

♀	PUNKTE	AK 13			AK 14		
		3p	2p	1p	3p	2p	1p
EFFIZIENZ IM WASSER							
3 fach	50m Kraul (SWOLF)	42,00	44,50	47,00	41,00	43,50	46,00
	50m Beine Kraul	42,00	45,00	48,00	41,50	44,50	47,50
SCHNELLIGKEIT IM WASSER							
2 fach	25m Puppe schleppen	24,50	26,00	27,50	22,50	24,00	25,50
	50m Tauchen mit Flossen	22,50	23,50	24,50	21,50	22,50	23,50
	50m schleppen einer Puppe mit Flossen	34,50	36,00	37,50	31,50	33,00	34,50
AUSDAUER IM WASSER							
4 fach	2000m Freistil	31.30,00	32.10,00	32.50,00	30.10,00	30.50,00	31.30,00
	(Durchschnitt)	1.34.5	1.36.5	1.38.5	1.30.5	1.32.5	1.34.5
TECHNIK IM RETTUNGSSCHWIMMEN							
1 fach	200m Hindernisschwimmen	02:33,76	02:41,61	02:48,17	02:31,63	02:39,37	02:45,84
	50m Retten	00:42,76	00:44,94	00:46,77	00:41,93	00:44,07	00:45,86
	100m Retten mit Flossen	01:09,11	01:12,63	01:15,58	01:06,56	01:09,96	01:12,80
	100m Lifesaver	01:15,55	01:19,40	01:22,62	01:13,14	01:16,87	01:19,99
	100m Kombinierte Rettungsübung	01:31,14	01:35,80	01:39,69	01:29,23	01:33,78	01:37,59
	200m Superlifesaver	02:57,39	03:06,44	03:14,01	02:54,13	03:03,02	03:10,45
ATHLETIK							
0,75 fach	20m Sprint	3,70	3,90	4,10	3,60	3,80	4,00
	Standweitsprung	210	200	190	215	205	195
	Klimmzüge	7	5	3	8	6	4
	Medizinballweitwurf	10,00	9,20	8,40	10,40	9,60	8,80
	Kniebeugen	57	53	50	60	56	53
	Liegestütze	27	22	17	30	25	20
ANTROPOMETRISCHE MESSUNGEN							
0,5 fach	Rumpfbeweglichkeit	Handfläche	Knöchel	Finger	Handfläche	Knöchel	Finger
	Schulterbeweglichkeit 1	50	40	30	50	40	30
	Schulterbeweglichkeit 3	≤ 1 HL	> 1 und ≤ 1.5 HL	> 1.5 und ≤ 2 HL	≤ 1 HL	> 1 und ≤ 1.5 HL	> 1.5 und ≤ 2 HL
	Affenindex	1,03	1,02	≤ 1	1,03	1,02	≤ 1
	Fußstreckung	75	70	65	75	70	65
	Fußbeugung	25	20	15	25	20	15

HL=Handlänge



		AK 13			AK 14		
		PUNKTE	3p	2p	1p	3p	2p
EFFIZIENZ IM WASSER							
3 fach	50m Kraul (SWOLF)	41,00	43,50	46,00	40,00	42,50	45,00
	50m Beine Kraul	42,00	45,00	48,00	41,00	44,00	47,00
SCHNELLIGKEIT IM WASSER							
2 fach	25m Puppe schleppen	21,50	23,00	24,50	20,50	22,00	23,50
	50m Tauchen mit Flossen	21,00	22,00	23,00	20,00	21,00	22,00
	50m schleppen einer Puppe mit Flossen	33,00	34,50	36,00	30,00	31,50	33,00
AUSDAUER IM WASSER							
4 fach	2000m Freistil	30.00,00	30.40,00	31.20,00	28.40,00	29.20,00	30.00,00
	(Durchschnitt)	1.30	1.32	1.34	1.26	1.28	1.30
TECHNIK IM RETTUNGSSCHWIMMEN							
1 fach	200m Hindernisschwimmen	02:23,69	02:31,02	02:37,15	02:22,04	02:29,29	02:35,15
	50m Retten	00:39,17	00:41,17	00:42,84	00:38,18	00:40,12	00:41,75
	100m Retten mit Flossen	01:03,84	01:07,09	01:09,82	01:01,88	01:05,04	01:07,68
	100m Lifesaver	01:07,65	01:11,10	01:13,98	01:06,14	01:09,52	01:12,34
	100m Kombinierte Rettungsübung	01:19,04	01:23,07	01:26,44	01:17,39	01:21,34	01:24,64
	200m Superlifesaver	02:41,89	02:50,15	02:57,06	02:38,77	02:46,87	02:53,64
ATHLETIK							
0,75 fach	20m Sprint	3,40	3,60	3,80	3,30	3,50	3,70
	Standweitsprung	235	225	215	240	230	220
	Klimmzüge	9	6	3	10	7	4
	Medizinballweitwurf	12,85	12,05	11,25	13,25	12,45	11,65
	Kniebeugen	62	58	55	65	61	58
	Liegestütze	30	25	20	35	30	25
ANTROPOMETRISCHE MESSUNGEN							
0,5 fach	Rumpfbeweglichkeit	Handfläche	Knöchel	Finger	Handfläche	Knöchel	Finger
	Schulterbeweglichkeit 1	50	40	30	50	40	30
	Schulterbeweglichkeit 3	≤ 1 HL	> 1 und ≤ 1.5 HL	> 1.5 und ≤ 2 HL	≤ 1 HL	> 1 und ≤ 1.5 HL	> 1.5 und ≤ 2 HL
	Affenindex	1,03	1,02	≤ 1	1,03	1,02	≤ 1
	Fußstreckung	75	70	65	75	70	65
	Fußbeugung	25	20	15	25	20	15

HL=Handlänge