

Reglement 4.3.1

Wettkampfprogramm Wasserspringen für Kids und Jugendliche

	Trainingsinhalte Fähigkeiten	Trainings- Einheiten	Wettkämpfe / Tests	Mögliche Sprünge Breitensport	Mögliche Sprünge Leistungssport
Kids 1 5 - 8 Jahre	Freude am Wasser Wasserspiele Erfahren von Bewegungen	1x /Woche bis 60 min	Test 1-2	1100,1101, 1102 1200, 1201, 1202 1300 (1100 C+) 5201a	1100,1101, 1102 1200, 1201, 1202 1300 (1100 C+) 5201a
Kids 2 8 - 10 Jahre	Koordinative Fähigkeiten Vielseitiges Training Bewegungserfahrungen	1-2x / Woche bis 60 min	Tests 1-4 Regionale Wettkämpfe	101c, 101b 1201a, 1201c 401c 301c 5102c 600	101c, 101b, 102c, 103c, 102b 1201a, 1201c 401c/b, 402c, 403c 301c, 302c 5102c, 5221, 600, 611
Junioren D 9 - 11 Jahre	Erleben und Trainieren von Absprung Flug und Tauchphase Ausführungsformen variieren	3x / Woche 60 min	Tests 4 / 5 Regionale Wettkämpfe Junioren-SM	101c, 101b 201c, 202c 401b, 402c 5211, 5221 600	103b 203c 403c 5231d 612
Junioren C 12 + 13 Jahre	Konditionelle und mentale Fähigkeiten Versch. Sprungphasen trainieren Vielseitige Ausführungsformen und Training aller Sprunggruppen	3-4x / Woche 60-90 min	Tests 5 / 6 Regionale Wettkämpfe Junioren-SM Int. Junioren Wettkämpfe	101, 103, 105c 201b, 203c 301b, 302c, 303c 401, 402, 403c 5122, 5231 612	105c 203c/b 303c 403c/b 5231, 5132
Junioren B 14 + 15 Jahre	konditionelle und mentale Fähigkeiten Vergrosserung des Trainingsumfangs Perfektionierung der Sprünge Kurzfristige Wettkampfziele festlegen Erste Krafttrainings	3-5x / Woche 60-90 min	Tests 6 / 7 Regionale Wettkämpfe Junioren-SM Int. Junioren Wettkämpfe	101, 103, 105b 201, 203b, 205c 301, 302, 303 401, 403b, 405c 5132, 5231, 5331 622, 632, 614	105b 205c 305c 405c 5233d, 5331, 5152b
Junioren A 16 - 18 Jahre	Vergrosserung des Trainingsumfangs Perfektionierung der Sprünge Mittelfristige Standortbestimmungen und Wettkampfziele festlegen	3-5x / Woche 60-90 min	Test 7 / 8 Regionale Wettkämpfe Junioren-SM Int. Junioren Wettkämpfe	103, 105, 107 203, 205c, 205b 303b, 305c 403b, 405c 5134, 5233, 5333, 5152	103, 105, 107 203, 205c, 205b 303b, 305c 403b, 405c 5134, 5233, 5333, 5152
Elite	Vergrosserung des Trainingsumfangs Perfektionierung der Sprünge Vielseitiges Training nach biomechanischen und physiologischen Prinzipien	4-7x / Woche 90 min	Regionale, nationale und Int. Wettkämpfe	Nach FINA Handbuch	Nach FINA Handbuch