

**Ausschreibung zum Bezirks – Mehrkampf des Jg. 2000  
und zum Kindgerechten Wettkampf des Jg. 2001 und 2002  
am 16. Mai 2010 in Baunatal.**

<b>Pflichtübung 1:</b>	50 m Kraulbeinbewegung
<b>Pflichtübung 2:</b>	15 m Delphinbewegung
<b>Pflichtübung 3:</b>	5 m Gleittest Jahrgang 2001 und 2002 7,5 m Gleittest Jahrgang 2000
<b>Pflichtübung 4:</b>	150 m Dreilagen 2001 und 2002 (R,B,K) 200 m Lagen Jahrgang 2000

---

**Einlass**                      09:00 Uhr                      **GEÄNDERTE**  
**Beginn:**                      10:00 Uhr                      **ANFANGSZEITEN !**

**Startgeld:**                      12,00 € pro Teilnehmer

**Meldeschluss:**                      **12. Mai 2010**  
Es reicht der Name und der Jahrgang des Aktiven für die Meldung.

**Meldeanschrift:**                      Ernst Peterzelka 0561-4914248  
[Epeterzelka@web.de](mailto:Epeterzelka@web.de)

**Kampfrichter:**                      Jeder Verein muss einen Kampfrichter zu stellen. Bei mehr  
als 3 Aktiven zwei Kampfrichter.

**Wertung und Auszeichnungen:**

Die erzielte Zeit wird je Pflichtübung in Punkte umgerechnet und addiert. Die Plätze 1–3 des Bezirksdurchgangs bekommen eine gesonderte Auszeichnung. Für den hessischen Endkampf qualifizieren sich von jedem Jahrgang die 12 punktbesten Schwimmerinnen/Schwimmer aus den vier Bezirksentscheiden. Der Jahrgang 2002 kann sich nicht für den Hessischen qualifizieren. Der Endkampf findet im Rahmen der Hessischen Meisterschaften in Rotenburg statt. Abmeldungen von qualifizierten Schwimmerinnen / Schwimmern sind nur möglich, wenn der Verein / die SG spätestens direkt nach Beendigung des Bezirksentscheides schriftlich erklärt, dass sie/er nicht am Hessischen Endkampf teilnehmen wird. Diese Entscheidung wird im Protokoll des Bezirksdurchgangs festgehalten. Spätere Abmeldungen sind nicht mehr möglich. **Für Aktive die im Nachwuchskader des Bezirks Nord sind ist der Bezirksdurchgang eine Pflichtveranstaltung.**

**Sollten die Aktiven eine ID Nummer haben, diese bitte mit angeben.**

**Allgemeine Bestimmungen:**

Jeder meldende Verein muss mit Abgabe der Meldung versichern, dass alle gemeldeten Schwimmer/innen ihre Sporttauglichkeit durch ein ärztliches Attest (nicht älter als ein Jahr) nachweisen können. Den Veranstalter des Wettkampfes trifft keine Haftung falls sich herausstellt, dass eine Sportgesundheit nicht vorliegt.

# **Beschreibung der Übungen zum Bezirks – Mehrkampf der Jahrgänge 2000– 2002**

## **Pflichtübung 1: 50 m Kraulbeinbewegung**

Ziel der Übung ist es, 50 m so schnell wie möglich mit Kraulbeinbewegungen in der Brustlage zurückzulegen.

Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Mit einer Hand hält sich der Schwimmer am Beckenrand fest, mit der anderen Hand wird ein Schwimmbrett gehalten. Die Füße befinden sich an der Startwand unter der Wasseroberfläche. Nach dem Kommando „AUF DIE PLÄTZE“ erfolgt das Startsignal. Mit dem Startsignal stoßen sich die Schwimmer von der Beckenwand ab, wobei sie die Hand, die sich am Beckenrand befand, sofort nach vorn auf das Schwimmbrett nehmen. Das Schwimmbrett ist während der gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag mit beiden Händen festzuhalten. Der Wettkampf ist beendet, wenn das mit beiden Händen gehaltene Schwimmbrett die Zielwand berührt.

Es werden nur die vom Ausrichter bereitgestellten Schwimmbretter verwendet. Der Wechselbeinschlag wird in der Brustlage ausgeführt. Delphinkicks und Brustgrätschen (Schwunggrätschen) sind auf der gesamten Strecke nicht gestattet.

Die Zeitmessung erfolgt per Handzeitnahme, beginnend vom Startsignal bis zum Berühren der Zielwand mit dem Schwimmbrett. Bei dem Bezirksdurchgang auf der 25 m Bahn erfolgt die Wende so, dass eine Hand am Brett bleiben muss (Anschlag mit Hand oder Brett), auch hier bleiben beide Hände bis zum Ziel-Anschlag am Brett.

## **Pflichtübung 2: 15 m – Delphinbeinbewegung**

Hauptanliegen ist die Kennzeichnung des individuellen Leistungsstandes in der Delphinbewegung. Dazu ist eine 15-m-Strecke in schnellstmöglicher Zeit in Delphin-Beinarbeit zu durchschwimmen. Die 15-m-Zeit wird als Differenz zwischen Start – beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösens der Füße von der Beckenwand – und dem Kopfdurchgang bei 15 m ermittelt. Hierbei wird nach einem Signal des Zeitnehmers, dass er fertig ist (z.B. Armheben), selbstständig gestartet.

Die Schwimmer stoßen sich von der Beckenwand in Bauchlage ab. Die Arme müssen gestreckt nach vorn sein; eine Armbewegung ist nicht erlaubt.

## **Pflichtübung 3: Gleittest über 7,5 m ( Jg. 2000 ) und 5,0 m ( Jg. 2001,2002 ) nach Zeit**

Ermittelt wird die Zeit zwischen Abstoß von der Beckenwand und Erreichen der 7,5 m (5,0 m) Marke. Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und vom strömungsgünstigen Gleiten.

Der Test beginnt mit einem Abstoß von der Beckenwand in Bauchlage mit anschließendem Gleiten in Strecklage. Die 7,5 m (5 m) Zeit wird als Differenz zwischen Start – beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösens der Füße von der Beckenwand – und dem Kopfdurchgang bei 7,5 bzw. 5 m ermittelt. Hierbei wird nach einem Signal des Zeitnehmers, dass er fertig ist (z.B. Armheben), selbstständig gestartet. Der Kopf wird bis zu 7,5 m (5 m) Linie zwischen den Armen gehalten. Nach Verlassen der Beckenwand sind keine dem Vortrieb dienenden Arm- oder Beinbewegungen zugelassen. Jede und jeder Schwimmer(in) hat 2 Versuche, wobei der bessere gewertet wird.

## **Pflichtübung 4: 150m Dreilagen für Jahrgang 2001, 2002 und 200m Lagen für Jg.2000**

Der Jahrgang `2001, 2002 absolviert 150 m Dreilagen (Reihenfolge 50 m Rücken - 50 m Brust - 50 m Kraul). Der Jahrgang 2000 schwimmt die Wettkampfstrecke 200 m Lagenschwimmen.

Das Gesamtergebnis des Bezirks – Mehrkampfes wird durch die Summe der Punkte ausgedrückt die in den Pflichtübungen 1 – 4 erreicht wurden.