf	
200m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*						
	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*			
1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:15,00-0:13,50-0:12,40	15m Schmett		
0:13,80-0:12,60-0:11,50	15m Rücken		
0:17,30-0:15,70-0:14,50	15m Brust		
0:12,30-0:11,30-0:10,50	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*		
Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:30,60-0:27,20-0:24,50	
25m R-Beine	0:31,40-0:27,80-0:24,90	
25m B-Beine	0:33,70-0:30,50-0:28,00	
25m K-Beine	0:29,40-0:26,00-0:23,40	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*		
1-2-43Norm	Zeit	Punkte
0:13,90-0:11,80-0:10,40	15m-DB in Bl	
0:15,40-0:13,30-0:11,90	15m-DB in Rl	
0:10,70-0:08,90-0:07,10	Gleittest 7,5m	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 2-4-6	
Liegestütze	Anz. 10-15-20	
Schlussdreisprg.	4,20-4,60-4,90	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung		
Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	60°-65°-70°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 10 Berlin den 16.01.2027 - 17.01.2027

Abnahmekriterien 4.Klasse Weiblich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2017		

Orientiert an AK10
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*

			1-2-3 Norm
Körperhöhe			0:39,64-0:37,75-0:35,61
Gewicht			0:47,02-0:44,19-0:41,41
Sitzhöhe			0:43,59-0:41,51-0:38,90
Armspannweite			0:51,29-0:48,84-0:46,09
visuell (+/ 0/ -)			1:42,16-1:37,28-1:31,17
			3:15,14-3:05,81-2:54,15

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*

Strecke	Zeit	Punkte
50m Kraul	im Wettkampf	
50m Rücken	im Wettkampf	
50m Schmett	im Wettkampf	
50m Brust	im Wettkampf	
100m Lagen	im Wettkampf	
200m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*

	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*

1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:14,70-0:13,40-0:12,20	15m Schmett		
0:13,90-0:12,60-0:11,80	15m Rücken		
0:16,80-0:15,30-0:14,50	15m Brust		
0:12,10-0:11,30-0:10,40	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*

Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:30,40-0:27,00-0:24,30	
25m R-Beine	0:31,20-0.27,70-0:25,00	
25m B-Beine	0:32,40-0:29,30-0:26,80	
25m K-Beine	0:29,00-0:25,80-0:23,20	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*

1-2-43Norm		Zeit	Punkte
0:13,40-0:11,80-0:10,40	15m-DB in Bl		
0:15,40-0:13,30-0:11,90	15m-DB in Rl		
0:10,70-0:08,90-0:07,10	Gleittest 7,5m		

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*

	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 2-4-6	
Liegestütze	Anz. 10-15-20	
Schlussdreisprg.	4,00-4,40-4,80	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung

Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*

	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	65°-70°-75°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 11 Berlin den 16.01.2027 - 17.01.2027

Abnahmekriterien 4.Klasse Männlich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2016		

Orientiert an AK11
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:22,01-1:18,08-1:13,18
Gewicht			1:32,76-1:28,33-1:22,77
Sitzhöhe			0:40,12-0:37,96-0:35,80
Armspannweite			1:44,98-1:39,95-1:33,68
visuell (+/ 0/ -)			3.20,63-3:11,05-2:59,06
			6:14,11-5:56,23-5:33,87

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*		
Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
50m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
400m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*						
	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*			
1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:13,50-0:12,10-0:11,20	15m Schmett		
0:12,80-0:11,70-0:10,70	15m Rücken		
0:16,10-0:14,70-0:13,60	15m Brust		
0:11,30-0:10,40-0:09,70	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*		
Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:28,50-0:25,30-0:22,80	
25m R-Beine	0:28,70-0:25,40-0:22,80	
25m B-Beine	0:31,70-0:28,70-0:26,30	
25m K-Beine	0:27,30-0:24,20-0:21,70	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*		
1-2-43Norm	Zeit	Punkte
0:12,80-0:10,80-0:09,60	15m-DB in Bl	
0:14,10-0:12,20-0:10,90	15m-DB in Rl	
0:09,30-0:07,70-0:06,20	Gleittest 7,5m	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 3-5-7	
Liegestütze	Anz. 15-20-25	
Schlussdreisprg.	4,70-5,10-5,50	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung		
Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	60°-65°-70°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

DSV Modell

LVT Altersklasse 11 Berlin den 16.01.2027 - 17.01.2027

Abnahmekriterien 4.Klasse Weiblich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2016		

Orientiert an AK11
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:22,52-1:18,57-1:13,64
Gewicht			1:33,47-1:29,01-1:23,42
Sitzhöhe			0:40,14-0:38,23-0:35,83
Armspannweite			1:43,39-1:38,44-1:32,26
visuell (+/ 0/ -)			3:22,69-3:13,01-3:00,89
			6:19,98-6:01,81-5:39,11

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*		
Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
50m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
400m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*						
	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*			
1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:13,20-0.12,00-0:11,00	15m Schmett		
0:12,90-0:11,70-0:11,00	15m Rücken		
0:15,70-0:14,40-0:13,60	15m Brust		
0:11,20-0:10,50-0:09,60	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*		
Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:27,90-0:24,80-0:22,30	
25m R-Beine	0:28,50-0:25,30-0:22,80	
25m B-Beine	0:30,20-0:27,30-0:25,00	
25m K-Beine	0:26,80-0.23,80-0:21,40	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*		
1-2-43Norm	Zeit	Punkte
0:12,80-0:10,80-0:09,60	15m-DB in Bl	
0:14,10-0:12,20-0:10,90	15m-DB in Rl	
0:09,30-0:07,70-0:06,20	Gleittest 7,5m	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 3-5-7	
Liegestütze	Anz. 15-20-25	
Schlussdreisprg.	4,40-4,80-5,30	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung		
Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	65°-70°-75°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 11 Berlin den 16.01.2027 - 17.01.2027

Abnahmekriterien 5.Klasse Männlich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2016		

Orientiert an AK11
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:22,01-1:18,08-1:13,18
Gewicht			1:32,76-1:28,33-1:22,77
Sitzhöhe			0:40,12-0:37,96-0:35,80
Armspannweite			1:44,98-1:39,95-1:33,68
visuell (+/ 0/ -)			3.20,63-3:11,05-2:59,06
			6:14,11-5:56,23-5:33,87

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*		
Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
50m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
400m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*						
	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*			
1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:13,50-0:12,10-0:11,20	15m Schmett		
0:12,80-0:11,70-0:10,70	15m Rücken		
0:16,10-0:14,70-0:13,60	15m Brust		
0:11,30-0:10,40-0:09,70	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*		
Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:28,50-0:25,30-0:22,80	
25m R-Beine	0:28,70-0:25,40-0:22,80	
25m B-Beine	0:31,70-0:28,70-0:26,30	
25m K-Beine	0:27,30-0:24,20-0:21,70	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*		
1-2-43Norm	Zeit	Punkte
0:12,80-0:10,80-0:09,60	15m-DB in Bl	
0:14,10-0:12,20-0:10,90	15m-DB in Rl	
0:09,30-0:07,70-0:06,20	Gleittest 7,5m	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 3-5-7	
Liegestütze	Anz. 15-20-25	
Schlussdreisprg.	4,70-5,10-5,50	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung		
Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	60°-65°-70°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

DSV Modell

LVT Altersklasse 11 Berlin den 16.01.2027 - 17.01.2027

Abnahmekriterien 5.Klasse Weiblich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2016		

Orientiert an AK11
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:22,52-1:18,57-1:13,64
Gewicht			1:33,47-1:29,01-1:23,42
Sitzhöhe			0:40,14-0:38,23-0:35,83
Armspannweite			1:43,39-1:38,44-1:32,26
visuell (+/ 0/ -)			3:22,69-3:13,01-3:00,89
			6:19,98-6:01,81-5:39,11

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*		
Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
50m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
400m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*						
	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*			
1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:13,20-0.12,00-0:11,00	15m Schmett		
0:12,90-0:11,70-0:11,00	15m Rücken		
0:15,70-0:14,40-0:13,60	15m Brust		
0:11,20-0:10,50-0:09,60	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*		
Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:27,90-0:24,80-0:22,30	
25m R-Beine	0:28,50-0:25,30-0:22,80	
25m B-Beine	0:30,20-0:27,30-0:25,00	
25m K-Beine	0:26,80-0.23,80-0:21,40	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*		
1-2-43Norm	Zeit	Punkte
0:12,80-0:10,80-0:09,60	15m-DB in Bl	
0:14,10-0:12,20-0:10,90	15m-DB in Rl	
0:09,30-0:07,70-0:06,20	Gleittest 7,5m	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 3-5-7	
Liegestütze	Anz. 15-20-25	
Schlussdreisprg.	4,40-4,80-5,30	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung		
Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	65°-70°-75°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 12 Berlin den 16.01.2027 - 17.01.2027

Abnahmekriterien 5.Klasse Männlich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2015		

Orientiert an AK12
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*

			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:16,05-1:12,41-1:07,86
Gewicht			1:26,42-1:22,25-1:17,08
Sitzhöhe			1:24,35-1:20,32-1:15,28
Armspannweite			1:37,64-1:32,97-1:27,14
visuell (+/ 0/ -)			3:06,06-2:57,16-2:46,05
			23:28,66-22:21,18-20:57,13

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*

Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
1500m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*

	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*

1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:12,30-0:11,10-0:10,20	15m Schmett		
0:12,00-0:10,90-0:10,00	15m Rücken		
0:15,00-0:13,60-0:12,70	15m Brust		
0:10,50-0:09,70-0:09,00	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*

Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:26,60-0:23,70-0:21,30	
25m R-Beine	0:26,40-0:23,40-0:21,00	
25m B-Beine	0:30,00-0:27,20-0:24,90	
25m K-Beine	0:25,60-0:22,70-0:20,40	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*

1-2-43Norm		Zeit	Punkte
0:11,70-0:09,90-0:08,70	15m-DB in Bl		
0:13,00-0:11,20-0:10,00	15m-DB in Rl		
0:08,00-0:06,70-0:05,40	Gleittest 7,5m		

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*

	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-6-8	
Liegestütze	Anz. 20-25-30	
Schlussdreisprg.	5,10-5,50-6,00	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung

Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*

	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	60°-65°-70°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 12 Berlin den 16.01.2027 - 17.01.2027

Abnahmekriterien 5.Klasse Weiblich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2015		

Orientiert an AK12
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:17,78-1:14,06-1:09,41
Gewicht			1:27,04-1:22,88-1:17,68
Sitzhöhe			1:25,92-1:21,82-1:16,68
Armspannweite			1:37,88-1:33,20-1:27,35
visuell (+/ 0/ -)			3:09,97-3:00,90-2:49,54
			12:22,10-11:46,62-11:02,27

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*		
Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
800m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*						
	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*			1-2-3 Norm
Strecke	Zeit	Punkte	
15m Schmett			0:12,00-10,90-0:10,00
15m Rücken			0:12,00-0:10,90-0:10,20
15m Brust			0:14,50-0:13,20-0:12,60
15m Kraul			0:10,40-0:09,70-0:08,90

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*		
Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:25,90-0:23,10-0:20,80	
25m R-Beine	0:26,10-0:23,20-0:20,90	
25m B-Beine	0:28,50-0:25,80-0:23,60	
25m K-Beine	0:25,00-0:22,20-0:20,00	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich:	Delphinbewegung/Gleittest*		1-2-43Norm
	Zeit	Punkte	
15m-DB in Bl			0:11,70-0:09,90-0:08,70
15m-DB in Rl			0:13,00-0:11,20-0:10,00
Gleittest 7,5m			0:08,00-0:06,70-0:05,40

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-6-8	
Liegestütze	Anz. 20-25-30	
Schlussdreisprg.	4,90-5,30-5,80	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung		
Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich:	Beweglichkeit*	
	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	65°-70°-75°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 12 Berlin den 15.01.2027 - 16.01.2027

Abnahmekriterien 6.Klasse Männlich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2015		

Orientiert an AK12
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*

			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:16,05-1:12,41-1:07,86
Gewicht			1:26,42-1:22,25-1:17,08
Sitzhöhe			1:24,35-1:20,32-1:15,28
Armspannweite			1:37,64-1:32,97-1:27,14
visuell (+/ 0/ -)			3:06,06-2:57,16-2:46,05
			23:28,66-22:21,18-20:57,13

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*

Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
1500m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*

	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*

1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:12,30-0:11,10-0:10,20	15m Schmett		
0:12,00-0:10,90-0:10,00	15m Rücken		
0:15,00-0:13,60-0:12,70	15m Brust		
0:10,50-0:09,70-0:09,00	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*

Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:26,60-0:23,70-0:21,30	
25m R-Beine	0:26,40-0:23,40-0:21,00	
25m B-Beine	0:30,00-0:27,20-0:24,90	
25m K-Beine	0:25,60-0:22,70-0:20,40	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*

1-2-43Norm		Zeit	Punkte
0:11,70-0:09,90-0:08,70	15m-DB in Bl		
0:13,00-0:11,20-0:10,00	15m-DB in Rl		
0:08,00-0:06,70-0:05,40	Gleittest 7,5m		

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*

	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-6-8	
Liegestütze	Anz. 20-25-30	
Schlussdreisprg.	5,10-5,50-6,00	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung

Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*

	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	60°-65°-70°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 12 Berlin den 15.01.2027 - 16.01.2027

Abnahmekriterien 6.Klasse Weiblich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2015		

Orientiert an AK12
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*

			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:17,78-1:14,06-1:09,41
Gewicht			1:27,04-1:22,88-1:17,68
Sitzhöhe			1:25,92-1:21,82-1:16,68
Armspannweite			1:37,88-1:33,20-1:27,35
visuell (+/ 0/ -)			3:09,97-3:00,90-2:49,54
			12:22,10-11:46,62-11:02,27

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*

Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
800m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*

	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*

1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:12,00-10,90-0:10,00	15m Schmett		
0:12,00-0:10,90-0:10,20	15m Rücken		
0:14,50-0:13,20-0:12,60	15m Brust		
0:10,40-0:09,70-0:08,90	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*

Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:25,90-0:23,10-0:20,80	
25m R-Beine	0:26,10-0:23,20-0:20,90	
25m B-Beine	0:28,50-0:25,80-0:23,60	
25m K-Beine	0:25,00-0:22,20-0:20,00	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*

1-2-43Norm		Zeit	Punkte
0:11,70-0:09,90-0:08,70	15m-DB in Bl		
0:13,00-0:11,20-0:10,00	15m-DB in Rl		
0:08,00-0:06,70-0:05,40	Gleittest 7,5m		

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*

	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-6-8	
Liegestütze	Anz. 20-25-30	
Schlussdreisprg.	4,90-5,30-5,80	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung

Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*

	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	65°-70°-75°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 13 Berlin den 15.01.2027 - 16.01.2027

Abnahmekriterien 6.Klasse Männlich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2014		

Orientiert an AK13
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*

			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:11,58-1:08,16-1:03,88
Gewicht			1:20,93-1:17,01-1:12,18
Sitzhöhe			1:18,55-1:14,79-1:10,10
Armspannweite			1:30,82-1:26,48-1:21,06
visuell (+/ 0/ -)			2:55,38-2:46,99-2:36,51
			22:08,76-21:05,10-19:45,84

2. Bereich: Schwimmleistung*

Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
1500m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*

	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*

1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:11,40-0:10,20-0:09,50	15m Schmett		
0:11,30-0:10,30-0:09,40	15m Rücken		
0:13,90-0:12,70-0:11,80	15m Brust		
0:09,90-0:09,10-0:08,50	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*

Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:24,80-0:22,00-0:19,80	
25m R-Beine	0:24,40-0:21,60-0:19,40	
25m B-Beine	0:28,60-0:25,90-0:23,70	
25m K-Beine	0:24,00-0:21,30-0:19,10	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*

1-2-43Norm		Zeit	Punkte
0:10,70-0,09,10-0:08,00	15m-DB in Bl		
0:12,00-0:10,40-0:09,30	15m-DB in Rl		
0:07,00-0:05,80-04,70	Gleittest 7,5m		

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*

	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-7-10	
Liegestütze	Anz. 25-30-35	
Schlussdreisprg.	5,40-5,80-6,30	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung

Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*

	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	60°-65°-70°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

DSV Modell

LVT Altersklasse 13 Berlin den 15.01.2027 - 16.01.2027

Abnahmekriterien 6.Klasse Weiblich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2014		

Orientiert an AK13
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:14,56-1:11,00-1:06,54
Gewicht			1:23,32-1:19,34-1:14,36
Sitzhöhe			1.21,66-1:17,76-1:12,88
Armspannweite			1:33,85-1:29,37-1:23,76
visuell (+/ 0/ -)			3:01,92-2:53,23-2:42,35
			11:48,14-11:14,28-10:31,97

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*		
Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
800m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*						
	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*			1-2-3 Norm
Strecke	Zeit	Punkte	
15m Schmett			0:11,10-0:10,10-0:09,30
15m Rücken			0:11,30-0:10,20-0:09,60
15m Brust			0:13,60-0:12,40-0:11,80
15m Kraul			0:09,80-0:09,20-0:08,50

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*		
Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:24,10-0:21,50-0:19,30	
25m R-Beine	0:24,20-0:21,50-0:19,30	
25m B-Beine	0:27,10-0:24,50-0:22,50	
25m K-Beine	0:23,50-0:20,90-0:18,80	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich:	Delphinbewegung/Gleittest*		1-2-43Norm
	Zeit	Punkte	
15m-DB in Bl			0:10,70-0:09,10-0:08,00
15m-DB in Rl			0:12,00-0:10,40-0:09,30
Gleittest 7,5m			0:07,00-0:05,80-04,70

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-6-8	
Liegestütze	Anz. 25-30-35	
Schlussdreisprg.	5,10-5.60-6,10	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung		
Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich:	Beweglichkeit*	
	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	65°-70°-75°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 13 Berlin den 15.01.2027 - 16.01.2027

Abnahmekriterien 7.Klasse Männlich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2014		

Orientiert an AK13
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*

			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:11,58-1:08,16-1:03,88
Gewicht			1:20,93-1:17,01-1:12,18
Sitzhöhe			1:18,55-1:14,79-1:10,10
Armspannweite			1:30,82-1:26,48-1:21,06
visuell (+/ 0/ -)			2:55,38-2:46,99-2:36,51
			22:08,76-21:05,10-19:45,84

2. Bereich: Schwimmleistung*

Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
1500m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*

	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*

1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:11,40-0:10,20-0:09,50	15m Schmett		
0:11,30-0:10,30-0:09,40	15m Rücken		
0:13,90-0:12,70-0:11,80	15m Brust		
0:09,90-0:09,10-0:08,50	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*

Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:24,80-0:22,00-0:19,80	
25m R-Beine	0:24,40-0:21,60-0:19,40	
25m B-Beine	0:28,60-0:25,90-0:23,70	
25m K-Beine	0:24,00-0:21,30-0:19,10	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*

1-2-43Norm		Zeit	Punkte
0:10,70-0,09,10-0:08,00	15m-DB in Bl		
0:12,00-0:10,40-0:09,30	15m-DB in Rl		
0:07,00-0:05,80-04,70	Gleittest 7,5m		

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*

	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-7-10	
Liegestütze	Anz. 25-30-35	
Schlussdreisprg.	5,40-5,80-6,30	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung

Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*

	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	60°-65°-70°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

DSV Modell

LVT Altersklasse 13 Berlin den 15.01.2027 - 16.01.2027

Abnahmekriterien 7.Klasse Weiblich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2014		

Orientiert an AK13
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:14,56-1:11,00-1:06,54
Gewicht			1:23,32-1:19,34-1:14,36
Sitzhöhe			1.21,66-1:17,76-1:12,88
Armspannweite			1:33,85-1:29,37-1:23,76
visuell (+/ 0/ -)			3:01,92-2:53,23-2:42,35
	*6 Maximalpunkte		11:48,14-11:14,28-10:31,97

2. Bereich: Schwimmleistung*		
Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
800m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*						
	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*			
1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:11,10-0:10,10-0:09,30	15m Schmett		
0:11,30-0:10,20-0:09,60	15m Rücken		
0:13,60-0:12,40-0:11,80	15m Brust		
0:09,80-0:09,20-0:08,50	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*		
Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:24,10-0:21,50-0:19,30	
25m R-Beine	0:24,20-0:21,50-0:19,30	
25m B-Beine	0:27,10-0:24,50-0:22,50	
25m K-Beine	0:23,50-0:20,90-0:18,80	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*		
1-2-43Norm	Zeit	Punkte
0:10,70-0:09,10-0:08,00	15m-DB in Bl	
0:12,00-0:10,40-0:09,30	15m-DB in Rl	
0:07,00-0:05,80-04,70	Gleittest 7,5m	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-6-8	
Liegestütze	Anz. 25-30-35	
Schlussdreisprg.	5,10-5.60-6,10	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung		
Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*		
	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	65°-70°-75°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 14 Berlin den 15.01.2027 - 16.01.2027

Abnahmekriterien 7.Klasse Männlich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2013		

Orientiert an AK14
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*

			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:08,37-1:05,10-1:01,02
Gewicht			1:16,88-1:13,21-1:08,61
Sitzhöhe			1:14,32-1:10,77-1:06,33
Armspannweite			1:26,31-1:22,19-1:17,03
visuell (+/ 0/ -)			2:48,33-2:40,28-2:30,22
			21:10,61-20:09,87-18:53,94

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*

Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
1500m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*

	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*

1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:10,60-0:09,60-0:08,90	15m Schmett		
0:10,70-0:09,80-0:08,90	15m Rücken		
0:13,00-0:11,90-0:11,00	15m Brust		
0:09,40-0:08,60-0:08,00	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*

Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:23,20-0:20,60-0:18,50	
25m R-Beine	0:22,70-0:20,10-0:18,10	
25m B-Beine	0:27,20-0:24,60-0:22,60	
25m K-Beine	0:22,60-0:20,00-18,00	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*

1-2-43Norm		Zeit	Punkte
0:09,90-0:08,40-0:07,30	15m-DB in Bl		
0:11,30-0:09,80-0:08,70	15m-DB in Rl		
0:06,30-0:05,20-0:04,20	Gleittest 7,5m		

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*

	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-7-10	
Liegestütze	Anz. 25-30-35	
Schlussdreisprg.	5,70-6,20-6,70	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung

Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*

	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	60°-65°-70°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 14 Berlin den 15.01.2027 - 16.01.2027

Abnahmekriterien 7.Klasse Weiblich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2013		

Orientiert an AK14

Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:12,17-1:08,72-1:04,41
Gewicht			1:21,05-1:17,16-1:12,33
Sitzhöhe			1:18,47-1.14,72-1:10,03
Armspannweite			1:31,00-1:26,65-1:21,21
visuell (+/ 0/ -)			2:56,64-2.48,20-2:37,64
			11:19,98-10:47,47-10:06,84

2. Bereich: Schwimmleistung*		
Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
800m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*						
	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*			1-2-3 Norm
Strecke	Zeit	Punkte	
15m Schmett			0:10,60-0:09,70-0:08,90
15m Rücken			0:10,90-0:09,80-0:09,20
15m Brust			0:13,10-0:11,90-0:11,30
15m Kraul			0:09,50-0:08,90-0:08,20

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*		
Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:22,90-0:20,30-0:18,30	
25m R-Beine	0:22,90-0:20,40-0:18,30	
25m B-Beine	0:26,30-0:23,80-0:21,70	
25m K-Beine	0:22,70-0:20,20-0:18,20	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich:	Delphinbewegung/Gleittest*		1-2-43Norm
	Zeit	Punkte	
15m-DB in Bl			0:09,90-0:08,40-0:07,30
15m-DB in Rl			0:11,30-0:09,80-0:08,70
Gleittest 7,5m			0:06,30-0:05,30-0:04,20

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*			
		1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-6-8		
Liegestütze	Anz. 25-30-35		
Schlussdreisprg.	5,30-5,80-6,30		
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf		
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung		
Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich:	Beweglichkeit*		
		1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	65°-70°-75°		
Fußbeugung	15°- 20°- 25°		
Überstr.Arme	30-40-50 cm		
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 14 Berlin den 15.01.2027 - 16.01.2027

Abnahmekriterien 8.Klasse Männlich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2013		

Orientiert an AK14

Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*

			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:08,37-1:05,10-1:01,02
Gewicht			1:16,88-1:13,21-1:08,61
Sitzhöhe			1:14,32-1:10,77-1:06,33
Armspannweite			1:26,31-1:22,19-1:17,03
visuell (+/ 0/ -)			2:48,33-2:40,28-2:30,22
			21:10,61-20:09,87-18:53,94

*6 Maximalpunkte

2. Bereich: Schwimmleistung*

Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
1500m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*

	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*

1-2-3 Norm	Strecke	Zeit	Punkte
0:10,60-0:09,60-0:08,90	15m Schmett		
0:10,70-0:09,80-0:08,90	15m Rücken		
0:13,00-0:11,90-0:11,00	15m Brust		
0:09,40-0:08,60-0:08,00	15m Kraul		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*

Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:23,20-0:20,60-0:18,50	
25m R-Beine	0:22,70-0:20,10-0:18,10	
25m B-Beine	0:27,20-0:24,60-0:22,60	
25m K-Beine	0:22,60-0:20,00-18,00	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich: Delphinbewegung/Gleittest*

1-2-43Norm		Zeit	Punkte
0:09,90-0:08,40-0:07,30	15m-DB in Bl		
0:11,30-0:09,80-0:08,70	15m-DB in Rl		
0:06,30-0:05,20-0:04,20	Gleittest 7,5m		

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*

	1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-7-10	
Liegestütze	Anz. 25-30-35	
Schlussdreisprg.	5,70-6,20-6,70	
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf	
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung

Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich: Beweglichkeit*

	1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	60°-65°-70°	
Fußbeugung	15°- 20°- 25°	
Überstr.Arme	30-40-50 cm	
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?

LVT Altersklasse 14 Berlin den 15.01.2027 - 16.01.2027

Abnahmekriterien 8.Klasse Weiblich

Name	Vorname	Geb.Datum	Verein	JG	ÜL/Trainer	Lauf/ Bahn
				2013		

Orientiert an AK14
Rudolph 1-5-10 P.

1.Bereich: Körperliche Eignung*			1-2-3 Norm
Körperhöhe			1:12,17-1:08,72-1:04,41
Gewicht			1:21,05-1:17,16-1:12,33
Sitzhöhe			1:18,47-1.14,72-1:10,03
Armspannweite			1:31,00-1:26,65-1:21,21
visuell (+/ 0/ -)			2:56,64-2.48,20-2:37,64
			11:19,98-10:47,47-10:06,84

2. Bereich: Schwimmleistung*		
Strecke	Zeit	Punkte
100m Kraul	im Wettkampf	
100m Rücken	im Wettkampf	
100m Schmett	im Wettkampf	
100m Brust	im Wettkampf	
200m Lagen	im Wettkampf	
800m Freistil	im Wettkampf	

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 18 Maximalpunkte

3. Bereich: Technik*						
	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte	Schwimmleistung
Schmett						
Rücken						
Brust						
Kraul						

*1-4 Punkte x 1,5 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

4. Bereich: Grundschnelligkeit*			1-2-3 Norm
Strecke	Zeit	Punkte	
15m Schmett			0:10,60-0:09,70-0:08,90
15m Rücken			0:10,90-0:09,80-0:09,20
15m Brust			0:13,10-0:11,90-0:11,30
15m Kraul			0:09,50-0:08,90-0:08,20

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

5. Bereich: Beinbewegung*		
Strecke	1-2-3 Norm	Zeit/Punkte
25m D-Beine	0:22,90-0:20,30-0:18,30	
25m R-Beine	0:22,90-0:20,40-0:18,30	
25m B-Beine	0:26,30-0:23,80-0:21,70	
25m K-Beine	0:22,70-0:20,20-0:18,20	

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 24 Maximalgesamtpunkte

8. Bereich:	Delphinbewegung/Gleittest*		1-2-43Norm
	Zeit	Punkte	
15m-DB in Bl			0:09,90-0:08,40-0:07,30
15m-DB in Rl			0:11,30-0:09,80-0:08,70
Gleittest 7,5m			0:06,30-0:05,30-0:04,20

*1-3 Punkte x 2 Faktor = 18 Maximalgesamtpunkte

6. Bereich: Athletik*			
		1-2-3 Norm	Punkte
Klimmzug	Anz. 4-6-8		
Liegestütze	Anz. 25-30-35		
Schlussdreisprg.	5,30-5,80-6,30		
Bauchmuskeltest	Armvor-ArmBru.-ArmKopf		
Streckhalte in BL	40``/ 1:00`/ 1:20		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 15 Maximalgesamtpunkte

Gesamtwertung		
Bereich	Soll	IST
Kö.-Eignung	6	
Schwimmleistung	18	
Technik	24	
Schnelligkeit	12	
Beine	24	
Athletik	15	
Beweglichkeit	12	
D-Kicks/ GT	18	
Gesamt	**129**	
60%	78	%
		Platz

7. Bereich:	Beweglichkeit*		
		1-2-3 Norm	Punkte
Fußstreckung	65°-70°-75°		
Fußbeugung	15°- 20°- 25°		
Überstr.Arme	30-40-50 cm		
Rumpfbeugen	Fing.-Knöchel-H.fläche		

*1-3 Punkte x 1 Faktor = 12 Maximalgesamtpunkte

Hinweise zum Sportler
km im letzten Tr.-jahr
TE/Woche aktuell
allg. Athl. h/Wo
Willenseigenschaften

Sportliche Empfehlung: ja nein
warum?