

## Bewegen im Wasser - Sportschwimmen

(aus Ausführungsbestimmungen für den sportpraktischen Teil der Abiturprüfung im Fach Sport, HKM Nov. 2013, ABl. 12/2013, S.779-836)

### Prüfbereich 1: Sportschwimmen (Ausdauer)

Zeitschwimmen in einer Technik des Sportschwimmens über eine 400 m Strecke (Freistil-, Rücken-, Brust- oder Lagenschwimmen) oder über eine 600 m Strecke (in beliebiger Technik, auch Technikwechsel ist zulässig).

#### Bewertung im Prüfbereich I

Die Bewertung gilt für 50 m - Bahnen. (Bei 25 m - Bahnen ist 1 Sekunde pro 50 m abzuziehen)

**Tabelle 1: Bewertung im Prüfbereich I**

| Punkte | 400m Freistil |         | 400m Brust/ Rücken/Lagen |         | 600m beliebige Technik<br>(auch Wechsel sind möglich) |         |
|--------|---------------|---------|--------------------------|---------|-------------------------------------------------------|---------|
|        | Schülerinnen  | Schüler | Schülerinnen             | Schüler | Schülerinnen                                          | Schüler |
| 15     | 6:54          | 6:09    | 7:33                     | 6:53    | 10:32                                                 | 9:27    |
| 14     | 7:05          | 6:20    | 7:48                     | 7:08    | 10:52                                                 | 9:47    |
| 13     | 7:16          | 6:31    | 8:03                     | 7:23    | 11:12                                                 | 10:07   |
| 12     | 7:27          | 6:42    | 8:18                     | 7:38    | 11:32                                                 | 10:27   |
| 11     | 7:38          | 6:53    | 8:33                     | 7:53    | 11:52                                                 | 10:47   |
| 10     | 7:57          | 7:10    | 8:55                     | 8:12    | 12:20                                                 | 11:16   |
| 9      | 8:16          | 7:28    | 9:17                     | 8:31    | 12:48                                                 | 11:45   |
| 8      | 8:35          | 7:46    | 9:39                     | 8:50    | 13:16                                                 | 12:14   |
| 7      | 8:54          | 8:04    | 10:02                    | 9:19    | 13:44                                                 | 12:43   |
| 6      | 9:13          | 8:22    | 10:25                    | 9:28    | 14:13                                                 | 13,12   |
| 5      | 9:33          | 8:40    | 10:48                    | 9:48    | 14:42                                                 | 13:42   |
| 4      | 9:58          | 9:05    | 11:18                    | 10:18   | 15:17                                                 | 14:17   |
| 3      | 10:23         | 9:30    | 11:48                    | 10:48   | 15:57                                                 | 14:52   |
| 2      | 10:48         | 9:55    | 12:18                    | 11:18   | 16:27                                                 | 15:27   |
| 1      | 11:13         | 10:20   | 12:48                    | 11:48   | 17:02                                                 | 16:02   |

## Prüfbereich II: Sportschwimmen (Kurzstrecke + Technik)

Es gibt drei Prüfungsteile, die gleichwertig eine Note ergeben:

1. Zeitschwimmen über eine 50 m Strecke in einer frei gewählten Technik (Delphin-, Brust-, Rücken-, Freistilschwimmen)
2. Zeitschwimmen über eine 100 m Strecke in einer weiteren Technik (bei der 100 m Strecke kann auch Lagenschwimmen gewählt werden)
3. Technikprüfung in einer Technik des Sportschwimmens, die noch nicht im Rahmen des Zeitschwimmens dieses Prüfbereichs gewählt wurde. Wird bei der 100m Strecke Lagenschwimmen gewählt, kann für die Techniküberprüfung eine der drei Schwimmtechniken gewählt werden, die nicht beim 50m-Zeitschwimmen absolviert werden. Die Schwimmstrecke beträgt mindestens 25m und beinhaltet Start und Wende.

### Bewertung im Prüfbereich II

Die Bewertung gilt für 50m - Bahnen. (Bei 25m - Bahnen ist 1 Sekunde pro 50 m abzuziehen)

**Tabelle 1: 50 m**

| Punkte | 50m Freistil |         | 50m Brust    |         | 50m Rücken/ Delphin |         |
|--------|--------------|---------|--------------|---------|---------------------|---------|
|        | Schülerinnen | Schüler | Schülerinnen | Schüler | Schülerinnen        | Schüler |
| 15     | 0:37,0       | 0:32,0  | 0:46,2       | 0:41,2  | 0:42,6              | 0:36,6  |
| 14     | 0:38,0       | 0:33,0  | 0:47,4       | 0:42,4  | 0:43,7              | 0:37,7  |
| 13     | 0:39,0       | 0:34,0  | 0:48,6       | 0:43,6  | 0:44,8              | 0:38,8  |
| 12     | 0:40,0       | 0:35,0  | 0:49,8       | 0:44,8  | 0:45,9              | 0:39,9  |
| 11     | 0:41,0       | 0:36,0  | 0:51,0       | 0:46,0  | 0:47,0              | 0:41,0  |
| 10     | 0:42,1       | 0:37,1  | 0:52,6       | 0:47,5  | 0:48,5              | 0:42,5  |
| 9      | 0:43,2       | 0:38,2  | 0:54,2       | 0:49,0  | 0:50,0              | 0:44    |
| 8      | 0:44,4       | 0:39,4  | 0:55,9       | 0:50,5  | 0:51,5              | 0:45,5  |
| 7      | 0:45,6       | 0:40,6  | 0:57,6       | 0:52,0  | 0:53,0              | 0:47,0  |
| 6      | 0:46,8       | 0:41,8  | 0:59,3       | 0:53,5  | 0:54,5              | 0:48,5  |
| 5      | 0:48,0       | 0:43,0  | 1:01,0       | 0:55,0  | 0:56,0              | 0:50,0  |
| 4      | 0:49,5       | 0:44,5  | 1:03,0       | 0:57,0  | 0:57 ,8             | 0:51,8  |
| 3      | 0:51,0       | 0:46,0  | 1:05,0       | 0:59,0  | 0:59,6              | 0:53,6  |
| 2      | 0:52,5       | 0:47,5  | 1:07,0       | 1:01,0  | 1:01,4              | 0:55,4  |
| 1      | 0:54,0       | 0:49,0  | 1:09,0       | 1:03,0  | 1:03,2              | 0:57,2  |

**Tabelle 2: 100 m**

| Punkte | 100m Freistil |         | 100m Brust   |         | 100m Rücken/ Delphin/ Lagen |         |
|--------|---------------|---------|--------------|---------|-----------------------------|---------|
|        | Schülerinnen  | Schüler | Schülerinnen | Schüler | Schülerinnen                | Schüler |
| 15     | 1:22,0        | 1:12,0  | 1:40,0       | 1:30,0  | 1:31,0                      | 1:20,0  |
| 14     | 1:24,0        | 1:14,0  | 1:43,0       | 1:33,0  | 1:33,5                      | 1:22,5  |
| 13     | 1:26,0        | 1:16,0  | 1:46,0       | 1:36,0  | 1:36,0                      | 1:25,0  |
| 12     | 1:28,0        | 1:18,0  | 1:49,0       | 1:39,0  | 1:38,5                      | 1:27,5  |
| 11     | 1:30,0        | 1:20,0  | 1:52,0       | 1:42,0  | 1:42,0                      | 1:30,0  |
| 10     | 1:33,3        | 1:23,1  | 1:56,0       | 1:45,6  | 1:45,6                      | 1:33,5  |
| 9      | 1:36,6        | 1:26,2  | 1:60,0       | 1:49,2  | 1:49,2                      | 1:37,0  |
| 8      | 1:38,9        | 1:29,4  | 2:04,0       | 1:52,9  | 1:52,9                      | 1:40,5  |
| 7      | 1:43,2        | 1:32,6  | 2:08,0       | 1:56,6  | 1:56,6                      | 1:44,0  |
| 6      | 1:46,6        | 1:35,8  | 2:12,0       | 2:00,3  | 2:00,3                      | 1:47,5  |
| 5      | 1:50,0        | 1:39,0  | 2:16,0       | 2:04,0  | 2:04,0                      | 1:51,0  |
| 4      | 1:53,5        | 1:42,5  | 2:18,0       | 2:09,0  | 2:08,0                      | 1:55,0  |
| 3      | 1:57,0        | 1:46,0  | 2:26,0       | 2:14,0  | 2:12,0                      | 1:59,0  |
| 2      | 1:60,5        | 1:49,5  | 2:31,0       | 2:19,0  | 2:16,0                      | 2:03,0  |
| 1      | 2:04,0        | 1:53,0  | 2:36,0       | 2:24,0  | 2:20,0                      | 2:07,0  |

## Technikprüfung

Für die Technikprüfung gelten folgende Beobachtungsschwerpunkte/ Bewertungskriterien:

- Armbewegung
- Beinbewegung
- Gesamtkoordination und Atmung
- Wasserlage und Kopfhaltung
- Absprungbewegung und -geschwindigkeit, sowie Eintauchen in das Wasser beim Startsprung
- Bewegungsgestaltung im Übergang vom Eintauchen zum Schwimmen
- Drehbewegung, Abstoßbewegung und -geschwindigkeit bei der Wende
- Bewegungsgestaltung im Übergang vom Abstoß zum Schwimmen
- Dynamik, Flüssigkeit und Geschwindigkeit der Bewegungsabläufe

**05 Notenpunkte** werden erreicht, wenn die nachfolgenden Knotenpunkte ausgeprägt sind:

### Schwimmtechniken

- erkennbare Zug- und Druckphase (Beugung im Ellbogengelenk)
- deutlich sichtbarer Vortrieb
- Stabilisierung der Körperlage durch die Beinbewegung in Koordination zur Armbewegung
- gleichmäßiger Atemrhythmus
- der Zieltechnik adäquat angepasste Kopfhaltung (Kopfsteuerung)

### Start und Wende

- regelgerechte Ausführung
- flüssiger Übergang zur Schwimmmlage.

**11 Notenpunkte** werden erreicht, wenn darüber hinaus die Ausführung der geforderten Techniken durch eine hohe Dynamik, Flüssigkeit und Bewegungsgeschwindigkeit in der Feinform ausgeprägt ist.

Alle drei Prüfungsteile des Prüfbereiches II sind gleichwertig und werden addiert und anschließend durch 3 dividiert.

## Gesamtbewertung im Bewegungsfeld

Für das Gesamtergebnis wird das Teilergebnis des Prüfbereichs II verdreifacht und zum Teilergebnis des Prüfbereichs I addiert, die Summe durch vier dividiert und dann gerundet. Die so ermittelte Punktzahl entspricht der Beurteilung nach KMK-Notenpunkten.