

# Ausschreibung

## Ostwürttembergische Jahrgangsmesterschaften und Jugendmehrkampf im Schwimmen

### am 13./14. März 2010 in Aalen

**Veranstalter:** Bezirk Ostwürttemberg im SVW  
**Ausrichter:** SC Delphin Aalen  
**Wettkampfort:** Städt. Hallenbad Aalen, Tel.: 07361/952291

#### Wettkampffolge:

#### 1. Abschnitt: Samstag, 13. März 2010

Einlass: 13.00 Uhr, Einschwimmen: 13.00 - 13.55 Uhr, Kari-Sitzung: 13.15 Uhr, Beginn: 14.00 Uhr

#### Turnhalle:

WK	0a	JMK Sprungtest (Dreierhopp)	w	Jg. 1998-2002
	0b	JMK Sprungtest (Dreierhopp)	m	Jg. 1997-2002
	0c	JMK Jump & Reach	w	Jg. 2001-2002
	0d	JMK Jump & Reach	m	Jg. 2001-2002
	0e	JMK Kasten-Bumerang	w	Jg. 2001-2002
	0f	JMK Kasten-Bumerang	m	Jg. 2001-2002

#### Schwimmbad:

WK	01	50	m	Kraul-Beinbewegung	w	Jg. 1998-2002
	02	50	m	Kraul-Beinbewegung	m	Jg. 1997-2002
	03	200	m	Brust	w	Jg. 1991-1997
	04	200	m	Brust	m	Jg. 1991-1996
	05	200	m	Freistil	w	Jg. 1991-1997 + Jg. 2000/2001
	06	200	m	Freistil	m	Jg. 1991-1996 + Jg. 2000/2001
	07	200	m	Rücken	w	Jg. 1991-1997
	08	200	m	Rücken	m	Jg. 1991-1996
	09	200	m	Schmetterling	w	Jg. 1991-1997
	10	200	m	Schmetterling	m	Jg. 1991-1996

#### Lehrschwimmbecken:

	03a	15	m	Delphinbewegung	w	Jg. 1998-1999
	04a	15	m	Delphinbewegung	m	Jg. 1997-1999
	05a	10	m	Delphinbewegung	w	Jg. 2000-2002
	06a	10	m	Delphinbewegung	m	Jg. 2000-2002
	07a	7,5	m	Gleittest	w	Jg. 1998-2000
	08a	7,5	m	Gleittest	m	Jg. 1997-2000
	09a	5	m	Gleittest	w	Jg. 2001-2002
	10a	5	m	Gleittest	m	Jg. 2001-2002

#### 2. Abschnitt: Sonntag, 14. März 2010

Einlass: 08.00 Uhr, Einschwimmen: 08.00 - 08.55 Uhr, Kari-Sitzung: 08.15 Uhr, Beginn: 09.00 Uhr

WK	11	50	m	Freistil	w	Jg. 2000-2002
	12	50	m	Freistil	m	Jg. 2000-2002
	13	100	m	Freistil	w	Jg. 1991-1999
	14	100	m	Freistil	m	Jg. 1991-1999
	15	50	m	Brust	w	Jg. 2000-2002
	16	50	m	Brust	m	Jg. 2000-2002

17	100	m	Brust	w	Jg. 1991-1999
18	100	m	Brust	m	Jg. 1991-1999
19	50	m	Kombination	w	Jg. 2002
20	50	m	Kombination	m	Jg. 2002
21	100	m	Kombination	w	Jg. 2001
22	100	m	Kombination	m	Jg. 2001
23	100	m	Lagen	w	Jg. 2000
24	100	m	Lagen	m	Jg. 2000
25	200	m	Lagen	w	Jg. 1991-1999
26	200	m	Lagen	m	Jg. 1991-1999

### 3. Abschnitt: Sonntag, 14. März 2010

Beginn: 30 Minuten nach Ende des 2. Abschnitts

WK	27	50	m	Rücken	w	Jg. 2000-2002
	28	50	m	Rücken	m	Jg. 2000-2002
	29	100	m	Rücken	w	Jg. 1991-1999
	30	100	m	Rücken	m	Jg. 1991-1999
	31	50	m	Schmetterling	w	Jg. 2000-2002
	32	50	m	Schmetterling	m	Jg. 2000-2002
	33	100	m	Schmetterling	w	Jg. 1991-1999
	34	100	m	Schmetterling	m	Jg. 1991-1999
	35	400	m	Freistil	w	Jg. 1991-1999
	36	400	m	Freistil	m	Jg. 1991-1999

Die Wettkämpfe des Jugendmehrkampfes müssen wie folgt von den einzelnen Jahrgängen belegt werden:

#### weiblich (1998- 2002)

#### männlich (1997- 2002)

#### Jahrgang 2002:

- JMK Sprungtest (Dreierhopp)
- Jump & Reach u. Kasten-Bumerang
- Wettkämpfe 1, 5a, und 9a
- Wettkampf 11 **oder** 15
- Wettkampf 19
- Wettkampf 27 **oder** 31

- JMK Sprungtest (Dreierhopp)
- Jump & Reach u. Kasten-Bumerang
- Wettkämpfe 2, 6a und 10a
- Wettkampf 12 **oder** 16
- Wettkampf 20
- Wettkampf 28 **oder** 32

#### Jahrgang 2001:

- JMK Sprungtest (Dreierhopp)
- Jump & Reach, Kasten-Bumerang
- Wettkämpfe 1, 5a, und 9a
- Wettkampf 5
- Wettkampf 11 **oder** 15
- Wettkampf 21
- Wettkampf 27 **oder** 31

- JMK Sprungtest (Dreierhopp)
- Jump & Reach, Kasten-Bumerang
- Wettkämpfe 2, 6a und 10a
- Wettkampf 6
- Wettkampf 12 **oder** 16
- Wettkampf 22
- Wettkampf 28 **oder** 32

#### Jahrgang 2000:

- JMK Sprungtest (Dreierhopp)
- Wettkämpfe 1, 5a, und 7a
- Wettkampf 5
- Wettkampf 11 **oder** 15
- Wettkampf 23
- Wettkampf 27 **oder** 31

- JMK Sprungtest (Dreierhopp)
- Wettkämpfe 2, 6a und 8a
- Wettkampf 6
- Wettkampf 12 **oder** 16
- Wettkampf 24
- Wettkampf 28 **oder** 32

#### Jahrgänge 1998-1999:

- JMK Sprungtest (Dreierhopp)
- Wettkämpfe 1, 3a und 7a
- Wettkampf 13 **oder** 17
- Wettkampf 25
- Wettkampf 29 **oder** 33
- Wettkampf 35

- JMK Sprungtest (Dreierhopp)
- Wettkämpfe 2, 4a und 8a
- Wettkampf 14 **oder** 18
- Wettkampf 26
- Wettkampf 30 **oder** 34
- Wettkampf 36

#### Jahrgang 1997:

- JMK Sprungtest (Dreierhopp)
- Wettkämpfe 2, 4a und 8a
- Wettkampf 14 **oder** 18
- Wettkampf 26
- Wettkampf 30 **oder** 34
- Wettkampf 36

## Allgemeine Bestimmungen:

### 1. **WB/RO/Antidopingbestimmungen**

Es gelten die Wettkampfbestimmungen (WB), die Rechtsordnung (RO) und die Anti-Doping-Bestimmungen (ADB) des Deutschen Schwimmverbandes e.V. (DSV).

### 2. **Teilnahmeberechtigung und Qualifikation**

Die Wettkämpfe sind offen für alle Vereine/SG, die ihren Sitz im Bezirk Ostwürttemberg des Schwimmverbandes Württemberg e.V. (SVW) haben und Verbandsrechte besitzen. Teilnahmeberechtigt sind Schwimmer(innen), welche die Voraussetzungen gemäß der WB des DSV erfüllen und die den Jahrgängen 1991 bis 2002 angehören. Die Schwimmer der Jahrgänge 1997 bis 2002 und Schwimmerinnen der Jahrgänge 1998 bis 2002 können nur am Jugendmehrkampf teilnehmen. Einzelmeldungen werden für diese Jahrgänge zurück gewiesen.

Beim Jugendmehrkampf qualifizieren sich die besten 12 Teilnehmer jeder Wertungsklasse der Jugendmehrkampf-Bestenliste, die nach den drei Bezirksfinals erstellt wird. Die Bestenliste wird bis spätestens ? . April auf der SVW-Homepage veröffentlicht; die Teilnahmeberechtigten sind dort aufgeführt. Zusätzlich können über die Bezirksschwimmwarte max. 3 Teilnehmer pro Bezirk gemeldet werden, die nicht an den Bezirksveranstaltungen teilnehmen konnten (Krankheit, Kommunion, usw., aber keine andere Schwimmveranstaltung!). Sportler, die hierfür in Frage kommen, müssen von den Vereinsvertretern mit Namen, Jahrgang, Verein und Begründung umgehend an die Bezirksschwimmwarte gemeldet werden. Die Jahrgänge 2001/2002 sind zum Landesfinale SVW nicht zugelassen.

### 3. **Startregel**

Es gilt die Ein-Start-Regel.

### 4. **Wettkampfanlage**

Das Wettkampfbecken ist 25 m lang und hat eine Wassertiefe von 1,00 – 3,00 m. Die 5 Startbahnen sind durch wellenbrechende Leinen getrennt. Die Wassertemperatur beträgt ca. 26°C. Die Zeitmessung erfolgt durch Handzeitnahme.

### 5. **Meldungen**

Die Meldungen sind auf amtlichen Meldelisten oder per eMail jeweils zusammen mit Meldebogen zu senden.

### 6. **Meldeanschrift**

**SC Delphin Aalen**  
**Marieluise Henne, Limesstr. 56, 73434 Aalen**  
**Tel.: 07361 / 41230, Fax: 07361 / 943428**  
**e-Mail: info@scdelphin-aalen.de**

### 7. **Meldeschluss: Dienstag 02. März 2010 um 18.00 Uhr**

Die Meldungen müssen bis zu diesem Zeitpunkt bei der o.g. Meldeanschrift vorliegen. Verspätet eingehende Meldungen können nicht mehr berücksichtigt werden. Den teilnehmenden Vereinen wird ein vorläufiges Meldeergebnis per e-Mail zugesandt (siehe auch Bemerkungen zu Protokoll). Vor Wettkampfbeginn erhält jeder teilnehmende Verein ein gültiges Meldeergebnis ausgehändigt.

### 8. **Meldegeld und Bezahlung**

Das Meldegeld beträgt für jede Einzelmeldung 5,50 € (**bei Meldungen im DSV-Format per e-Mail beträgt das Meldegeld für jede Einzelmeldung 5,00 €**) und für den Jugendmehrkampf pro Teilnehmer 20,00 € und ist auf das Konto des SC Delphin Aalen 800 222 332 bei der KSK Ostalb, BLZ 614 500 50 bis spätestens 3 Tage nach Meldeschluss zu überweisen. Verwendungszweck: „Meldegeld OW + Verein“

### 9. **Wertung**

Die Jahrgänge 1991/92 (Junioren) werden zusammen als eine Altersklasse gewertet. Die Wertung der Jahrgänge 1993 bis 2002 erfolgt Jahrgangsweise getrennt nach männlich und weiblich. Beim Jugendmehrkampf werden die Punkte aller seiner Wettkämpfe addiert. Wird ein Sportler in einem Wettkampf disqualifiziert, so erhält er für diesen Wettkampf 0 Punkte. Die Anzahl Gesamtpunkte entscheidet über die Platzierung. Wenn ein Teilnehmer **nicht** am Landesfinale teilnimmt, muss dies dem Schiedsrichter am Ende der Veranstaltung schriftlich mitgeteilt werden, da es ein Nachrückverfahren gibt. Bei Nichtantritt im Landesfinale wird vom SVW ein ENM von 40.- € erhoben.

### 10. **Auszeichnungen**

Die drei Erstplatzierten der Junioren und der Jahrgänge 1993 bis 1997/96 erhalten für den jeweiligen Wettkampf Medaillen. Urkunden werden für diese Jahrgänge für die Plätze 1 bis 8 in allen Wettkämpfen vergeben. Die drei erstplatzierten Teilnehmer jeden Jahrgangs am Jugendmehrkampf erhalten Pokale für die Gesamtwertung. Alle Teilnehmer am JMK erhalten eine Teilnehmermedaille und eine Urkunde.

### 11. **Wettkampfplan und Laufeinteilung**

Nach Meldeschluss wird aufgrund der Meldezahl ein Zeitplan für den Jugendmehrkampf erstellt. Ggf. werden zwischen einzelnen Wettkämpfen Pausen eingebaut, um den Sportlern eine entsprechende Erholungszeit zu ermöglichen. Die Läufe der Wettkämpfe werden als Entscheidung möglichst jahrgangsweise gesetzt.

### 12. **Kampfrichter**

Jeder teilnehmende Verein hat entsprechend der Anzahl seiner Meldungen lizenzierte Kampfrichter zu stellen. Das Kampfgericht wird im Meldeergebnis mitgeteilt und ist dann einzuhalten. Sollte ein Verein die angegebene Anzahl an Kampfrichtern nicht stellen, so wird für jeden fehlenden Kampfrichter gemäß der WB des DSV eine Ordnungsgebühr von 50,00 € vom Bezirk Ostwürttemberg erhoben.

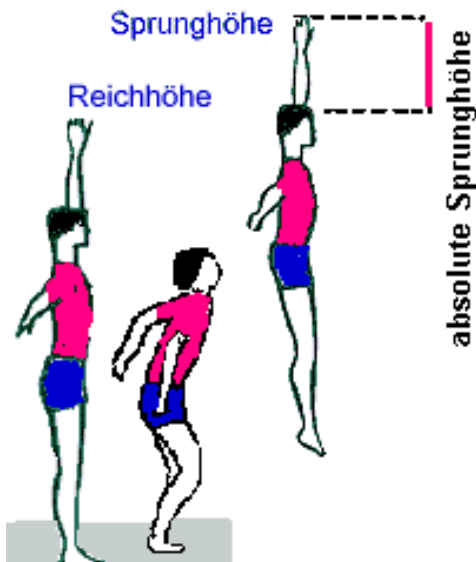
### 13. Sonstiges

Es wird keine Kopie des Protokolls auf Papier erstellt. Das Protokoll wird als PDF auf der Homepage des SVW nach der Veranstaltung zur Verfügung gestellt.

Der Veranstalter behält sich vor, die Anfangszeiten zu ändern, falls die Meldezahl es erforderlich macht. Eine entsprechende Mitteilung erfolgt mit der Meldebestätigung. Bei Bedarf werden die Bahnen in WK 37 und 38 doppelt belegt.

Während der Veranstaltung gibt es im Bad Speisen und Getränke zu kaufen.

### Beschreibungen - Athletikteil



#### **Jump & Reach-Test**

Mit dem Jump-and-Reach-Test kann die absolute Sprunghöhe leicht ermittelt werden. Eine Markierung an der Wand zeigt die Differenz zwischen Reichhöhe und Sprunghöhe.

Zuerst wird die Größe bei ausgestrecktem Arm gemessen. Danach springt der Athlet aus dem Stand (In-die-Knie-Gehen und Armschwung erlaubt) an der Wand hoch. Die erreichte Höhe kann an der Wand (Messband) abgelesen werden. Es gibt **zwei** Versuche, der beste zählt.

Bildquelle: <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/jumpreach1.html>

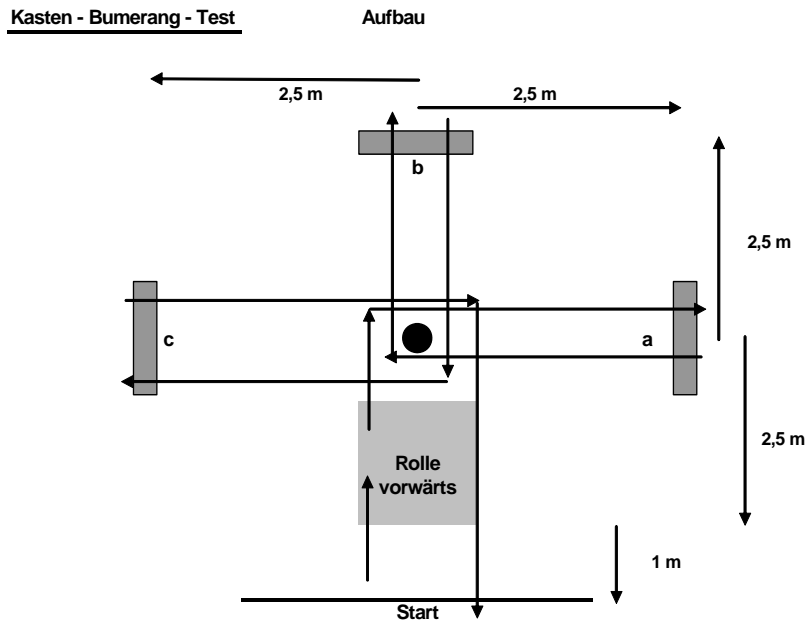
(Zugriff: 19.07.2005)

#### **Übung: Sprungtest (Dreier-Hopp)**

Der Test wird als Dreierhop beidbeinig ausgeführt. Der Schwimmer steht mit beiden Beinen vor der Absprunghöhe. Er springt mit beiden Beinen gleichzeitig und nutzt die Arme als Schwungelemente. Die Bewegungen müssen flüssig sein, d.h. zwischen den Sprüngen dürfen keine Pausen entstehen. Die Füße sollen parallel gesetzt werden es wird die Sprungweite in Zentimetern von der Ferse des hinteren Beines im rechten Winkel zur Absprunghöhe gemessen. Der Schwimmer hat drei Versuche von denen der Beste gewertet wird.

#### **Kasten-Bumerang-Test Der Lauf um den Ball ist auch spiegelbildlich möglich !!!!!!!**

Ausgangsstellung ist der Stand vor einer Matte. Der Start erfolgt auf Kommando. Die Athleten führen auf der Matte eine Rolle vorwärts aus und laufen anschließend zu dem rechts stehenden Kastenteil a, wobei der Medizinball zu umlaufen ist. Sie überspringen den Kastenteil a und kriechen danach durch den Kastenteil („drüber und durch“). Das Aufstützen der Hände auf die Kastenteile ist erlaubt, die Kastenteile dürfen aber nicht verschoben werden. Anschließend laufen sie um den Ball zum Kastenteil b (wieder „drüber und durch“), dann um den Ball zum Kastenteil c (wieder „drüber und durch“) und abschließend um den Ball über die Matte durch das Ziel. Wird der vorgegebene Kurs nicht ordnungsgemäß eingehalten, ist der Versuch ungültig. Es werden als Material 3 Kastenteile, 1 Matte, 1 Medizinball, 1 Stoppuhr und Klebemarkierungen benötigt. Es gibt einen Versuch. Ist dieser ungültig darf ein zweiter Versuch (unter Abzug eines Punktes) gemacht werden. Ist dieser ebenfalls ungültig wird diese Übung mit 0 Punkten bewertet.



Bildquelle: Deutscher Schwimm-Verband: Athletik-/ Schwimm-Wettkampf, S. 6

### **Beschreibung der Wettkämpfe:**

#### ***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 (Blick in Schwimmrichtung) mit der anderen Hand wie das Schwimmbrett gehalten. Die Füße befinden sich an der Startwand unter der Wasseroberfläche. Nach dem Starkommando „Auf die Plätze“ erfolgt das Startsignal. Mit dem Startsignal stoßen sich die Schwimmer von der Wand ab, wobei sie die Hand, die sich am Beckenrand befunden hat, sofort nach vorn auf das Schwimmbrett nehmen. Das Schwimmbrett ist während der gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag mit beiden Händen am vorderen Rand festzuhalten. Der Wettkampf beginnt mit dem Ertönen des Startsignals und ist beendet, wenn das mit beiden Händen am vorderen Rand gehaltene Schwimmbrett die Zielwand berührt. Es werden nur die vom Ausrichter bereitgestellten Schwimmbretter verwendet. Der Wechselbeinschlag wird in Brustlage ausgeführt. Delphinkicks und Brustbeinschläge sind auf der gesamten Strecke nicht gestattet. Es erfolgt Handzeitnahme.

#### ***Übung: 15 m bzw. 10 m Delphinbeinbewegung***

Hauptanliegen ist die Kennzeichnung des individuellen Leistungsstandes in der Delphinbewegung. Dazu ist eine 15 m / 10 m Strecke in schnellstmöglicher Zeit in Delphinbeinarbeit in Bauchlage oder Rückenlage zu durchschwimmen. Die jeweilige Lage wird am Wettkampftag in der Vorbesprechung ausgelost. Die 15 m / 10 m Zeit wird als Differenz zwischen Start – beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösen der Füße von der Beckenwand – und dem Kopfdurchgang bei 15 m / 10 m ermittelt. Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Jeder Schwimmer wird einzeln gestartet.

#### ***Übung: Gleittest über 7,5 m bzw. 5 m nach Zeit***

Ermittelt wird die Zeit zwischen Lösen der Füße von der Beckenwand und Kopfdurchgang bei der 7,5 m / 5 m Marke. Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und vom strömungsgünstigen Gleiten. Der Start erfolgt durch Abstoßen vom Beckenrand in Bauchlage. Der Kopf wird bis zum Erreichen der 7,5 m / 5 m – Linie zwischen den Armen gehalten. Nach verlassen der Beckenwand dürfen keine dem Vortrieb dienenden Bewegungen ausgeführt werden. Die Ermittlung der 7,5 m / 5 m – Zeit erfolgt durch Handzeitnahme.

#### ***50m Kombination***

Gestartet wird vom Startblock gemäß WB. Die ersten 25 m wird Brust-Armzug mit Delphin-Beinschlag geschwommen. Der Delphin-Beinschlag muss entsprechend der Beschreibung in der WB durchgeführt werden. Bei der 25m-Wende muss mit beiden Händen angeschlagen werden. Der Abstoß bei der Wende erfolgt in Rückenlage und es wird nun ein Rücken-Doppelzug mit den Armen (Altdeutsch-Armzug) zusammen mit Rückenkrault-Beinschlag durchgeführt. Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage.

### ***100m Kombination***

Gestartet wird vom Startblock gemäß WB. Die ersten 25 m wird Brust-Armzug mit Delphin-Beinschlag geschwommen. Der Delphin-Beinschlag muss entsprechend der Beschreibung in der WB durchgeführt werden. Bei der 25m-Wende muss mit beiden Händen angeschlagen werden. Der Abstoß bei der Wende erfolgt in Rückenlage und es wird nun ein Rücken-Doppelzug mit den Armen (Altdeutsch-Armzug) zusammen mit Rückenkrault-Beinschlag durchgeführt. Der Anschlag an der 50m-Wende erfolgt in Rückenlage. Der Abstoß bei der 50m-Wende erfolgt in Bauchlage. Es wird nun Kraul-Armzug mit Brust-Beinschlag kombiniert. Der Brust-Beinschlag muss hierbei der WB entsprechen (Delphin-Beinbewegung ist ausdrücklich verboten) und kontinuierlich während der gesamten Bahn durchgeführt werden. Der Anschlag bei der 75m-Wende erfolgt mit mindestens einer Hand. Der Abstoß bei der 75m-Wende erfolgt in Brustlage. Auf der letzten Bahn wird Brust-Armzug mit Kraul-Beinschlag geschwommen. Der Zielanschlag erfolgt mit beiden Händen gleichzeitig.

**Marieluise Henne**  
**Schwimmwartin Bezirk Ostwürttemberg**