

**Ausschreibung zum Bezirksmehrkampf
der Jahrgänge 2000 / 2001
am 16. Mai 2009
in Bergen-Enkheim
Ausrichter : SG Frankfurt**



Bezirk Mitte
im Landessportbund Hessen e.V.
Mitglied des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V.

Der Bezirksmehrkampf 2009 besteht aus folgenden Übungen:

Jahrgang 2001	Jahrgang 2000
50 m Kraulbeinbewegung	50 m Kraulbeinbewegung
10 m Delphinbewegung	10 m Delphinbewegung
5 m Gleittest	5 m Gleittest
50 m Schwimmstrecke nach Wahl	50 m Schwimmstrecke nach Wahl
	100 m Schwimmstrecke nach Wahl

Wettkampffolge:

		WK
Samstag, 16. Mai 2009: Einschwimmen 8.30 – 9.30 Uhr		
Abschnitt 1	1	50 m Kraulbeinbewegung weiblich
	2	50 m Kraulbeinbewegung männlich
	3	10 m Delphinbewegung weiblich
	4	10 m Delphinbewegung männlich
	5	5 m Gleittest weiblich
	6	5 m Gleittest männlich
Abschnitt 2	7	50 m Brust weiblich
	8	50 m Brust männlich
	9	50 m Rücken weiblich
	10	50 m Rücken männlich
	11	50 m Schmetterling weiblich
	12	50 m Schmetterling männlich
	13	50 m Freistil weiblich
	14	50 m Freistil männlich
	15	100 m Brust weiblich
	16	100 m Brust männlich
	17	100 m Rücken weiblich
	18	100 m Rücken männlich
	19	100 m Schmetterling weiblich
	20	100 m Schmetterling männlich
21	100 m Freistil weiblich	
22	100 m Freistil männlich	

Wettkampfbestimmungen:

1. **Startberechtigt** sind Aktive der Jahrgänge 2000 und 2001 aus Vereinen und Abteilungen des Bezirkes Mitte im Hessischen Schwimm-Verband.
2. Der Nachweis des Startrechtes, Registrierung sowie Lizenzierung ist entsprechend der zum Veranstaltungstermin gültigen Fassung der Wettkampfpassbestimmungen, bzw. der Wettkampfpassordnung des DSV nachzuweisen.
3. Für die Schwimmstrecken gelten die Bestimmungen der WB-Schwimmen.
4. **Meldungen** sind - äußerlich als solche gekennzeichnet - zu senden an:

Hessischer Schwimm-Verband – Bezirk Mitte

Joachim Bürger
Fichtestr. 23, 63303 Dreieich
Telefon: 06103 - 5019855
Telefax: 06103 - 5019854
Email: JoachimBuerger@t-online.de

Es ist die beigefügte Meldeliste zu verwenden.

Die Registrierungs-Nummer der Schwimmer ist mit anzugeben.

Es wird lediglich eine Meldebestätigung versendet. Hierfür unbedingt eine email angeben.

5. **Meldeschluss:** Montag, 4. Mai 2009 bei der Meldeanschrift.
6. Das **Meldegeld** beträgt

Jahrgang 2000 (5 Übungen)	7.00 €
Jahrgang 2001 (4 Übungen)	6.00 €

Das Meldegeld ist zahlbar durch Verrechnungsscheck bei Abgabe der Meldungen bzw. kann auf das folgende Konto überwiesen werden:

Kontoinhaber: HSV-Bezirk Mitte, Konto-Nr. 404 822 ,
Frankfurter Sparkasse 1822, BLZ 500 502 01

7. Die Wertung erfolgt getrennt für Jungen und Mädchen in Jahrgangswertungen.
8. Die **Wertung der Grundlagenübungen** erfolgt an Hand der beigefügten Punktetabelle, die Schwimmstrecken werden über die DSV-Punktetabelle ausgewertet. Ist ein erreichter Wert nicht in der Punktetabelle enthalten, so wird der nächstschlechtere Wert genommen. Für die Schwimmstrecken lt. DSV-Punktetabelle können pro Schwimmstrecke folgende Maximalpunktzahlen erreicht werden:

Jahrgang 2000	250 Punkte	Jahrgang 2001	200 Punkte
---------------	------------	---------------	------------
9. Ein **Protokoll der Veranstaltung** wird als Datei (PDF-Datei) zur Verfügung gestellt. Vereine, die ein Protokoll in Papierform möchten müssen dies spätestens mit Abgabe der Meldungen schriftlich mitteilen. Wenn Protokolle (oder Teile davon) nachgesandt werden sollen, so ist beim Ausrichter ein adressierter und ausreichend frankierter Briefumschlag oder die entsprechende Adresse plus 3 € Kostenanteil zu hinterlegen.
10. **Auszeichnungen:**
Jeder Teilnehmer, der eine Mindestpunktzahl erreicht, erhält eine Medaille, die ersten 3 jeder Wertungsklasse Sachpreise.
Mindestpunktzahlen:

Jahrgang 2000	450 Punkte
Jahrgang 2001	300 Punkte
11. **Kampfrichter**
Die Anzahl der Meldungen werden auf den Verteilerschlüssel zur Stellung von Kampfrichter der Bezirksmeisterschaften hinzugerechnet.

12. **Beschreibung der Übungen:**
50m 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 (Pfeiff). 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. Zur Wendenausführung kann eine Hand vom Brett genommen werden. 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.

10 m Delphinbewegung

Hauptanliegen ist die Kennzeichnung des individuellen Leistungsstandes in der Delphinbewegung. Dazu ist eine 10 m Strecke in Delphinbeinarbeit, möglichst unter der Wasseroberfläche, zu durchtauchen. Die 10 m Zeit wird als Differenz zwischen Start - beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösen der Füße von der Beckenwand - und dem Kopfdurchgang bei 10 m ermittelt. Die Schwimmer führen aus der Schwimmlage einen Versuch in der Bauchlage mit Abstoß von der Beckenwand durch.

Gleittest über 5 m

Ermittelt wird die Zeit zwischen Abstoß von der Beckenwand und Erreichen der 5 m. Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und vom strömungsgünstigen Gleiten. Der Test beginnt mit einem Abstoß von der Beckenwand in Bauchlage nach Startsignal mit anschließendem Gleiten in Strecklage. Der Kopf wird bis zur 5 m - Linie zwischen den Armen gehalten. Nach Verlassen der Beckenwand sind keine dem Vortrieb dienenden Bewegungen zugelassen. Die 5 m Zeit wird als Differenz zwischen dem Startsignal und dem Kopfdurchgang bei 5 m ermittelt. Sollte der Schwimmer die 5 m Marke nicht erreichen, so wird die Übung mit 0 Punkten gewertet.

Schwimmstrecke 50 m für Jahrgang 00 / 01

Der Schwimmer muss eine der 4 ausgeschriebenen Strecken auf Zeit schwimmen. Die erreichte Zeit wird mittels der DSV-Tabelle in Punkte umgerechnet.

Schwimmstrecke 100 m für Jahrgang 00

Der Schwimmer muss eine 100 m Strecken auf Zeit schwimmen. Die erreichte Zeit wird mittels der DSV-Tabelle in Punkte umgerechnet. Es muss eine unterschiedliche Lage zu den anderen Schwimmstrecken geschwommen werden.

28. Dezember 2008

Markus Klotz
Bezirksschwimmwart - HSV-Mitte -

Punkte	Übung 1: 50 m Kraulbein- bewegung	Übung 2: 10 m Delphinbein- bewegung	Übung 3: 5m Gleiten
	[min]	[sec]	[sec]
200	0:45,00	6,00	3,00
199	0:45,35	6,05	3,04
198	0:45,70	6,10	3,08
197	0:46,05	6,15	3,12
196	0:46,40	6,20	3,16
195	0:46,75	6,25	3,20
194	0:47,10	6,30	3,24
193	0:47,45	6,35	3,28
192	0:47,80	6,40	3,32
191	0:48,15	6,45	3,36
190	0:48,50	6,50	3,40
189	0:48,85	6,55	3,44
188	0:49,20	6,60	3,48
187	0:49,55	6,65	3,52
186	0:49,90	6,70	3,56
185	0:50,25	6,75	3,60
184	0:50,60	6,80	3,64
183	0:50,95	6,85	3,68
182	0:51,30	6,90	3,72
181	0:51,65	6,95	3,76
180	0:52,00	7,00	3,80
179	0:52,35	7,05	3,84
178	0:52,70	7,10	3,88
177	0:53,05	7,15	3,92
176	0:53,40	7,20	3,96
175	0:53,75	7,25	4,00
174	0:54,10	7,30	4,04
173	0:54,45	7,35	4,08
172	0:54,80	7,40	4,12
171	0:55,15	7,45	4,16
170	0:55,50	7,50	4,20
169	0:55,85	7,55	4,24
168	0:56,20	7,60	4,28
167	0:56,55	7,65	4,32
166	0:56,90	7,70	4,36
165	0:57,25	7,75	4,40
164	0:57,60	7,80	4,44
163	0:57,95	7,85	4,48
162	0:58,30	7,90	4,52
161	0:58,65	7,95	4,56
160	0:59,00	8,00	4,60
159	0:59,35	8,05	4,64
158	0:59,70	8,10	4,68
157	1:00,05	8,15	4,72
156	1:00,40	8,20	4,76
155	1:00,75	8,25	4,80
154	1:01,10	8,30	4,84
153	1:01,45	8,35	4,88
152	1:01,80	8,40	4,92
151	1:02,15	8,45	4,96
150	1:02,50	8,50	5,00
149	1:02,85	8,55	5,04
148	1:03,20	8,60	5,08
147	1:03,55	8,65	5,12
146	1:03,90	8,70	5,16
145	1:04,25	8,75	5,20
144	1:04,60	8,80	5,24
143	1:04,95	8,85	5,28
142	1:05,30	8,90	5,32
141	1:05,65	8,95	5,36
140	1:06,00	9,00	5,40
139	1:06,35	9,05	5,44
138	1:06,70	9,10	5,48
137	1:07,05	9,15	5,52
136	1:07,40	9,20	5,56
135	1:07,75	9,25	5,60
134	1:08,10	9,30	5,64
133	1:08,45	9,35	5,68
132	1:08,80	9,40	5,72
131	1:09,15	9,45	5,76
130	1:09,50	9,50	5,80
129	1:09,85	9,55	5,84
128	1:10,20	9,60	5,88
127	1:10,55	9,65	5,92
126	1:10,90	9,70	5,96
125	1:11,25	9,75	6,00
124	1:11,60	9,80	6,04
123	1:11,95	9,85	6,08
122	1:12,30	9,90	6,12
121	1:12,65	9,95	6,16
120	1:13,00	10,00	6,20
119	1:13,35	10,05	6,24
118	1:13,70	10,10	6,28
117	1:14,05	10,15	6,32
116	1:14,40	10,20	6,36
115	1:14,75	10,25	6,40
114	1:15,10	10,30	6,44
113	1:15,45	10,35	6,48
112	1:15,80	10,40	6,52
111	1:16,15	10,45	6,56
110	1:16,50	10,50	6,60
109	1:16,85	10,55	6,64
108	1:17,20	10,60	6,68
107	1:17,55	10,65	6,72
106	1:17,90	10,70	6,76
105	1:18,25	10,75	6,80
104	1:18,60	10,80	6,84
103	1:18,95	10,85	6,88
102	1:19,30	10,90	6,92
101	1:19,65	10,95	6,96

Punkte	Übung 1: 50 m Kraulbein- bewegung	Übung 2: 10 m Delphinbein- bewegung	Übung 3: 5m Gleiten
	[min]	[sec]	[sec]
100	1:20,00		11,00
99	1:20,35		11,05
98	1:20,70		11,10
97	1:21,05		11,15
96	1:21,40		11,20
95	1:21,75		11,25
94	1:22,10		11,30
93	1:22,45		11,35
92	1:22,80		11,40
91	1:23,15		11,45
90	1:23,50		11,50
89	1:23,85		11,55
88	1:24,20		11,60
87	1:24,55		11,65
86	1:24,90		11,70
85	1:25,25		11,75
84	1:25,60		11,80
83	1:25,95		11,85
82	1:26,30		11,90
81	1:26,65		11,95
80	1:27,00		12,00
79	1:27,35		12,05
78	1:27,70		12,10
77	1:28,05		12,15
76	1:28,40		12,20
75	1:28,75		12,25
74	1:29,10		12,30
73	1:29,45		12,35
72	1:29,80		12,40
71	1:30,15		12,45
70	1:30,50		12,50
69	1:30,85		12,55
68	1:31,20		12,60
67	1:31,55		12,65
66	1:31,90		12,70
65	1:32,25		12,75
64	1:32,60		12,80
63	1:32,95		12,85
62	1:33,30		12,90
61	1:33,65		12,95
60	1:34,00		13,00
59	1:34,35		13,05
58	1:34,70		13,10
57	1:35,05		13,15
56	1:35,40		13,20
55	1:35,75		13,25
54	1:36,10		13,30
53	1:36,45		13,35
52	1:36,80		13,40
51	1:37,15		13,45
50	1:37,50		13,50
49	1:37,85		13,55
48	1:38,20		13,60
47	1:38,55		13,65
46	1:38,90		13,70
45	1:39,25		13,75
44	1:39,60		13,80
43	1:39,95		13,85
42	1:40,30		13,90
41	1:40,65		13,95
40	1:41,00		14,00
39	1:41,35		14,05
38	1:41,70		14,10
37	1:42,05		14,15
36	1:42,40		14,20
35	1:42,75		14,25
34	1:43,10		14,30
33	1:43,45		14,35
32	1:43,80		14,40
31	1:44,15		14,45
30	1:44,50		14,50
29	1:44,85		14,55
28	1:45,20		14,60
27	1:45,55		14,65
26	1:45,90		14,70
25	1:46,25		14,75
24	1:46,60		14,80
23	1:46,95		14,85
22	1:47,30		14,90
21	1:47,65		14,95
20	1:48,00		15,00
19	1:49,35		15,05
18	1:49,70		15,10
17	1:50,05		15,15
16	1:50,40		15,20
15	1:50,75		15,25
14	1:51,10		15,30
13	1:51,45		15,35
12	1:51,80		15,40
11	1:52,15		15,45
10	1:52,50		15,50
9	1:52,85		15,55
8	1:53,20		15,60
7	1:53,55		15,65
6	1:53,90		15,70
5	1:54,25		15,75
4	1:54,60		15,80
3	1:54,95		15,85
2	1:55,30		15,90
1	1:55,65		15,95

Jeder Teilnehmer, der die 5 m Marke erreicht erhält mindestens 100 Punkte

**Meldungen zum
Bezirksmehrkampf der Jahrgänge 2000 / 2001
am 16. Mai 2009 in Bergen-Enkheim**



Bezirk Mitte
im Landessportbund Hessen e.V.
Mitglied des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V.

Meldender Verein:

Ansprechpartner:

Email: Telefon:

Straße PLZ / Ort:

	Name / Registrierungsnummer	Jahrgang	m/w	Jahrgang 00 / 01 50 m Strecke			Jahrgang 00 100 m Strecke		
				WKNr.	Lage	Meldezeit	WK Nr.	Lage	Meldezeit
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
Bsp.	Max Mustermann 99999999	1996	M	20	R	0:50,5	40	B	1:35,2

Meldegeld

		Meldegeld pro Starter	Meldegeld gesamt
	Anzahl Meldung Jahrgang 2000	7.- €	€
	Anzahl Meldung Jahrgang 2001	6.- €	€
	Meldegeld gesamt:		€

Erklärung des meldenden Vereins:

Mit Abgabe dieser Meldung wird versichert, dass die von uns gemeldeten Schwimmer ihre Sportgesundheit entsprechend WB AT § 7 durch ein ärztliches Zeugnis nachweisen können. Die Untersuchung/en liegt/liegen zum Zeitpunkt der Abgabe der Meldung nicht länger als ein Jahr zurück. Diese Erklärung gilt gleichfalls für alle Mannschafts-/Staffelteilnehmer sofern diese in der Meldung noch nicht namentlich benannt wurden.

.....
(Ort, Datum)

.....
(Stempel / Unterschrift des Vereinsvertreters)