

Kinder- / Jugend- / Schwimmmehrkampf

Informationen zur Durchführung

-gültig ab 01.01.2011-



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Historie:

Alte Version:	Änderungen:
1.06 (21.11.2010)	Anpassung der Altersangaben, Wegfall des Dreierhopsps beim JMK, Einfügen des Schwimmmehrkampfes aufgrund der Vorgaben des DSV und der Beschlüsse des FA Schwimmen im LSN
2.0 (20.12.2010)	Ergänzung der Durchführungsbestimmungen Schwimmerischer Mehrkampf (SMK), kein klassischer Rückenstart beim KMK/SMK
2.1 (06.01.2011)	Ergänzung der Ausführungen zur Wende beim SMK, wenn die Wettkämpfe auf einer 25m Bahn ausgetragen werden, Wiedereinführung des klassischen Rückenstarts beim KMK/SMK.



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)





Man unterscheidet:

Kindermehrkampf (KMK) Bis einschließlich Landesebene	Jugendmehrkampf (JMK) Bis einschließlich Norddeutsche Ebene	Schwimmerischer Mehrkampf Bis einschließlich Deutscher Ebene
Weiblich 8/9 Jahre	Weiblich 10/11 Jahre	Weiblich 12 Jahre
Männlich 8/9 Jahre	Männlich 10/11 Jahre	Männlich 12 / 13 Jahre

In die Mehrkampfwertungen KMK/JMK sind nur Leistungen von Aktiven aufzunehmen, die bei allen Disziplinen angetreten sind. Bei unsachgemäßer Durchführung der Disziplin ist die Disziplin mit 0 Punkten zu werten. Die Reihenfolge der Disziplinen wird durch dieses Skript nicht vorgeschrieben.



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Kindermehrkampf



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

= 12 Wettkämpfe



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Kindermehrkampf



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

- > Die Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.
- > Der Start erfolgt WB-konform vom Startblock bzw. bei Rücken aus dem Wasser.



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Kindermehrkampf



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 her.
- > Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schwimmer mit dem Kopf die 5m Marke durchbricht. Notiert werden auf der Startkarte nur die Zeiten in Zehntel-Sekunde (Bsp.: gestoppt: 2,92 s -> Protokoll: 2,9 s)
- > Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:
 - Körper/Arme/Hände befinden sich nicht mehr in vollständiger Strecklage.
 - Die Hände liegen nicht übereinander.
 - Ausführung von Bewegungen während der Gleitphase
 - Luftholen oder Aufatmen vor Erreichen der 5m Marke
 - Die 5m Marke wird nicht erreicht.



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Kindermehrkampf



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 an oder unter der Wasseroberfläche 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 (nicht aufrunden!).
- > Der Kampfrichter begleitet den Schwimmer vom Start bis zum Auftauchen.
- > Der Versuch ist beendet, wenn...
 - Körper/Arme/Hände sich nicht mehr in vollständiger Strecklage befinden.
 - die Hände nicht mehr übereinander liegen
 - Luft geholt oder aufgeatmet wird
 - keine Vorwärtsbewegung mehr stattfindet



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Kindermehrkampf



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**

- > Auf den 1. langen Pfiff des Schiedsrichters begeben sich die Schwimmer ins Wasser. Der Start erfolgt auf Kommando (bei Rücken erfolgt ein 2. langer Pfiff).
- > 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. Beim Rückenschwimmen kann der Schwimmer einen klassischen Rückenstart mit max. 15 m Tauchphase durchführen.
- > **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.



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Kindermehrkampf



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**
- **Rückenbeine:**
- Rückenbeinarbeit wird ohne Brett durchgeführt – die Hände müssen gestreckt übereinander liegen. Es dürfen nach dem Start 15m vollständig untergetaucht zurückgelegt werden. Solange der Schwimmer untergetaucht ist, dürfen Delphinbeinschläge ausgeführt werden. Sobald der Schwimmer aufgetaucht ist, darf kein weiteres Tauchen erfolgen und nur noch Kraulbeinschläge ausgeführt werden.
 - Der Zielanschlag erfolgt mit den gestreckten übereinander liegenden Händen.



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Jugendmehrkampf



1. Zwei 100m Schwimmstrecken (Schmetterling, Rücken, Brust, Kraul)
2. 200m Lagen
3. 400m Kraul
4. 50m Kraulbeinschlag
5. 15m Delphin Kicks in Brust- **und** Rückenlage
6. 7,5m Gleiten

= 8 Wettkämpfe



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Jugendmehrkampf



1. Zwei 100m Strecken

2. 200m Lagen

3. 400m Kraul

4. 50m Kraulbeinschlag
5. 15m Delphin Kicks
6. 7,5m Gleiten

- > Die Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.
- > Der Start erfolgt WB-konform vom Startblock bzw. bei Rücken aus dem Wasser.
- > Die zwei 100m Strecken (Schmetterling, Rücken, Brust, Kraul) sind vom Schwimmer frei wählbar (die Auswahl ist bei der Meldung festzulegen).



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Jugendmehrkampf



1. Zwei 100m Strecken

2. 200m Lagen

3. 400m Kraul

4. 50m Kraulbeinschlag

5. 15m Delphin Kicks
6. 7,5m Gleiten

- > Der Start erfolgt auf Kommando aus dem Wasser.
- > 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.
- > Nach dem Start muss das Brett mit gestreckten Armen am oberen Rand festgehalten werden.
- > 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).



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Jugendmehrkampf



1. Zwei 100m Strecken
 2. 200m Lagen
 3. 400m Kraul
 4. 50m Kraulbeinschlag
 - 5. 15m Delphin Kicks**
 6. 7,5m Gleiten
- > 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 her.
 - > Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schwimmer mit dem Kopf die 15m Marke durchbricht.
 - > Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:
 - Der Schwimmer legt die Strecke nicht völlig untergetaucht zurück.
 - Der Schwimmer hält nicht über die gesamte Strecke die Arme gestreckt / hat die Hände nicht übereinander liegen.
 - Der Schwimmer führt nicht ausschließlich Delphinkicks aus (sondern Kraul-/Brustbeinschlag).
 - > Die Delphinkicks werden in Bauch- **und** Rückenlage ausgeführt. Bis einschließlich LSN-Ebene fließen beide Ergebnisse in die Gesamtwertung ein.



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Jugendmehrkampf



1. Zwei 100m Strecken
 2. 200m Lagen
 3. 400m Kraul
 4. 50m Kraulbeinschlag
 5. 15m Delphin Kicks
 - 6. 7,5m Gleiten**
- > 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 her.
 - > Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schwimmer mit dem Kopf die 7,5m Marke durchbricht.
 - > Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:
 - Körper/Arme/Hände befinden sich nicht mehr in vollständiger Strecklage.
 - Die Hände liegen nicht übereinander.
 - Ausführung von Bewegungen während der Gleitphase
 - Luftholen oder Aufatmen vor Erreichen der 7,5m Marke
 - Die 7,5m Marke wird nicht erreicht.



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Schwimmerischer Mehrkampf



1. 200m Lagen
2. 400m Freistil
3. Wahlweise eine Kategorie, bestehend aus ...
 - 3.1 50m Beinarbeit
 - 3.2 100m Gesamtstrecke
 - 3.3 200m Gesamtstrecke

in Schmetterling oder Rücken oder Brust oder Kraul –
die Auswahl für die Punkte 3.1 – 3.3 sind einheitlich zu treffen!

= 5 Wettkämpfe



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Schwimmerischer Mehrkampf



Allgemeines:

Das Pflichtprogramm des schwimmerischen Mehrkampfes (SMK) besteht aus 200 Lagen, 400m Kraul und einer Kategorie 50m Beinarbeit, 100m und 200m gesamte Lage.

Bei Meldung entscheidet der Aktive, in welcher Schwimmlage er die Kategorie schwimmt, d.h. er absolviert 50m Beinarbeit sowie 100m/200m gesamte Lage in der gleichen Schwimmlage (Schmetterling oder Rücken oder Brust oder Kraul). Grundsätzlich ist der Start nur in einer Kategorie möglich!

Schwimmstrecken:

Die Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen. Der Start erfolgt WB-konform vom Startblock bzw. bei Rücken aus dem Wasser.



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Schwimmerischer Mehrkampf



Beinarbeit:

Auf den 1. langen Pfiff des Schiedsrichters begeben sich die Schwimmer ins Wasser. Der Start erfolgt auf Kommando (bei Rücken erfolgt ein 2. langer Pfiff).

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.

Beim Rückenschwimmen kann der Schwimmer einen klassischen Rückenstart mit max. 15 m Tauchphase durchführen.

Brust-, Delphin- und Kraulbeine:

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). Bei Kraulbeinarbeit ist ausschließlich Kraulbeinschlag erlaubt!



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)



Schwimmerischer Mehrkampf



Rückenbeine:

Rückenbeinarbeit wird ohne Brett durchgeführt – die Hände müssen gestreckt übereinander liegen. Es dürfen nach dem Start und nach der Wende 15m vollständig untergetaucht zurückgelegt werden. Solange der Schwimmer untergetaucht ist, dürfen Delphinbeinschläge ausgeführt werden. Sobald der Schwimmer aufgetaucht ist, darf kein weiteres Tauchen erfolgen und nur noch Kraulbeinschläge ausgeführt werden. Die Wende kann gem. den Regelungen in den DSV Wettkampfbestimmungen zur Rückenwende durchgeführt werden. Der Zielanschlag erfolgt mit den gestreckten übereinander liegenden Händen.

Wertungen:

Addition der Punkte nach der DSV 1000 P.-Tabelle über 200m Lagen + 400m Kraul

Addition der Punkte nach der DSV 1000 P.-Tabelle über 50m Beinarbeit + 100m ganze Lage + 200m ganze Lage in der Kategorie Brust, Schmetterling, Rücken und Kraul



Christine Kahmann/Ingmar Hahn – Version 2.2 (Stand 06.01.2011)

