



**Landesschwimmverband
Niedersachsen e.V.**

**Ausschreibung
für den
Landesjugendmehrkampf und Landeskindermehrkampf
im Schwimmen
vom 18. April bis 19. April 2009 in Osnabrück**

Veranstalter : Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.

Ort : Osnabrück, Nette-Bad, Tel.: 0541 / 344666
49090 Osnabrück, Im Haseesch 6

Ausrichter : SG Osnabrück

Meldeschluss: **Montag, 06.04.2009 18:00 Uhr**

Beschreibung der Wettkampfanlage:

Nette-Bad in Osnabrück

Bahnlänge : 25 Meter
Wassertiefe : 1,80 m bis 3,50 m
Anzahl der Bahnen : 8
Art der Trennleinen : Wellenkillerleinen
Wassertemperatur : 26 °C
Zeitmessung : Handzeitnahme

Jugendmehrkampf:

weiblich Jahrgänge 1997 - 1999
männlich Jahrgänge 1996 - 1998

Kindermehrkampf:

weiblich Jahrgänge 2000 - 2001
männlich Jahrgänge 1999 - 2001

Wettkampffolgen:

1. Abschnitt – Samstag, den 18.04.2009

Einschwimmern: 09:00 Uhr

Kampfrichtersitzung: 09:15 Uhr

Wettkampfbeginn: 10:00 Uhr

WK	1	100 m	Rücken	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	2	100 m	Rücken	männlich	Jugendmehrkampf
WK	3	25 m	Schmetterling	weiblich	Kindermehrkampf
WK	4	25 m	Schmetterling	männlich	Kindermehrkampf
WK	5	100 m	Schmetterling	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	6	100 m	Schmetterling	männlich	Jugendmehrkampf
WK	7	25 m	Rücken	weiblich	Kindermehrkampf
WK	8	25 m	Rücken	männlich	Kindermehrkampf
WK	9	50 m	Kraulbeine	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	10	50 m	Kraulbeine	männlich	Jugendmehrkampf
WK	11	25 m	Kraulbeine	weiblich	Kindermehrkampf
WK	12	25 m	Kraulbeine	männlich	Kindermehrkampf
WK	13	15 m	Delphinbeine in Brustlage	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	14	15 m	Delphinbeine in Brustlage	männlich	Jugendmehrkampf

Die WK 13/14 finden zeitgleich im Wettkampfbecken statt.

Der WK 13 wird auf der Startbahn 2 durchgeführt

Der WK 14 wird auf der Startbahn 7 durchgeführt

2. Abschnitt – Samstag, den 18.04.2009

Wettkampfbeginn: 30 Minuten nach Ende des 1. Abschnitts

WK	15	25 m	Delphinbeine in Brustlage	weiblich	Kindermehrkampf
WK	16	25 m	Delphinbeine in Brustlage	männlich	Kindermehrkampf
WK	17	200 m	Lagen	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	18	200 m	Lagen	männlich	Jugendmehrkampf
WK	19	25 m	Rückenbeine	weiblich	Kindermehrkampf
WK	20	25 m	Rückenbeine	männlich	Kindermehrkampf
WK	21	15 m	Delphinbeine in Rü-Lage	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	22	15 m	Delphinbeine in Rü-Lage	männlich	Jugendmehrkampf
WK	23	5 m	Gleittest	weiblich	Kindermehrkampf
WK	24	5 m	Gleittest	männlich	Kindermehrkampf

Die WK 21/22 finden zeitgleich im Wettkampfbecken statt.

Der WK 21 wird auf der Startbahn 2 durchgeführt

Der WK 22 wird auf der Startbahn 7 durchgeführt

Parallel zu WK 21/22 findet im Nebenbecken der 5 m Gleittest für den Kindermehrkampf statt

3. Abschnitt – Sonntag, den 19.04.2009

Einschwimmern: 09:00 Uhr

Kampfrichtersitzung: 09:15 Uhr

Wettkampfbeginn: 10:00 Uhr

WK	25	200 m	Rücken	weiblich	Kindermehrkampf
WK	26	200 m	Rücken	männlich	Kindermehrkampf
WK	27	200 m	Brust	weiblich	Kindermehrkampf
WK	28	200 m	Brust	männlich	Kindermehrkampf
WK	29	200 m	Kraul	weiblich	Kindermehrkampf
WK	30	200 m	Kraul	männlich	Kindermehrkampf

**Parallel zu WK 25 bis 30 findet der 3er Hopp für den Jugendmehrkampf statt
Es werden die Mädchen beginnen.**

**Hier wird die Einteilung nach dem Meldeergebnis der 400 m Kraul erfolgen, d.h.
Lauf 1 Bahn 1 wird zuerst springen, dann Lauf 1 Bahn 2 usw.**

WK	31		3er Hopp	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	32		3er Hopp	männlich	Jugendmehrkampf
WK	33	400 m	Kraul	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	34	400 m	Kraul	männlich	Jugendmehrkampf

**Parallel zu WK 33/34 findet im Nebenbecken der Kopfweitsprung für den
Kindermehrkampf statt**

WK	35		Kopfweitsprung	weiblich	Kindermehrkampf
WK	36		Kopfweitsprung	männlich	Kindermehrkampf
WK	37	25 m	Brust	weiblich	Kindermehrkampf
WK	38	25 m	Brust	männlich	Kindermehrkampf

4. Abschnitt – Sonntag, den 19.04.2009

Wettkampfbeginn: 30 Minuten nach Ende des 3. Abschnitts

WK	39	7,5 m	Gleittest	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	40	7,5 m	Gleittest	männlich	Jugendmehrkampf

Die WK 39/40 finden zeitgleich im Wettkampfbecken statt.

Der WK 39 wird auf der Startbahn 2 durchgeführt

Der WK 40 wird auf der Startbahn 7 durchgeführt

WK	41	100 m	Lagen	weiblich	Kindermehrkampf
WK	42	100 m	Lagen	männlich	Kindermehrkampf
WK	43	100 m	Brust	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	44	100 m	Brust	männlich	Jugendmehrkampf
WK	45	25 m	Kraul	weiblich	Kindermehrkampf
WK	46	25 m	Kraul	männlich	Kindermehrkampf
WK	47	100 m	Kraul	weiblich	Jugendmehrkampf
WK	48	100 m	Kraul	männlich	Jugendmehrkampf
WK	49	25 m	Brustbeine	weiblich	Kindermehrkampf
WK	50	25 m	Brustbeine	männlich	Kindermehrkampf

Allgemeine Bestimmungen:

1. Wettkampfbestimmungen und Teilnahmeberechtigung:

Für die Veranstaltung gelten die Wettkampfbestimmungen (WB), die Rechtsordnung (RO) und die Anti-Doping-Bestimmungen (ADB) des Deutschen Schwimmverbandes (DSV), sowie die Durchführungsbestimmungen des DSV zum JMK sowie Durchführungsbestimmungen des LSN zum KMK. Teilnahmeberechtigt sind alle Vereine und Startgemeinschaften, die im Besitz der Verbandsrechte des Landesschwimmverbandes Niedersachsen e.V. (LSN) sind.

Teilnahmeberechtigt sind nur die Schwimmer, die beim Deutschen Schwimmverband registriert sind. Schwimmer ab 10 Jahre und älter müssen zudem die jährliche Lizenzgebühr i.H.v. 12.-- € beim Deutschen Schwimmverband bezahlt haben. Dies ist mit der Meldung gemäß § 11 Abs. 2 WB neuer Fassung zu versichern. Die Sportgesundheit ist gem. § 7 WB AT mit Abgabe der Meldung schriftlich zu bestätigen. Bei Verstößen werden entsprechende Ordnungs- bzw. Disziplinarmaßnahmen verhängt.

Der Veranstalter behält sich die Änderung von Anfangszeiten vor. Diese werden mit der Meldebestätigung bekannt gegeben.

Für alle reinen Schwimmwettkämpfe und Beinschlagschwimmstrecken gilt die Einstartregel. Für alle anderen Wettkämpfe gelten die spezifischen Startregeln aus Ziff. 8 und 9 dieser Ausschreibung.

2. Meldungen / Meldeanschrift:

Das Meldeergebnis und das Protokoll werden per Computer erstellt.

Die Meldungen sind in Form einer Datei im aktuellen DSV-Format 5 möglichst per E-Mail der Meldeanschrift zu übersenden.

Es werden auch Meldungen auf herkömmlichen Meldelisten- und Meldebögen (im DSV-Format) **in Druckschrift** angenommen. Die Meldungen können auch per Briefpost an die Meldeanschrift gesandt werden. Die meldenden Vereine/Startgemeinschaften haben dafür Sorge zu tragen, dass die Meldungen vollständig beim Ausrichter eingehen, ohne dass dieser einen zusätzlichen Arbeitsaufwand hat.

Für den rechtzeitigen Zugang der Meldungen sind allein die meldenden Vereine verantwortlich. Verspätet eingehenden Meldungen werden nicht berücksichtigt.

Meldeanschrift: SG Osnabrück
Markus Hecht
Meisenweg 7
49088 Osnabrück
Tel.: 0541 / 17510 Fax 0541 / 17528
E-Mail.: ssc.markus.hecht@osnane.net

3. Meldegeld:

Das Meldegeld beträgt 30.-- € pro Mehrkampfteilnehmer. Das Meldegeld ist spätestens bis zum **Mittwoch, den 15.04.09** auf das Konto des Landesschwimmverbandes Niedersachsen unter Angabe des **Vereinsnamens** und der Kostenträgerstelle **K 1104** zu überweisen. Die Bankverbindung des Landesschwimmverbandes Niedersachsen lautet:

Volksbank Pattensen (BLZ: 25193331), Konto: 15 135 100

Die Bestätigung der Überweisung muss vor Veranstaltungsbeginn vorgelegt werden, sofern es erforderlich wird. Sofern eine Einzugsermächtigung vorliegt, ist diese mit Abgabe der Meldungen zu kennzeichnen. Sofern unmittelbar vor Veranstaltungsbeginn ein Verein das Meldegeld nicht fristgerecht überwiesen hat, kann er nur an den Start gehen, wenn er das Meldegeld zzgl. einer Verzugsgebühr i.H. von 10.-- € entweder per Scheck oder per Bargeld bei einem Verantwortlichen des Landesschwimmverbandes Niedersachsen bezahlt.

4. Nachträglich erhöhtes Meldegeld (ENM):

Das ENM für den Jugendmehrkampf beträgt 50.-- €. Dies wird fällig, wenn ein Schwimmer die geforderte Pflichtpunktzahl nicht erreicht. Die Pflicht zur EnM-Zahlung entfällt, wenn die geforderte Pflichtpunktzahl für den JMK auf einer Veranstaltung ab dem 01.04.2008 anhand eines vollständigen Protokolls nachgewiesen werden kann.

Die Pflicht zur EnM-Zahlung entfällt auch dann, wenn innerhalb vom 10 Tagen nach der Veranstaltung eine ärztliche Bescheinigung vorgelegt wird, in der bescheinigt wird, dass der Schwimmer aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen konnte. Diese Bescheinigung kann während der Veranstaltung beim Schiedsrichter abgegeben werden oder an den Sachbearbeiter im FA-Schwimmen, Michael Nölke, Menschingstraße 1, 30173 Hannover, Tel.: 0511/281351, Fax: 0511/281337, per Post übersandt werden.

5. Meldeergebnis und Protokoll:

Die Vereine erhalten eine Meldebestätigung. Vereine oder Funktionsträger, die ein Protokoll in Papierform haben möchten, müssen dies bis zu Beginn der Veranstaltung beim Ausrichter anmelden. Beim Nachsenden des Protokolls bzw. der Urkunden ist ein mit Anschrift versehener Umschlag und 2,50 Euro im Protokollraum zu hinterlegen. Medaillen werden nicht nachgesandt.

6. Wertungen:

Die Wertung erfolgt jahrgangsweise.

Die 3 Erstplatzierten jedes Jahrgangs des Jugend- und des Kindermehrkampfes erhalten Medaillen. Alle Platzierten erhalten eine Urkunde.

Die Siegerehrungen sind Bestandteil der Wettkämpfe.

7. Kampfrichter:

Mit Abgabe der Meldungen verpflichten sich alle Vereine, geprüfte Kampfrichter nach folgendem Soll pro Abschnitt zu stellen:

- ab 1 Meldung (1 Teilnehmer) je Abschnitt einen Kampfrichter
- ab 7 Meldungen (7 Teilnehmer) je Abschnitt zwei Kampfrichter
- ab 15 Meldungen (15 Teilnehmer) je Abschnitt drei Kampfrichter

Die Vereine brauchen die Kampfrichter mit Abgabe der Meldung nicht namentlich zu benennen. Die Besetzung der Kampfrichterpositionen wird mit dem Meldeergebnis und mit der Meldebestätigung veröffentlicht. Die Besetzung des Kampfgerichts für die schwimmtechnischen Übungen im Rahmen des JMK und KMK erfolgt in der Kampfrichtersitzung. Für die Wettkämpfe 33 und 34 ist aufgrund der doppelten Bahnbelegung ein doppeltes Zeitgericht vorgesehen.

Die Kampfrichter sollen neutral gekleidet sein, wünschenswert ist ein weißes T-Shirt/Polo-Shirt und eine weiße, lange Hose.

Für jeden nicht gestellten Kampfrichter werden die Vereine pro Abschnitt zu einer Ordnungsgebühr von 100.-- € veranlagt.

8. Bestimmungen für den Jugendmehrkampf:

Der Jugendmehrkampf umfasst die Jahrgänge 1997 bis 1999 (weiblich) und 1996 bis 1998 (männlich).

8.1 Der Jugendmehrkampf umfasst folgende Pflichtübungen:

1. 50 m Kraulbeine
2. 15 m Delphinbeine in Bauch- und Rückenlage
3. 7,5 m Gleittest
4. Sprungtest (3er Hopp)
5. 400 m Kraulschwimmen
6. 200 m Lagenschwimmen
7. 100 m Brust- oder Kraulschwimmen (nach Wahl, ist mit der Meldung festzulegen)
8. 100 m Rücken- oder Schmetterlingschwimmen (nach Wahl, dto.)

Die Bewertung der Pflichtübungen 1 – 4 erfolgt anhand der im Swim & More (Ausgabe 02/04) veröffentlichten Punktetabellen. Die erzielten Zeiten der Pflichtübungen 5 – 8 werden nach Punkten nach der aktuellen DSV-Punktetabelle ermittelt. Aus der Gesamtpunktzahl aller 9 Pflichtübungen ergibt sich die Platzierung (jahrgangsweise).

8.2 Beschreibung der Übungen:

8.2.1 Übung: 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, am Wendegitter oder am Startblock fest, mit der anderen Hand wird ein Schwimmbrett gehalten. Die (zweite) Hand muss dabei das vordere Ende des Schwimmbrettes umfassen. 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, am Wendegitter oder am Startblock befand, sofort nach vorn auf das Schwimmbrett nehmen und neben die vordere Hand legen. Das Schwimmbrett ist während der gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag mit beiden Händen festzuhalten. Die Wendenausführung beginnt mit dem Berühren der Wand durch die beiden auf dem Schwimmbrett aufliegenden Hände. Danach kann der Schwimmer sich an der Wand oder dem Wendegitter festhalten und sich nach einer Kippbewegung in Brustlage wieder abstoßen. 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 vom Startsignal bis zum Berühren der Zielwand mit dem Schwimmbrett (beide Hände oben am Brett).

8.2.2 Übung: 15-m – Delphinbeinbewegung

Eine Strecke von 15m ist in schnellstmöglicher Zeit in Delphin-Beinarbeit zu schwimmen. Die 15-m-Zeit wird als Differenz zwischen Start - beginnend mit dem Zeitpunkt des selbständigen (kein Startkommando) Lösens der Füße von der Beckenwand - und dem Kopfdurchgang bei 15 m ermittelt. Die Schwimmer führen aus der Schwimmlage je einen Versuch in der Bauch- und Rückenlage mit Abstoß von der Beckenwand durch. Die Übung ist unter der Wasseroberfläche auszuführen, sobald der Schwimmer die Wasseroberfläche durchbricht und die 15m-Marke noch nicht erreicht hat, ist der Versuch ungültig.

8.2.3 Übung: Gleittest über 7,5 m nach Zeit

Ermittelt wird die Zeit zwischen Abstoß von der Beckenwand und Erreichen der 7,5 m-Marke. Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und vom strömungsgünstigen Gleiten. Der Test beginnt mit einem selbständigen Abstoß (kein Startkommando) von der Beckenwand in Bauchlage nach Startsignal mit anschließendem Gleiten in Strecklage. Der Kopf wird bis zur 7,5-m - Linie zwischen den Armen gehalten. Nach Verlassen der Beckenwand sind keine dem Vortrieb dienenden Bewegungen zugelassen. Die 7,5 m-Zeit wird als Differenz zwischen Start - beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösens der Füße von der Beckenwand - und dem Kopfdurchgang bei 7,5 m ermittelt. Während der gesamten Übungsausführung müssen die, nach vorne gestreckten, Hände übereinander liegen.

8.2.4 Übung: Sprungtest (Dreierhop beidbeinig)

Nach individueller Aufwärmung steht der Sportler mit beiden Beinen vor der Absprunglinie. Er springt aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig und nutzt die Arme als Schwungelemente. Die Bewegung muss flüssig sein, d.h. zwischen den Sprüngen dürfen keine Pausen entstehen. Die Füße sollen parallel gesetzt werden. Es wird die Sprungweite in Zentimetern am weitesten zurückliegenden Körperteil im rechten Winkel zur Absprunglinie gemessen. Fällt ein Sportler nach seinem jeweiligen dritten Sprung nach vorne ist der Versuch gültig. Läuft ein Sportler nach dem dritten Sprung eines Versuches weiter, ist der Versuch ungültig. Der Sportler hat drei Versuche, von denen der beste in die Wertung kommt. Ein Probesprung ist nicht vorgesehen.

Für die Übungsausführung ist durch die Sportler geeignetes Schuhwerk zu verwenden. Sollte dies nach Auffassung des Kampfgerichtes nicht vorhanden sein, ist die Übung barfuss oder gar nicht zu absolvieren.

8.2.5 Übung 400 m Freistil

Bei diesem Wettkampf schwimmen zwei Aktive auf einer Bahn. Der Start erfolgt nach den Regeln der WB zeitversetzt vom Startblock. Der nach dem Meldeergebnis schnellere Lauf startet zuerst. Dies Sportler schwimmen auf der von der Startseite aus rechten Bahnseite, die Aktive aus dem jeweils langsameren Lauf schwimmen auf der linken Bahnseite.

8.3 Pflichtpunkte Jugendmehrkampf:

Weiblich		Jg. 97	Jg. 98	Jg.99
		900	800	700
Männlich	Jg. 96	Jg. 97	Jg.98	
	900	900	800	

9. Bestimmungen für den Kindermehrkampf

Für den Kindermehrkampf werden keine Pflichtpunkte erhoben. Sollte während der Veranstaltung festgestellt werden, dass Schwimmer nicht in der Lage sind, das KMK-Programm einwandfrei zu absolvieren, können sie vom Schiedsrichter von der Veranstaltung ausgeschlossen werden.

9.1 Der Kindermehrkampf umfasst folgende Pflichtübungen:

1. 4 x 25 m nur Beine mit Brett in allen Lagen (Rücken ohne Brett)
2. 100 m Lagen
3. Gleittest über 5 m
4. 4 x 25 m in allen Lagen
5. Kopfweitsprung
6. 200 m Rücken, Brust oder Kraul (nach Wahl, ist mit der Meldung festzulegen)

Die Leistungen werden entsprechend den Richtlinien des LSN für das Jahr 2003 in Punkte umgerechnet. Die Seiten 4 – 6 der veröffentlichten Richtlinien „Talentsichtungs-/Förderungsmaßnahmen“ / Punktetabellen sind Bestandteil der Ausschreibung. Für die Schwimmstrecken findet die DSV-Punktetabelle Anwendung.

9.2 Beschreibung der Übungen:

9.2.1 4 x 25 m nur Beine mit Brett in allen Lagen (Rücken ohne Brett)

Ziel der Übung ist es, 25 m so schnell wie möglich zurückzulegen.

Der Wettkampf wird bei allen Lagen aus dem Wasser gestartet. Bei den Schmetterling-, Brust- und Kraul-Beinen hält sich der Schwimmer mit einer Hand am Beckenrand, am Wendegitter oder am Startblock fest, mit der anderen Hand wird ein Schwimmbrett gehalten. Die (zweite) Hand muss dabei das vordere Ende des Schwimmbrettes umfassen. 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, am Wendegitter oder am Startblock befand, sofort nach vorn auf das Schwimmbrett nehmen und neben die vordere Hand legen. Das Schwimmbrett ist während der gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag mit beiden Händen festzuhalten. Die Wendenausführung beginnt mit dem Berühren der Wand durch die beiden auf dem Schwimmbrett aufliegenden Hände. Danach kann sich der an der Wand oder dem Wendegitter festhalten und sich nach einer Kippbewegung in Brustlage wieder abstoßen. Der Wettkampf ist beendet, wenn das mit beiden Händen gehaltene Schwimmbrett die Zielwand berührt. Es werden nur die vom Ausrichter bereitgestellten Schwimmbretter verwendet.

Die Zeitmessung erfolgt wie bei den übrigen Schwimmwettkämpfen vom Startsignal bis zum Berühren der Zielwand mit dem Schwimmbrett (beide Hände oben am Brett).

Bei der Rückenlagen halten sich die Schwimmer mit beiden Händen am Beckenrand, am Wendegitter, an der Wand oder am Startblock fest. Mit dem Startsignal stoßen sich die Schwimmer an oder unter der Wasseroberfläche ab. Eine Überwasserflugphase ist dabei nicht zulässig. Nach dem Abstoß müssen die Hände während der gesamten Übungsausführung nach vorne gestreckt sein und übereinander liegen. Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage. Die Rückenbeinarbeit wird ohne Brett durchgeführt, es ist ausschließlich Kraulbeinschlag erlaubt.

Die Zeitmessung erfolgt wie bei den übrigen Schwimmwettkämpfen vom Startsignal bis zum Berühren der Zielwand mit gestreckten Händen.

9.2.2 Gleittest über 5 m

Ermittelt wird die Zeit zwischen Abstoß von der Beckenwand und Erreichen der 5 m-Marke. Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und vom strömungsgünstigen Gleiten. Der Test beginnt mit einem selbständigen Abstoß (kein Startkommando) von der Beckenwand in Bauchlage mit anschließendem Gleiten in Strecklage. Der Kopf wird bis zur 5m - Linie zwischen den Armen gehalten. Nach Verlassen der Beckenwand sind keine dem Vortrieb dienenden Bewegungen zugelassen.

Die 5m-Zeit wird als Differenz zwischen Start - beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösens der Füße von der Beckenwand - und dem Kopfdurchgang bei 5m ermittelt. Während der gesamten Übungsausführung müssen die nach vorne gestreckten Hände übereinander liegen.

9.2.3 Kopfweitsprung

Der Start erfolgt selbständig und ohne Kommando. Der Schwimmer springt vom Startblock und gleitet völlig gestreckt ohne Bewegung bis zum Stillstand. Die Hände müssen dabei nach vorne gestreckt aufeinander liegen. Die Übung ist an oder unter der Wasseroberfläche auszuführen. Während der Gleitphase ist ein Atmen nicht zulässig. Der Versuch ist beendet, wenn

- sich Körper, Arme und Hände des Schwimmers nicht mehr in vollständiger Strecklage befinden oder
- die Hände des Schwimmers nicht mehr übereinander liegen oder
- der Schwimmer Luft holt oder
- sich der Schwimmer nicht mehr fortbewegt.

Für die Weitenmessung ist ein Maßband zu verwenden. Messpunkt für die Weite ist der Kopf. Die Weite wird in 10cm Schritten durch das Kampfgericht festgestellt. Die gemessene Weite ist nicht auf volle Meter aufzurunden.

Jeder Schwimmer hat einen Versuch. Eine Wiederholung ist nicht vorgesehen.

10. Datenschutz:

Mit Abgabe der Meldungen wird bestätigt, dass die gemeldeten Aktiven bzw. deren gesetzliche Vertreter keine Einwände gegen die Veröffentlichung von Namen und Fotos im Rahmen der Protokollerstellung sowie Berichterstattungen über diese Veranstaltung haben.

11. Quartiere:

Tourist Information Osnabrück, Bierstr. 22/23, 49074 Osnabrück, Tel. 0541 / 3232202
eMail: tourist-information@osnabrueck.de

Zimmervermittlung

Tourist Information Osnabrück, Bierstr. 22/23, 49074 Osnabrück, Tel. 0541 / 9511195
Fax 0541/9511120, eMail: tv@osnabruecker-land.de

Jugendherberge Osnabrück, Iburger Str. 183 a, 49082 Osnabrück, Tel. 0541 / 54284
Fax 0541/54294, eMail: osnabrueck@jugendherberge.de

Preiswerte Unterkünfte können auch über die Internetseite www.hrs.de (Hotelreservierungsservice) gebucht werden.

gez.

gez.

gez.

Andreas Stefanowski

Karsten Lippmann

Claus Rettkowski

LSN

LSN

SG Osnabrück