

**Hessischer Schwimm-Verband eV.**  
**- Bezirk Süd -**

## **Ausschreibung**

für den

### **kindgerechten Jugend- Mehrkampf 2010 - Bezirk Süd**

der Jahrgänge **2000, 2001 und 2002**

- Qualifikation für den Hess. Jugend- Mehrkampf (Jg. 2000 und 2001) -

Datum: Sonntag, den **16.05.2010**  
Veranstaltungsort: Hallenbad der Stadtwerke Viernheim, Schulstraße (Innenstadt)  
Veranstalter: Bezirk Süd im Hessischen Schwimm-Verband e.V.  
Ausrichter: SV Viernheim und **die anwesenden Trainer der Teilnehmer**  
Bahnlänge: 25 m  
Anzahl Startbahnen: 6 durch wellenbrechende Leinen getrennt  
Wassertemperatur: ca. 26 Grad Celsius  
Zeitmessung: Handzeit

#### **Zeitplan:**

Wettkampfbeginn: **09:30** Uhr  
Einschwimmen/Einlass: **08:30** Uhr  
Kampfrichter- und Trainersitzung **09:00** Uhr Einweisung in den Wettkampferlauf

---

#### **Wettkampfprogramm**

Pflichtübung 1	50m Kraulbeinbewegung	Jg. 2002, 2001 und 2000
Pflichtübung 2	15m Delphinbewegung	Jg. 2002, 2001 und 2000
Pflichtübung 3	5,0m Gleittest 7,5m Gleittest	Jg. 2002 und 2001 Jg. 2000
Pflichtübung 4	75 m Dreilagen (ohne Delphin) 150m Dreilagen (ohne Delphin) 200m Lagen	Jg. 2002 Jg. 2001 Jg. 2000

#### **Allgemeine Bestimmungen**

Es gelten die **Wettkampfbestimmungen**, die Rechtsordnung und die Antidopingbestimmungen des DSV. Teilnahmeberechtigt sind Schwimmerinnen und Schwimmer **der Jahrgänge 2000 bis 2002** aus Vereinen und Startgemeinschaften des Bezirks Süd im Hess. Schwimm-Verband e.V.,

#### **Beschreibung der Übungen**

Die Übungen werden nach

#### ***Beschreibung der Übungen" ( s. Anlage )***

durchgeführt.

**Wertung:** Die einzelne Pflichtübungen werden mit Punkten bewertet nach

#### **Einheitliche Punktetabelle JMK des HSV für 2010**

Für die **Qualifikation für und Teilnahme an dem Hess. Jugend- Mehrkampf** gelten die

***"Durchführungsbestimmungen zum HSV - Mehrkampf"***

**Kampfgericht**

Das Kampfgericht setzt sich zusammen aus Trainern mit Kampfrichterfahrung sowie einem Schiedsrichter und einem Sprecher, die vom Kampfrichterobmann des Bezirks Süd eingeladen werden.

**Meldungen**

Die Meldungen sind auf einer Meldeliste (Name, Vornahme, Jahrgang) formlos vorab per **eMail**, Post oder Fax zur Vorbereitung bis zum **07.05.2010** zu senden an:

Dr. Michael Brügger,  
Neckarstraße 7  
64331 Weiterstadt  
Tel. 06150/590434  
Fax 06150/590433      eMail: [schwimmwart@hsv-sued.de](mailto:schwimmwart@hsv-sued.de)

**Nach- und Abmeldungen** sind bis 30 min. vor Wettkampfbeginn möglich.

Das **Meldeergebnis** wird als Liste erstellt und per eMail in einer Vorabversion an die Trainer verteilt. Das korrigierte Meldeergebnis wird am Wettkampftag vor Wettkampfbeginn ausgegeben.

Die Startreihenfolge und Bahnverteilung wird vom Sprecher bekannt gegeben.

**Meldegeld** wird **nicht** erhoben.

**Auszeichnungen:** Die Bezirksjahrgangmeister sowie die Plätze 2 und 3 werden vom Bezirk Süd mit Medaillen und Urkunden ausgezeichnet.

**Gesundheitsnachweis:** Es gilt § 7 der WB "Allgemeiner Teil A".

Jeder meldende Verein muss mit Abgabe der Meldungen versichern, dass alle Teilnehmer/innen sportgesund sind und Ihre Sporttauglichkeit durch ein ärztliches Attest nachweisen können. Eine Überprüfung findet nicht statt. Gleiches gilt für den Wettkampfpass / Lizenzierung.

Weiterstadt, den 08.03.2010

Dr. Michael Brügger

## **Beschreibung der Übungen zum HSV – 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 wie bei den übrigen Schwimmwettkämpfen der Hessischen Jahrgangmeisterschaften (wenn möglich) mittels elektronischer Zeitmessung vom Startsignal bis zum Berühren der Zielwand mit dem Schwimmbrett.

Die Wende erfolgt mit Brettanschlag, auch hier bleiben beide Hände bis zum 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. Der Schwimmer startet nach einem Zeichen des Zeitnehmers ( Bereit! ) selbstständig ( kein Startsignal ). Die Schwimmer stoßen sich von der Beckenwand in Bauchlage ab. Die Arme müssen nach vorne gestreckt sein; eine Armbewegung ist nicht erlaubt.

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

Ermittelt wird die Zeit zwischen Abstoß von der Beckenwand und Erreichen der 7,5 (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 7,5m ( 5,0m ) Zeit wird als Differenz zwischen Start - beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösens der Füße von der Beckenwand - und dem Kopfdurchgang bei 7,5m ( 5,0m ) ermittelt. Der Start erfolgt ohne Startsignal selbstständig, nachdem der Zeitnehmer durch Armheben angezeigt hat, dass er bereit ist. Der Kopf wird bis zu 7,5 ( 5,0 ) m Linie zwischen den Armen gehalten. Nach Verlassen der Beckenwand sind keine dem Vortrieb dienenden Arm- oder Beinbewegungen zugelassen. Jede Schwimmerin und jeder Schwimmer hat 2 Versuche, wobei der bessere Versuch gewertet wird.

### **Pflichtübung 4:** **200 m Lagen für Jahrgang 2000** **150 m Dreilagen für Jahrgang 2001** **75 m Dreilagen für Jahrgang 2002**

Der Jahrgang 2002 absolviert 75 Dreilagen, die Jahrgänge 2001 150 m Dreilagen ( Reihenfolge: 50m Rücken - 50m Brust - 50 m Kraul ); der Jahrgang 2000 die Wettkampfstrecke 200 m Lagenschwimmen.

Das Gesamtergebnis des Bezirks-Mehrkampfes wird durch die Summe der erreichten Einzelergebnisse der 4 Pflichtübungen ermittelt.