



Kinder- / Jugendmehrkampf

Informationen zur Durchführung

Version 1.03, Stand: 01.01.2008

Ingmar Hahn
Christine Kahmann

Kinder-/Jugendmehrkampf

Man unterscheidet:

Kindermehrkampf für:

- männlich 8 bis 10 Jahre
- weiblich 8 und 9 Jahre

Jugendmehrkampf für:

- männlich 11 bis 13 Jahre
- weiblich 10 bis 12 Jahre



Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1. 4x25m ganze Lage in allen Lagen
2. 100m Lagen
3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
4. 5m Gleiten
5. Kopfweitsprung
6. 4x25m Beinarbeit in allen Lagen

= 12 Wettkämpfe





Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1. 4x25m ganze Lage in allen Lagen
 - Der Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.
2. 100m Lagen
 - Der Start erfolgt WB-konform vom Startblock bzw. bei Rücken aus dem Wasser.
3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
4. 5m Gleiten
5. Kopfweitsprung
6. 4x25m Beinarbeit in allen Lagen





Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1.  4x25m ganze Lage in allen Lagen
 2. 100m Lagen
 3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
 4.  **5m Gleiten**
 5.  Kopfweitsprung
 6.  4x25m Beinarbeit in allen Lagen
- *Der Start erfolgt selbständig aus dem Wasser.*
 - *Der Kampfrichter startet die Stoppuhr, wenn der Schwimmer die Füße von der Wand löst – danach läuft der Kampfrichter neben dem Schwimmer nebenher.*
 - *Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schwimmer mit dem Kopf die 5m Marke durchbricht.*
 - *Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:*
 1. *Der Schwimmer gleitet nicht völlig gestreckt mit übereinander liegenden Händen.*
 2. *Der Schwimmer führt während des Versuchs Bewegungen aus.*
 3. *Der Schwimmer holt vor dem Erreichen der 5m Marke Luft bzw. atmet auf.*
 4. *Die 5m Marke wird nicht erreicht.*

Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1.  4x25m ganze Lage in allen Lagen
 2. 100m Lagen
 3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
 4.  5m Gleiten
 5.  **Kopfweitsprung**
 6.  4x25m Beinarbeit in allen Lagen
- *Der Start erfolgt selbständig ohne Kommando.*
 - *Der Schwimmer springt vom Startblock und gleitet völlig gestreckt ohne Bewegung bis zum Stillstand.*
 - *Die Hände müssen aufeinander liegen.*
 - *Der Messpunkt ist der Kopf.*
 - *Die Weite wird in 10cm Schritten durch den Kampfrichter gemessen .
Es wird die Weite angegeben, die der Schwimmer erreicht hat (nicht aufrunden!).*
 - *Der Kampfrichter begleitet den Schwimmer vom Start bis zum Auftauchen.*

Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1. ⑩ 4x25m ganze Lage in allen Lagen
 - Auf den 1. langen Pfiff des Schiedsrichters begeben sich die Schwimmer ins Wasser. Der Start erfolgt auf Kommando (bei Rücken erfolgt kein 2. langer Pfiff).
2. 100m Lagen
 - Während des Startvorgangs hält sich der Schwimmer mit einer Hand an der Wand fest, die andere Hand liegt bei Brust-, Delphin- und Kraulbeine gestreckt auf dem Brett und hält dieses am oberen Rand fest.
3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
 - Beim Rückenschwimmen darf sich der Schwimmer lediglich abstoßen (kein klassischer Rückenstart).
4. ⑩ 5m Gleiten
5. ⑩ Kopfweitsprung
6. ⑩ 4x25m Beinarbeit in allen Lagen
 - Brust-, Delphin- und Kraulbeine:
Nach dem Start und während der gesamten Schwimmstrecke muss das Brett mit gestreckten Armen am oberen Rand festgehalten werden.
 - Der Zielanschlag erfolgt mit gestreckten, auf dem Brett liegenden Armen, wobei es dem Schwimmer erlaubt ist, eine Hand vom Brett zu lösen.

Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1. ⑩ 4x25m ganze Lage in allen Lagen
 - Rückenbeine:
Rückenbeinarbeit wird ohne Brett durchgeführt – die Hände müssen gestreckt übereinander liegen. Es ist ausschließlich Kraulbeinschlag erlaubt.
2. 100m Lagen
 - Der Zielanschlag erfolgt mit den gestreckten übereinanderliegenden Händen.
3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
4. ⑩ 5m Gleiten
5. ⑩ Kopfweitsprung
6. ⑩ 4x25m Beinarbeit in allen Lagen

Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1. 100m Rücken oder Schmetterling
2. 100m Brust oder Freistil
3. 200m Lagen
4. 400m Freistil
5. 50m Kraulbeinschlag
6. 15m Delphin Kicks in Brust- und Rückenlage
7. 7,5m Gleiten
8. Sprungtest: 3er Hopp

= 9 Wettkämpfe






Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1. 100m Rücken oder Schmetterling • Der Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.
2. 100m Brust oder Freistil • Der Start erfolgt WB-konform vom Startblock bzw. bei Rücken aus dem Wasser.
3. 200m Lagen
4. 400m Freistil
5. 50m Kraulbeinschlag
6. 15m Delphin Kicks
7. 7,5m Gleiten
8. 3er Hopp






Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1.  100m Rücken oder Schmetterling
 - Der Start erfolgt auf Kommando aus dem Wasser.
2. 100m Brust oder Freistil
 - Beim Start hält sich der Schwimmer mit einer Hand an der Wand fest, die andere Hand liegt gestreckt auf dem Brett und hält dieses am oberen Rand fest.
3. 200m Lagen
 - Nach dem Start muss das Brett mit gestreckten Armen am oberen Rand festgehalten werden.
4. 400m Freistil
5.  **50m Kraulbeinschlag**
 - Der Wende- und Zielanschlag erfolgt mit gestreckten, auf dem Brett liegenden Armen, wobei es dem Schwimmer erlaubt ist, eine Hand vom Brett zu lösen. Nach dem Wendenanschlag darf ein Arm komplett vom Brett gelöst werden. Dieser muss nach dem Verlassen der Wand sofort aufs Brett zurückgeführt werden (ein Armzug ist nicht erlaubt).
6.  15m Delphin Kicks
7.  7,5m Gleiten
8.  3er Hopp






Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1.  100m Rücken oder Schmetterling
 - Der Start erfolgt selbständig aus dem Wasser.
2. 100m Brust oder Freistil
 - Der Kampfrichter startet die Stoppuhr, wenn der Schwimmer die Füße von der Wand löst – danach läuft der Kampfrichter neben dem Schwimmer nebenher.
3. 200m Lagen
 - Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schwimmer mit dem Kopf die 15m Marke durchbricht.
4. 400m Freistil
5.  50m Kraulbeinschlag
 - Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:
 1. Der Schwimmer legt die Strecke nicht völlig untergetaucht zurück.
 2. Der Schwimmer hält nicht die gesamte Strecke über die Arme gestreckt / hat die Hände nicht übereinander liegen.
 3. Der Schwimmer führt nicht ausschließlich Delphinkicks aus (sondern Kraul-/Brustbeinschlag).
6.  **15m Delphin Kicks**
7.  7,5m Gleiten
8.  3er Hopp
 - Die Delphinkicks werden in Bauch- **und** Rückenlage ausgeführt. Der bessere Versuch wird gewertet, im Protokoll sollten allerdings beide Ergebnisse gelistet werden, dass bessere aber gewertet werden.






Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1.  100m Rücken oder Schmetterling
 - Der Start erfolgt selbständig aus dem Wasser.
 - Der Kampfrichter startet die Stoppuhr, wenn der Schwimmer die Füße von der Wand löst – danach läuft der Kampfrichter neben dem Schwimmer nebenher.
2. 100m Brust oder Freistil
 - Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schwimmer mit dem Kopf die 7,5m Marke durchbricht.
3. 200m Lagen
 - Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:
 1. Der Schwimmer gleitet nicht völlig gestreckt mit übereinander liegenden Händen.
 2. Der Schwimmer führt während des Versuchs Bewegungen aus.
 3. Der Schwimmer holt vor dem Erreichen der 7,5m Marke Luft bzw. atmet auf.
 4. Die 7,5m Marke wird nicht erreicht.
4. 400m Freistil
5.  50m Kraulbeinschlag
6.  15m Delphin Kicks
7.  **7.5m Gleiten**
8.  3er Hopp






Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1.  100m Rücken oder Schmetterling
 - Der Sprungtest findet z.B. in einer Turnhalle oder in einem geeigneten Raum statt.
2. 100m Brust oder Freistil
 - Der Sprungtest ist mit geeignetem Schuhwerk durchzuführen.
3. 200m Lagen
 - Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche – gewertet wird das beste Ergebnis. Die Teilnehmer können vor Beginn des Wettkampfes einen Testsprung auf der Anlage durchführen (beim DSV nicht vorgesehen).
4. 400m Freistil
5.  50m Kraulbeinschlag
 - Der 3er Hopp sind drei zusammenhängende Sprünge mit parallel geführten Beinen aus dem Stand, die ohne Pause zwischen den Einzelsprüngen durchzuführen sind.
6.  15m Delphin Kicks
7.  7,5m Gleiten
8.  **3er Hopp**
 - Die zurückgelegte Strecke wird per Maßband gemessen – dabei ist das weiteste zurückliegende Körperteil zu messen (Bsp: fällt der Sportler nach dem 3. Sprung mit den Händen zurück, wird die zurückgefallene Hand gemessen).

Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1.  100m Rücken
oder
Schmetterling
 - *Fällt der Sportler nach vorne, ist der Versuch gültig und das weiteste zurückliegende Körperteil zu messen (Ferse).*
2. 100m Brust oder Freistil
 - *Der Landepunkt wird sofort vom Kampfrichter mit einer Stange parallel zum Maßband markiert.*
3. 200m Lagen
 - *Die Weite wird Zentimetergenau gemessen.*
4. 400m Freistil
 - *Bei nicht ordnungsgemäßer Durchführung darf der Versuch nicht gewertet werden.*
5.  50m
Kraulbeinschlag
 - *Bei nicht ordnungsgemäßer Durchführung darf der Versuch nicht gewertet werden.*
6.  15m Delphin
Kicks
7.  7,5m Gleiten
8.  **3er Hopp**