



# Leistungsabzeichen Flossenschwimmen

Abnahmebedingungen und allgemeine Hinweise

## Impressum

Diese Handreichung wurde von einer Projektgruppe unter Beteiligung von Dr. Uwe Hoffmann, Reiner Kuffemann, Thomas Drexler und Ralf Haben erarbeitet.

## Abkürzungsverzeichnis und Hinweise

DSA	=	Deutsches Sportabzeichen
DOSB	=	Deutscher Olympischer Sportbund
DTSA	=	Deutsches Tauchsportabzeichen
KTSA	=	Kindertauchsportabzeichen
LA-FS	=	Leistungsabzeichen Flossenschwimmen
VDST	=	Verband Deutscher Sporttaucher
ABC (Ausrüstung)	=	Steht für Maske, Schnorchel und Flossen

Sie definiert und erläutert die Rahmenbedingungen für die Abnahme des Leistungsabzeichen Flossenschwimmens des Verbandes Deutscher Sporttaucher e.V. (VDST).

Sollte die dargestellten Regelungen unklar oder missverständlich sein, so soll die Auslegung durch den Abnehmenden vor Ort so geschehen, dass steht's im sportlichen Sinne entschieden wird.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abkürzungsverzeichnis und Hinweise .....</b>	<b>2</b>
<b>1 Vorwort .....</b>	<b>4</b>
<b>2 Inhalte .....</b>	<b>4</b>
<b>3 Streckenbeschreibung .....</b>	<b>5</b>
3.1 25m Tauchsprint .....	5
3.2 100m Flossenschwimmen.....	5
3.3 400m Flossenschwimmen.....	5
3.4 800m Flossenschwimmen.....	5
<b>4 Durchführungshinweise .....</b>	<b>6</b>
4.1 Teilnahmevoraussetzungen .....	6
4.2 Vorbereitung .....	6
4.3 Ausrüstung .....	6
4.4 Zeitnahme .....	6
4.5 Sonstiges .....	7
<b>5 Abnahmeberechtigung .....</b>	<b>8</b>
<b>6 Beurkundung .....</b>	<b>8</b>
<b>7 Verleihung der Urkunde.....</b>	<b>8</b>
<b>8 Anhang .....</b>	<b>9</b>
8.1 Leistungsanforderungen .....	9
8.2 Abnahmebedingungen (Kurzfassung).....	11

## Vorwort

Das Leistungsabzeichen Flossenschwimmen (LA-FS) des VDST wurde 1986 eingeführt. Mit der Anerkennung als mögliche Teilleistung des Deutsche Sportabzeichens (DSA) des Deutsche Olympischen Sportbundes (DOSB) 2013 wurden die Anforderungen überarbeitet und aktualisiert. Mit der Verleihung des LA-FS sollen die besonderen Leistungen der Breitensportlichen Mitglieder gewürdigt werden. Dies soll Vorbild und Ansporn für andere VDST-Mitglieder sein, aber auch zum Ablegen des DSA ermutigen. Der VDST hofft hiermit Anreize zum regelmäßigen Training zu geben um so einen Beitrag zur Gesundheit und zur Tauchsicherheit zu liefern.

Das LA-FS richtet sich an alle VDST-Mitglieder: Junge, Ältere, Familien, Breitensportler, Anfänger, Frauen und Männer. Wer Sporttauchen betreibt kann mit dem Leistungsabzeichen sein aktuelles Leistungsniveau feststellen und sich auch das Ziel setzen, bei der nächsten Abnahme eine Verbesserung zu erreichen!

## 1 Inhalte

Das Leistungsabzeichen Flossenschwimmen wird in bis zu vier Teilleistungen unterteilt:

- 25m Tauchsprint (für Kinder bis 11 Jahren und über 60-jährige als Flossenschwimmen)
- 100m Strecke
- 400m Strecke
- 800 m Strecke (nicht für Kinder bis 11 Jahren)

Der Sporttaucher wird gefordert, seine altersgemäße Leistungsfähigkeit bei jeder Strecke unter Beweis zu stellen. Dabei werden in jeder Disziplin und Altersgruppe die Leistungsklassen Bronze, Silber und Gold unterschieden. Die schwächste Leistung entscheidet über die Stufe des Leistungsabzeichens.

Die Ansprüche an sein Leistungsniveau muss jeder Sporttaucher selbst finden und definieren. Die Ehrgeizigen werden immer versuchen, alle Leistungen in der „Gold-Klasse“ zu erreichen um so das LA-FS in Gold zu bekommen, wer seine Ansprüche nicht so hoch schraubt gibt sich mit Bronze oder Silber zufrieden. Empfohlen wird, das LA-FS jährlich abzulegen. Wer dies dann regelmäßig über mehrere Jahre hinweg schafft, der kann sicher sein, dass er mit dem Tauchen auch etwas für seinen Körper getan hat und zumindest unter diesem Aspekt sicher tauchen kann.

Zusätzlich wird der Anreiz geweckt, sich mit den Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens auseinanderzusetzen. Wer seine Leistungen nicht nur auf den Sport im Wasser beschränkt, für den bietet das DSA die Gelegenheit für Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination einen messbaren Leistungsnachweis zu erbringen.

## 2 Streckenbeschreibung

Die vier Strecken sprechen unterschiedliche konditionelle Bereiche an. Besonders der Ausdauerbereich wird in seinen unterschiedlichen Ausprägungen gefordert. Dabei gilt:

### 2.1 25m Tauchsprint

Hier werden die Fähigkeiten zur kurzen, schnellen Fortbewegung nachgewiesen. Dies ist eine Kombinationsleistung aus spezifischer Kraft, Schnelligkeit und Bewegungstechnik. Aus Sicherheitsgründen wird diese Strecke in Apnoe nur mit Maske und Flossen absolviert. Im Kinderbereich bis 11 Jahre und ab der Altersstufe 60 Jahre wird aus gesundheitlichen Gründen auf die Apnoe verzichtet und der Schnorchel verwendet werden.

### 2.2 100m Flossenschwimmen

Mit der dieser Strecke wird die Fähigkeit nachgewiesen, auch kurzfristig hohe Leistungen zu erbringen. Je nach Altersklasse liegt die typische Belastungsdauer zwischen einer und zwei Minuten. Die Belastungsintensität ist relativ hoch und die Bewegungstechnik ist sicher bei dieser Strecke noch sehr stark entscheidend.

### 2.3 400m Flossenschwimmen

Diese Strecke mit mindesten 5 Minuten Belastungszeit erfordert ein hohes Stehvermögen. Physiologisch ist diese Strecke wohl am schwierigsten, da die beiden entscheidenden Stoffwechselprozesse, der aerobe und der anaerobe Weg gleichermaßen gefordert sind. Damit wird auch die Atmung bis an die Grenzen gefordert, was aufgrund der Atmung durch den Schnorchel als zusätzliche Schwierigkeit empfunden werden kann.

### 2.4 800m Flossenschwimmen

Die längste Strecke steht stellvertretend für länger andauernde Belastungen. Die Belastungszeit von mehr als 10 Minuten macht deutlich, dass hier wirklich die aerobe Ausdauer gefordert ist. Wer diese Distanz ohne Schwierigkeiten bewältigt ist sicher auch im Freigewässer in der Lage, längere Zeit zu schwimmen und Ziele in größerer Entfernung zu erreichen.

Im Jugendbereich wird diese Strecke erst ab 12 Jahre gefordert.

Die zu erbringenden Leistungen für die Leistungsklassen Bronze, Silber und Gold gehen aus den Tabellen im Anhang hervor.

## 3 Durchführungshinweise

### 3.1 Teilnahmevoraussetzungen

Grundsätzlich gibt es keine Einschränkungen zur Teilnahme an einer Abnahme des LA-FS. Damit können nicht nur die Vereinsmitglieder angesprochen werden, sondern auch Interessierte so für den Tauchsport und den Tauchverein gewonnen werden. Allerdings müssen alle gesundheitlichen Voraussetzungen für die Belastungen des LA-FS erfüllt werden. Wenn keine gültige Tauchtauglichkeitsklärung vorliegt, so könnte die gesundheitliche Selbsterklärung für das Schnuppertauchen hier verwendet werden ([www.vdst.de](http://www.vdst.de) / Mediathek). Im Zweifel muss der Teilnehmer vor der Trainingsaufnahme die gesundheitliche Eignung mit ärztlichem Attest nachweisen. Auch versicherungsrechtliche Aspekte müssen geklärt sein, wenn Nichtmitglieder an der LA-FS-Abnahme mitmachen (siehe auch Regelungen zum Schnuppertauchen).

Die Teilnahmevoraussetzungen für das DSA sind vom DOSB festgelegt.

### 3.2 Vorbereitung

Der abnehmende Verein soll für eine angemessene Trainingsvorbereitung sorgen. Neben der Auswahl der richtigen Ausrüstung steht dabei das regelmäßige Training zur Schaffung des entsprechenden Leistungsstandes im Vordergrund. Dies kann durch abwechslungsreiches Schwimmbadtraining mit unterschiedlichen Trainingsbelastungen, aber auch durch andere Belastungsformen an Land (z.B. Rad fahren, Dauerlauf) erfolgen.

Die Abnahme ohne eine vorbereitende Trainingsphase sollte dagegen nicht erfolgen. Dies birgt die Gefahr der Verletzung und der akuten Überforderung von Teilnehmern ohne Tauchsporterfahrung. Sicher ist dann auch das Ergebnis nicht so befriedigend. Gleichwohl gilt es die individuelle Leistungsfähigkeit des Einzelnen zu berücksichtigen.

### 3.3 Ausrüstung

Der 25m Tauchsprint wird mit Flossen und Maske durchgeführt (Ausnahme, siehe Nr.3.1). Die übrigen Strecken werden mit Flossen, Maske und Schnorchel. Härtegrade für Flossen sind nicht festgelegt. Monoflosse und Mittelschnorchel sind erlaubt.

### 3.4 Zeitnahme

Die Strecken werden mit Stoppuhr handgestoppt. Der Start erfolgt vom Beckenrand oder vom Startblock mit dem Kommando: „ Auf die Plätze; Start “ entsprechend der Startregelung bei Wettkämpfen. Sofern der Start vom Block aus erfolgt ist sicherzustellen, dem Teilnehmer bekannt ist, dass die Maske dabei abrutschen kann.

Das Kommando „Start“ kann durch ein geeignetes akustisches Signal (z.B. Klatschen oder Trillerpfeife) ersetzt werden.

Bei dem 25m Tauchsprint kann für die Durchführung des Startkommandos, geeignetes Unterstützungspersonal hinzugezogen werden. Dieses ist entsprechend einzuweisen. Das Startkommando muss allen Startern vorher demonstriert werden.

Bei den 100m, 400m und 800m kann der Zeitnehmer auch das Startkommando geben.

Bei dem 25m Tauchsprint muss für jeden Starter eine Stoppuhr eingesetzt werden. Pro Zeitnehmer dürfen für maximal zwei Teilnehmer gleichzeitig die Zeit stoppen.

Bei den übrigen Disziplinen dürfen bis zu drei Starter gleichzeitig mit einer Stoppuhr gestartet werden.

Die einzelnen Strecken werden ohne Pause im Freistil abgelegt. Die Zeitnahme erfolgt bei Anschlag an die Zielwand.

### **3.5 Sonstiges**

Das LA-FS ist analog dem DSA innerhalb eines Kalenderjahres abzulegen. Wiederholungsprüfungen sind anzustreben. Es müssen die Leistungsanforderungen des Alters erfüllt werden, das in einem Kalenderjahr erreicht wird.

Die Distanzen können an verschiedenen Abnahmetagen abgelegt werden. Für jede Strecke sind max. 2 Versuche pro Abnahmetag zulässig.

## 4 Abnahmeberechtigung

Das Leistungsabzeichen Flossenschwimmen darf im VDST jeder Trainer, Tauchlehrer und Jugendleiter mit gültiger VDST-Lizenz abnehmen.

Daneben sind alle Schwimmmeister und Sportlehrer im Namen des VDST abnahmeberechtigt.

Die Abnahmeberechtigung für die weiteren Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens wird über die Landessportbünde geregelt und kann von lizenzierten VDST-Trainern/ Jugendleitern meistens beim kommunalen Sportverband beantragt werden.

## 5 Beurkundung

Die Beurkundung erfolgt nach dem Ablegen der Leistungen durch den zuständigen VDST Vereine. Zur Beurkundung muss der Leistungsnachweis durch den entsprechenden Abnahmeberechtigten bestätigt sein. Dabei muss:

- für die Urkunde in Bronze jede Strecke mindestens mit den Leistungen Bronze ,
- für die Urkunde in Silber jede Strecke mindestens mit den Leistungen Silber,
- für die Urkunde in Gold jede Strecke mindestens mit den Leistungen Gold

Die zu erbringenden Leistungen gehen aus den Tabellen im Anhang hervor.

Die Leistungsbestätigung erfolgt durch die jeweiligen Abnahmeberechtigten mit Datum der Abnahme und Unterschrift auf der vorgesehenen Urkunde.

Die Anerkennung des LA-FS im Rahmen des DSA erfolgt bei der Abnahme zum DSA auf der Leistungsstufe Gold in der Kategorie Ausdauer.

## 6 Verleihung der Urkunde

Die erfolgreiche Teilnahme am Leistungsabzeichen Flossenschwimmen ist der Nachweis für die individuelle Leistungsfähigkeit des Teilnehmers. Die Übergabe sollte in einem angemessenen Rahmen (z.B. Weihnachtsfeier, Vereinsfest, Sportlerfest) durch den Verein erfolgen.



## 7 Anhang

### 7.1 Leistungsanforderungen

WEIBLICHE JUGEND		8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
25 m Tauchsprint/Flossenschwimmen	Br	00:22,0	00:20,0	00:19,0	00:18,0	00:17,5
	Si	00:21,5	00:19,5	00:18,5	00:17,5	00:17,0
	Go	00:21,0	00:19,0	00:18,0	00:17,0	00:16,5
100 m Flossenschwimmen	Br	01:40,0	01:30,0	01:24,0	01:20,0	01:19,0
	Si	01:37,0	01:27,0	01:21,0	01:17,0	01:15,0
	Go	01:34,0	01:24,0	01:18,0	01:14,0	01:11,0
400 m Flossenschwimmen	Br	08:00,0	07:00,0	06:40,0	06:25,0	06:15,0
	Si	07:45,0	06:45,0	06:25,0	06:10,0	06:00,0
	Go	07:30,0	06:30,0	06:10,0	05:55,0	05:45,0
800 m Flossenschwimmen	Br	-	-	15:00,0	14:00,0	13:30,0
	Si	-	-	14:30,0	13:30,0	13:00,0
	Go	-	-	14:00,0	13:10,0	12:40,0

MÄNNLICHE JUGEND		8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
25 m Tauchsprint/Flossenschwimmen	Br	00:22,0	00:20,0	00:18,5	00:17,5	00:17,0
	Si	00:21,5	00:19,5	00:18,0	00:17,0	00:16,5
	Go	00:21,0	00:19,0	00:17,5	00:16,5	00:16,0
100 m Flossenschwimmen	Br	01:40,0	01:30,0	01:22,0	01:18,0	01:17,0
	Si	01:37,0	01:27,0	01:19,0	01:15,0	01:13,0
	Go	01:34,0	01:24,0	01:16,0	01:12,0	01:09,0
400 m Flossenschwimmen	Br	08:10,0	07:10,0	06:30,0	06:15,0	06:05,0
	Si	07:55,0	06:55,0	06:15,0	06:00,0	05:50,0
	Go	07:40,0	06:40,0	06:00,0	05:45,0	05:35,0
800 m Flossenschwimmen	Br			14:40,0	13:40,0	13:10,0
	Si			14:10,0	13:10,0	12:40,0
	Go			13:40,0	12:50,0	12:20,0

<sup>1)</sup> bis AK 10/11 als Flossenschwimmen

FRAUEN	18-34	35-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
25 m Tauchsprint/Flossenschwimmen	Br	00:17,3	00:17,5	00:18,3	00:19,3	00:20,1	00:20,9	00:21,7
	Si	00:16,8	00:17,0	00:17,8	00:18,8	00:19,6	00:20,4	00:21,2
	Go	00:16,3	00:16,5	00:17,3	00:18,3	00:19,1	00:19,9	00:20,7
100 m Flossenschwimmen	Br	01:18,0	01:20,0	01:24,0	01:28,0	01:32,0	01:36,0	01:40,0
	Si	01:14,0	01:16,0	01:20,0	01:24,0	01:28,0	01:32,0	01:36,0
	Go	01:10,0	01:12,0	01:16,0	01:20,0	01:24,0	01:28,0	01:32,0
400 m Flossenschwimmen	Br	06:10,0	06:20,0	06:35,0	06:55,0	07:10,0	07:30,0	08:10,0
	Si	05:55,0	06:05,0	06:15,0	06:35,0	06:50,0	07:10,0	07:50,0
	Go	05:40,0	05:50,0	06:00,0	06:15,0	06:30,0	06:50,0	07:30,0
800 m Flossenschwimmen	Br	13:25,0	13:55,0	14:30,0	15:10,0	15:50,0	16:30,0	17:45,0
	Si	13:00,0	13:20,0	13:55,0	14:35,0	15:15,0	15:55,0	17:10,0
	Go	12:35,0	12:45,0	13:20,0	14:00,0	14:40,0	15:20,0	16:35,0

MÄNNER	18-34	35-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
25 m Tauchsprint/Flossenschwimmen	Br	00:16,8	00:17,0	00:17,8	00:18,8	00:19,6	00:20,4	00:21,2
	Si	00:16,3	00:16,5	00:17,3	00:18,3	00:19,1	00:19,9	00:20,7
	Go	00:15,8	00:16,0	00:16,8	00:17,8	00:18,6	00:19,4	00:20,2
100 m Flossenschwimmen	Br	01:16,0	01:18,0	01:22,0	01:26,0	01:30,0	01:34,0	01:42,0
	Si	01:12,0	01:14,0	01:18,0	01:22,0	01:26,0	01:30,0	01:38,0
	Go	01:08,0	01:10,0	01:14,0	01:18,0	01:22,0	01:26,0	01:34,0
400 m Flossenschwimmen	Br	06:00,0	06:10,0	06:25,0	06:45,0	07:00,0	07:20,0	08:00,0
	Si	05:45,0	05:55,0	06:05,0	06:25,0	06:40,0	07:00,0	07:40,0
	Go	05:30,0	05:40,0	05:50,0	06:05,0	06:20,0	06:40,0	07:20,0
800 m Flossenschwimmen	Br	13:05,0	13:35,0	14:10,0	14:50,0	15:30,0	16:10,0	17:25,0
	Si	12:40,0	13:00,0	13:35,0	14:15,0	14:55,0	15:35,0	16:50,0
	Go	12:15,0	12:25,0	13:00,0	13:40,0	14:20,0	15:00,0	16:15,0

2)

ab

AK

60

als

Flossenschwimmen

## 7.2 Abnahmebedingungen (Kurzfassung)

Das Leistungsabzeichen wird in drei Stufen Bronze-Silber-Gold vergeben. Jede Leistungsstufe besteht aus vier bzw. 3 Teilen:

- 25m Tauchsprint (bis AK 10/11 und ab AK 60 als Flossenschwimmen)
- 100m Flossenschwimmen
- 400m Flossenschwimmen
- 800m Flossenschwimmen (ab Altersklasse 12/13)

Die Leistungen können sowohl im 25 m- als auch im 50 m-Becken mit üblicher ABC-Ausrüstung (Flossen, Maske, Schnorchel) erbracht werden. Für jede Leistung stehen zwei Versuche pro Abnahmetag zur Verfügung.

Um einen Teil zu erfüllen, müssen die in der Tabelle aufgeführten Leistungen erbracht werden. Der Start erfolgt durch Abstoßen vom Beckenrand auf Startkommando.

Für die Vergabe einer Leistungsstufe müssen die Mindestleistungen in allen Teilen erreicht werden. Wenn die Mindestleistung erreicht wird, wird die erreichte Zeit auf die Rückseite der Urkunde eingetragen.

Der/Die Prüfer/Prüferin trägt die erreichte Leistungsstufe und den Namen des Bewerbers in die Urkunde ein und bestätigt dies durch Unterschrift und Vereinsstempel.

Abnahmeberechtigt sind alle lizenzierten Trainer/Jugendleiter des VDST, sowie Schwimmmeister und geprüfte Sportlehrer