

# Köpenicker Schwimmsport-Verein Neptun Berlin von 1889 e.V.



KSV Neptun Berlin von 1889 e.V. Wendenschloßstr. 37, 12559 Berlin

**Adresse:**  
Geschäftsstelle  
Wendenschloßstraße 37  
12559 Berlin

Martin Dautz  
Handy: 0162/ 62 46 982  
Fax: 03222-1195518  
Email: m.dautz@ksv-  
schwimmen.de

## Aufnahmekriterien Merian- Schule (Stand: 20.10.2013)

### Sportart: Schwimmen

Die schulischen Leistungen sollten eine Schullaufbahn bis zum Abitur nach 13 Schuljahren ermöglichen. Dieses Ziel soll durch eine optimale Vernetzung und Kooperation zwischen schulischer und sportlicher Förderung erreicht werden. Aus diesem Grund arbeitet der KSV Neptun Berlin 1889 e.V. eng mit der Sportkoordinatorin Schwimmen Frau Gründler zusammen.

Für die Aufnahme in die Sportleistungsklasse 7 der Merian- Schule sind in der Sportart Schwimmen folgende sportliche Kriterien zu erfüllen:

1. Mitgliedschaft im KSV Neptun Berlin 1889 e. V.
2. Motivation **und** Eignung zu **einer leistungssportlich orientierten Schwimmlaufbahn mit dem Ziel der Teilnahmen an überregionalen Meisterschaften (NDJM, DJM u. höher)**
3. Teilnahme am Sichtungstraining/ sportliche Eignungsprüfung und Empfehlung durch den KSV Neptun Berlin 1889 e. V.
4. Erfüllung der Schwimmleistung auf mindestens 2 Strecken (davon max. eine 50m Strecke) von mindestens 8 Punkten nach Rudolphstabelle für die AK 11 im Jahr der Bewerbung (siehe Tabelle):

| <u>Strecke</u> | <u>Mädchen</u> | <u>Jungen</u> | <u>Strecke</u> | <u>Mädchen</u> | <u>Jungen</u> |
|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 50F            | 00:33,50       | 00:33,20      | 50R            | 00:38,50       | 00:38,60      |
| 100F           | 01:13,50       | 01:13,30      | 100R           | 01:23,60       | 01:24,00      |
| 200F           | 02:38,80       | 02:41,80      | 200R           | 02:57,20       | 03:00,80      |
| 400F           | 05:38,40       | 05:39,30      | 50S            | 00:36,10       | 00:36,40      |
| 800F           | 11:44,10       | 11:53,60      | 100S           | 01:21,20       | 01:23,40      |
| 1500F          | 23:23,30       | 22:20,20      | 200S           | 03:04,40       | 03:08,20      |
| 50B            | 00:42,90       | 00:42,90      | 200L           | 03:00,30       | 03:02,40      |
| 100B           | 01:33,10       | 01:35,50      | 400L           | 06:23,80       | 06:31,90      |
| 200B           | 03:23,00       | 03:26,00      |                |                |               |

### Athletik- und Beweglichkeitstest

#### Empfehlung Trainingsumfang:

6. Trainingsteilnahme Klasse 7: 4x/ Woche (davon 1x WPU)
7. Trainingsteilnahme **ab Klasse 8:** 5x/ Woche (davon 1x WPU)

Der Wahlpflichtunterricht findet in Form einer Trainingseinheit pro Woche in einer dem Leistungsstand des Sportlers entsprechenden Trainingsgruppe während der Trainingszeiten des KSV Neptun Berlin 1889 e. V. statt. Über die Einteilung entscheidet die sportliche Leitung in Absprache mit der Sportkoordinatorin Frau Gründler. Die weiteren Trainingseinheiten können im Heimatverein absolviert werden.

Für Schwimmer, die das Startrecht für den KSV Neptun Berlin 1889 e. V. ausüben, gelten zudem die Kriterien der Wettkampfmansschaften.

# Köpenicker Schwimmsport-Verein Neptun Berlin von 1889 e.V.



## Sportliche Eignungsprüfung:

Die Teilnahme an der sportlichen Eignungsprüfung ist Voraussetzung für eine sportliche Empfehlung. Sie findet in Form einer 90- minütigen Trainingseinheit statt. Hierbei werden folgende Anforderungen gestellt:

### Athletik:

- 25 Liegestütze mit Berühren des Kinns auf einer Matte (Höhe ca. 5cm) oder einem ähnlichen Gegenstand
- Bauchmuskeltest
- 60 Sekunden Streckhalteübung: auf dem Bauch liegend werden Arme und Beine auf Kommando gestreckt angehoben und gehalten
- Rumpftiefbeuge: bei gestreckten Knien muss die Handfläche auf dem Boden abgelegt werden und 3 Sekunden gehalten werden
- Armüberstreckung: auf dem Bauch liegend werden die gestreckten Arme so hoch angehoben wie möglich (Vorgabe: 40cm), Kopf bleibt liegen
- Fußbeweglichkeit: Anziehen (85°) und Strecken (180°) des Fußes

### Wasser:

Neben den geforderten 2 Schwimmzeiten (8 Punkte) lt. Rudolphtabelle (Überprüfung anhand Bestzeiten im DSV- Portal) werden folgende weitere Leistungen in der Trainingseinheit abgefordert:

- **8x50m F Beine:** Schwimmzeit unter **01:00 bei Abgang 1:15 min**
- **8x100m Lagen:** Schwimmzeit unter **01:40 bei Abgang 2:10 min**
- **400m Freistil** unter **06:00 min**
- Bewertung der **Schwimmtechnik**
- **Delphinkicks** in Bauch- und Rückenlage über **15m in 12 Sekunden**
- **Gleiten bis 7,5m in 8 Sekunden**
- Umfang der Trainingseinheit: ca. 3,0 km

Für eine sportliche Empfehlung ist der Gesamteindruck/ die Gesamtleistung und auch die Entwicklungsperspektive entscheidend.

**Die Trainingsanforderungen orientieren sich am Landesvielseitigkeitstest (LVT) des Deutschen Schwimmverbandes/ Berliner Schwimmverbandes für die AK11 und spiegeln den Wert von 8 Punkten nach Rudolph wider.**

Die sportliche Leistungsfähigkeit und Entwicklungsprognose wird halbjährlich eingeschätzt und zwischen der sportlichen Leitung des Vereins und der Sportkoordinatorin ausgetauscht.

Kontakt/ Fragen: [m.dautz@ksv-schwimmen.de](mailto:m.dautz@ksv-schwimmen.de)

Henning Sachs  
Sportwart KSV Neptun Berlin 1889

Martin Dautz  
Cheftrainer KSV Neptun Berlin 1889

Marit Gründler  
Sportkoordinatorin Schwimmen Merian- Schule