



Einladung

Invitation



Am 30. und 31. Mai 2009 - Pfingsten
Im Sportbad Heidelberg
In Braunschweig
50m Bahn – Indoor Pool
elektronische Zeitmessung



Sport
Förderung

speedo 

AOK
Die Gesundheitskasse.



Liebe Schwimmfreunde,

wir möchten Euch auch in diesem Jahr zu unserem beliebten **24. Internationalen Frühjahrsmeeting** nach **Braunschweig** einladen.

Das Internationale Frühjahrsmeeting ist mittlerweile für viele Vereine aus dem In- und Ausland zu einem festen Bestandteil im Terminkalender geworden. Viele Sportler nutzen das schnelle Wasser in Braunschweig um Qualifikationen zu erreichen oder tolle Bestzeiten zu schwimmen. Die Atmosphäre in der Halle spornt sicherlich ebenso zu tollen Zeiten an.

Neben allen 100m und 200m Strecken bieten wir auch in diesem Jahr wieder alle 50m Strecken, sowie die 400m Freistil und 400m Lagen an. Diese Langstrecken haben wir auch in diesem Jahr limitiert.

Falls deutlich mehr Meldungen hierzu eingehen, werden wir laut Ausschreibung je 2 Läufe (95 und älter) sowie 1 Lauf 96 und jünger starten lassen. Hierzu wird im Vorfeld eine Startliste erstellt.

Abmeldungen werden dann bis 13.00 Uhr am Wettkampftag entgegen genommen und anschließend eine Laufeinteilung erstellt. Für die Jahrgänge 1996-1999 bieten wir auch in diesem Jahr wieder die **Jugend-Mehrkampfwertung** an. Diese Meldungen werden gesondert behandelt und unterliegen nicht den Restriktionen über 400m Freistil. Es werden nur besonders gekennzeichnete und separat aufgeführte Meldungen für den Mehrkampf angenommen. Des Weiteren führen wir auch in diesem Jahr einen **Kindermehrkampf** als kindgerechten Wettkampf in einer Parallelveranstaltung durch. Hierzu seht bitte die gesonderte Beilage zum Programm.

Wir werden natürlich im Hauptprogramm auch wieder spannende **Finalläufe** haben, die wieder mit interessanten Sachpreisen geehrt werden.

Am **Samstagabend** wird wieder ein gemeinsames Abendessen mit anschließender **Party** für alle Teilnehmer, Trainer, Betreuer und Kampfrichter stattfinden. Hierzu laufen die Organisationen bereits. Während des Wettkampfes steht Euch natürlich auch wieder unser **bewährtes Cafeteria-Team** mit Speisen wie Nudeln, Würstchen, Kuchen, Brötchen und Getränken zur Verfügung. Auch einen Grillstand wird es wieder geben. Vereine, die unser tolles **Frühstücksbuffet** nutzen möchten, können dieses rechtzeitig bei der Organisationsleitung buchen.

Wir bieten Euch auch wieder tolle **Übernachtungsmöglichkeiten** in unseren ausgesuchten Partnerhotels, wie z.B. das Apartmenthotel Post, die uns wieder hervorragende Preise angeboten haben, aber auch absolut preisgünstige Übernachtungsmöglichkeiten in weiteren Partnerhotels sowie in Gemeinschaftsunterkünften an. Hierzu spricht bitte Marion Höll - Tel. 0160/90144639, E-Mail: marion@oelperswim.de – oder Rolf Schadenberg – Tel. 0531 / 72614 - bitte rechtzeitig an. Gleiches gilt auch für alle Fragen und Anregungen.

Natürlich wird auch der absolute Renner - unsere **Tombola** - auch im Jahr 2009 wieder stattfinden. Im Jahr 2008 wurden Preise mit einem Wert von über 2500 €uro verteilt. Der Erlös kommt hier ausschließlich unserer Jugendarbeit zu Gute.

Wir würden uns sehr freuen, Euch zu unserem **24. Internationalen Frühjahrsmeeting** hier in Braunschweig begrüßen zu dürfen.

Bis dahin verbleibe ich mit freundlichen Grüßen
Euer
Werner Höll





Programm program



PROGRAMM											
Tag / day				Samstag 30.05.2009				Sonntag 31.05.2009			
Einschwimmen / warm up				08.00		Abschnitt / part 1		08.00		Abschnitt / part 3	
Karisierung / meet of Ref.				08.30				08.30			
Ende d. Einschwimmens / end of warm up				09.00				09.00			
Wettkampfbeginn / first start				09.30				09.00			
50	m	Rücken	backstroke	Vorlauf / preliminary heats		WK 01	V weiblich	female	WK 18	V männlich	male
50	m	Freistil	freestyle	Vorlauf / preliminary heats		WK 02	V männlich	male	WK 19	V weiblich	female
50	m	Schmetterling	butterfly	Vorlauf / preliminary heats		WK 03	V weiblich	female	WK 20	V männlich	male
50	m	Brust	breaststroke	Vorlauf / preliminary heats		WK 04	V männlich	male	WK 21	V weiblich	female
100	m	Freistil	freestyle	Vorlauf / preliminary heats		WK 05	V weiblich	female	WK 22	V männlich	male
100	m	Rücken	backstroke	Vorlauf / preliminary heats		WK 06	V männlich	male	WK 23	V weiblich	female
100	m	Brust	breaststroke	Vorlauf / preliminary heats		WK 07	V weiblich	female	WK 24	V männlich	male
100	m	Schmetterling	butterfly	Vorlauf / preliminary heats		WK 08	V männlich	male	WK 25	V weiblich	female
200	m	Rücken	backstroke	Entscheidung / decision		WK 09	V weiblich	female	WK 26	V männlich	male
200	m	Brust	breaststroke	Entscheidung / decision		WK 10	E männlich	male	WK 27	E weiblich	female
200	m	Schmetterling	butterfly	Entscheidung / decision		WK 11	E weiblich	female	WK 28	E männlich	male
50	m	Freistil	freestyle	Beinarbeit im Mehrkampf		7,5m Gleiten, 15m S-Beinarbeit und 3er Hopp nach WK 08 in der Raabeschule			WK 29	E weiblich	female
50	m	Freistil	freestyle	Beinarbeit im Mehrkampf					WK 30	E männlich	male
Einschwimmen / warm up				14.00		Abschnitt / part 2		14.00		Abschnitt / part 4	
Karisierung / meet of Ref.				14.30				14.30			
Ende d. Einschwimmens / end of warm up				14.50				14.50			
Wettkampfbeginn / first start				15.00				15.00			
50	m	Rücken	backstroke	Finale / final A+B		WK 01	F weiblich	female	WK 18	F männlich	male
50	m	Freistil	freestyle	Finale / final A+B		WK 02	F männlich	male	WK 19	F weiblich	female
50	m	Schmetterling	butterfly	Finale / final A+B		WK 03	F weiblich	female	WK 20	F männlich	male
50	m	Brust	breaststroke	Finale / final A+B		WK 04	F männlich	male	WK 21	F weiblich	female
100	m	Freistil	freestyle	Finale / final A+B		WK 05	F weiblich	female	WK 22	F männlich	male
100	m	Rücken	backstroke	Finale / final A+B		WK 06	F männlich	male	WK 23	F weiblich	female
100	m	Brust	breaststroke	Finale / final A+B		WK 07	F weiblich	female	WK 24	F männlich	male
100	m	Schmetterling	butterfly	Finale / final A+B		WK 08	F männlich	male	WK 25	F weiblich	female
400	m	Lagen	medley	Entscheidung / decision		WK 12	E männlich	male	WK 31	E weiblich	female
200	m	Freistil	freestyle	Entscheidung / decision		WK 13	E weiblich	female	WK 32	E männlich	male
400	m	Freistil	freestyle	Entscheidung / decision		WK 14	E männlich	male	WK 33	E weiblich	female
200	m	Lagen	medley	Entscheidung / decision		WK 15	E weiblich	female	WK 34	E männlich	male
4x100	m	Lagen	medley	Entscheidung / decision		WK 16	E männlich	male	WK 35	E weiblich	female
4x100	m	Freistil	freestyle	Entscheidung / decision		WK 17	E weiblich	female	WK 36	E männlich	male



Bestimmungen regulations



- Die **Wettkämpfe** werden nach der WB, der Rechtsordnung und den Anti-Doping-Bestimmungen des DSV durchgeführt. Sie sind offen für alle Vereine, Abteilungen, Startgemeinschaften und Auswahlmannschaften des DSV, sowie für alle ausländischen Teams, deren internationaler Verband der FINA angehört, soweit sie Startrecht besitzen.
- Die **Hallen-Wettkampfstätte** ist 50m lang und hat 8 Startbahnen, die durch Wellenkillerleinen getrennt sind. Die Wassertemperatur beträgt ca. 26 Grad Celsius. Die Zeiten werden mit elektronischen Zeitmessung ermittelt. Die Wassertiefe beträgt 2 m bis 3,8m. Beckenbegrenzung: Finnische Rinne.
- Adresse der Wettkampfstätte: Sportbad Heidberg, Sachsendamm 10, 38124 Braunschweig
- Die **Meldungen** erfolgen auf amtlichen Meldelisten oder auf Meldelisten des Veranstalters, möglichst jedoch als Datei auf CD, Diskette oder E-Mail
Meldeanschrift : Werner Höll
Mannheimstraße 25
38 112 Braunschweig
Tel. + Fax: 05 31 - 31 17 28
E-Mail: Meet2009@oelperswim.de
- MELDESCHLUSS: 20.MAI 2009, 18.00 UHR MEZ**
- Das **Meldegeld** beträgt 5,50 € je Einzelstart, 8€ je 400m Strecke (bei Erreichen der 400m-Meldezeit werden 2,- € erstattet) und 10,- € je Staffelmeldung bei Meldung per DSV-Datei und ist entweder den Meldungen als Verrechnungsscheck beizufügen oder vor Beginn der Veranstaltung bar zu bezahlen. Bei Meldungen, die im DSV - Standard eintreffen, verringert sich das Meldegeld pro Meldung um 0,50 Euro. Das Meldegeld für den Jugendmehrkampf beträgt 30 Euro pro Teilnehmer.
- Die **Läufe** werden unabhängig von den Jahrgängen nach den angegebenen Zeiten gesetzt. Über die 400m Strecken werden nur je 2 Läufe männlich und weiblich in der Altersgruppe 96 und älter, sowie je 1 Lauf männlich und weiblich Jg. 97 und jünger ausgetragen. Grundlage für die Laufeinteilung sind die Meldezeiten, die fair und realistisch sein müssen. Die Jugend-Mehrkampfteilnehmer unterliegen dieser Restriktion nicht. Im Jugend-Mehrkampf dürfen nur Aktive der Jahrgänge 96-98 männlich, bzw. 97 – 99 weiblich starten! Details des Kinder-Mehrkampfes entnehmen bitte der gesonderten Ausschreibung ! Bitte beachtet hierzu die gesonderte Beilage zur Ausschreibung!
- Es gilt die **Einstartregel!**
- Bei der Abgabe der Meldungen sind unbedingt mindestens je 2
- geprüfte **Kampfrichter** mit gültiger Kampfrichterlizenz und der Gruppenzugehörigkeit pro Abschnitt zu benennen und auf der Meldeliste zu vermerken.
- Die Schwimmerinnen der Jahrgänge 2001/2000 sind nur für die 50m und 100m Strecken startberechtigt. Aktive der Jahrgänge 1996 und älter qualifizieren sich für das Finale A, Schwimmerinnen der Jahrgänge 1997 und jünger qualifizieren sich für das Finale B. **Die Wertung erfolgt folgendermaßen** :
50m Strecken: Jg.1996 und älter (Finale A), 1997 und jünger, (Finale B), Jg.2001 und 2000 Jahrgangsweise
100m Strecken: Jahrgangswertung Jg.2001-1992, Junioren 1991/1990, Jg.1989 und älter, daneben Finale A und B
200m Strecken: Jahrgangswertung Jg.1999-1992, Junioren 1991/1990, Jg.1989 und älter
400m Strecken: Jg.1996 und älter (Finale A) und Jg.1997 und jünger (Finale B) Staffeln: offene Wertung
Jugendmehrkampf : Jahrgänge: weiblich: 1997 – 1999, männlich: 1996 – 1998
- Auszeichnungen**
Platz 1 - 3 der Jahrgangswertung erhalten Medaillen, ebenso die Gewinner der Finals
Platz 1 - 5 der Jahrgangswertung erhalten Urkunden, ebenso alle Teilnehmer im Finale
Die Sieger der Staffeltwettkämpfe erhalten Pokale, die in den sofortigen Besitz des Gewinners übergehen.
Die Plätze 1 – 3 in der Mehrkampfwertung erhalten ebenso Medaillen verbunden mit Sonderpreisen.
- Für die beste **Einzelleistung** getrennt weiblich und männlich ist ein **Sonderpreis** verbunden mit einer Geldprämie in Höhe von € 300,- ausgeschrieben, wenn eine Mindestpunktzahl nach DSV-Punktetabelle von 750 Punkten erreicht wurde. Für die Gewinner und Platzierten der Finalläufe werden ebenfalls Sonderpreise vergeben. Für einen neuen Veranstaltungsrekord sind €75,- ausgeschrieben.
- Vereinswertung**
Der beste Verein erhält den "**Adolf-Westerholt-Pokal**", der nach dreimaligem Gewinn in Folge oder nach viermaligen Gewinn in unterbrochener Reihenfolge in den Besitz des Vereines übergeht. Verbunden mit diesem Wanderpreis ist eine Geldprämie in Höhe von € 260,- für die Jugendarbeit des siegreichen Vereines.
Gewinner 1994 Celler SC
Gewinner 1996 SG Hildesheim
Gewinner 1998 SV Nienhagen
Gewinner 2000 SC Magdeburg
Gewinner 2002 und Inhaber des 1.Adolf-Westerholt-Pokals **SC Magdeburg**
Gewinner 2003 SG Hildesheim
Gewinner 2005 SG Hildesheim
Gewinner 2007 SC Magdeburg
Gewinner 1995 SSG Braunschweig
Gewinner 1997 SV Nienhagen
Gewinner 1999 SG Hildesheim
Gewinner 2001 SC Magdeburg
Gewinner 2004 SC Magdeburg
Gewinner 2006 EVI Hildesheim
Gewinner 2008 Holstebro / Dänemark
- Wir behalten uns vor, die **Anfangszeiten** zu ändern und Wettkämpfe zu begrenzen.
- Wertsachen** sind von den Teilnehmern selbst zu sichern. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Diebstahl, Unfall oder Schäden jeglicher Art.
- Die Veranstaltung ist beim Sachbearbeiter des LSN zur **Genehmigung** eingereicht.

Wir würden uns freuen, wenn wir Euch zu unserem 24. Internationalen Frühjahrsmeeting im Sportbad Heidberg als unsere Gäste begrüßen dürfen.

Mit sportlichen Grüßen
Werner Höll





Bestimmungen regulations

1. The **competitions** will be held according to the regulations, the internal law and the anti-doping-regulations of the DSV. The authorization to compete is valid for all teams, whose association is a member of the FINA.
2. The **indoor pool** is 50m long with 8 lanes, separated by wavekillers. Watertemperature : 26 Degrees Electronic
3. **Entries** should be made on official entry forms or entry forms provided by the organizer,. If possible on Disk, CD or as a DSV- or LEN-file via email.

Entries should be send to: Werner Höll
Mannheimstraße 25
D-38 112 Braunschweig (Germany)
Tel. + Fax: +49 (0) 531 - 31 17 28

E-Mail: Meet2009@oelperswim.de

DEADLINE FOR ENTRIES: 20TH MAY 2009, 18.00 UHR MEZ

4. **Entry fees** are €5,50 for individuell starts, €8,00 for 400m strokes (€2,00 will be refund by beating the entry time on 400m strokes) and €10,- for relays payable with cheque or cash before the first start on Saturday for foreign clubs. Bank credit transfers will be accepted too. Entry- Files in DSV-Standard will be helpful !
5. The **heats** will be set independent from the agegroups only based on the entry times. Except the 400m strokes, where only 2 heats female and male will be held in the agegroup 1996 and earlier and 1 heat 1997 and younger male and female. The entry times, which must be fair and correct, will be the base to set only 3 heats in each 400m - event. Participants in the "MultiCombatValuation" are not restricted. In this valuation are only swimmers of the ages 1996-1998 male and 1997 – 1999 male starting entitled.
6. There will be only **one start** per heat!
7. **Referees** : Each team is obliged to name 2 referees with valid licences on the entry form (except foreign guests).
8. Swimmers born in 2000 and 2001 are only permitted to compete in the 50m and 100m events. Swimmers born in 1996 and earlier can only qualify for the final A, swimmers born in 1997 and later can only qualify for the final B.
50m strokes: Swimmers born in 1996+earlier (Finale A), 1997+later, (Finale B), Jg.2000+2001 will be scored per year
9. **100m strokes:** Scoring will be per year for swimmers born in 2001-1992, "Juniors" are 1990/1991, "Seniors" are born in 1989 or before, further Final A and B. **200m strokes:** Scoring will be per year for swimmers born in 1999-1992, "Junior-Class" is 1990/1991, "Seniors" are born in 1989 or before. **400m strokes:** Swimmers born in 1996+earlier (Finale A), 1997+later, (Finale B) **relays:** open classification
10. Medals for place 1 - 3 in individuell events in each age group, even for Winner in the finals
11. Certificates for places 1 - 5 in individuell events in each age group
12. Trophies to keep will be given to the winner of the relays
13. **Rewards** (seperate scoring for male and female)
A **special award** plus cash prize of € 300,- will be presented for the best individuell result of more than 750 points according to the DSV scoring table. The winner and the first two runner-ups in the finals will receive special awards. The reward for a new record will be € 75,-.
14. **Teamtrophy**
The best team receives the "**Adolf-Westerholt-memorial-trophy**" and a cheque of € 260,-. Any team winning the trophy on three successive occasions or in four occasions in total shall be allowed to keep it.

Winner 1994	Celler SC	Winner 1995	SSG Braunschweig
Winner 1996	SG Hildesheim	Winner 1997	SV Nienhagen
Winner 1998	SV Nienhagen	Winner 1999	SG Hildesheim
Winner 2000	SC Magdeburg	Winner 2001	SC Magdeburg
Winner 2002 and Owner of the first Adolf-Westerholt-Cup		SC Magdeburg	
Winner 2003	SG Hildesheim	Winner 2004	SC Magdeburg
Winner 2005	SG Hildesheim	Winner 2006	EVI Hildesheim
Winner 2007	SC Magdeburg	Winner 2008	Holstebro / Denmark
15. The organizer reserves the right to **change** the schedule.
16. The participants are responsible for their own **valuable items**. The organizer accepts no liability in case of theft, accident or disadvantages of any nature.
17. The competition awaits **official authorization** from the LSN (Niedersachsen Swimming Ass.)

We would be delighted to see you at the 24th. International "Frühjahrsmeeting" at "Sportbad Heidberg" Braunschweig
With compliments
Werner Höll





Veranstaltungs- Rekorde Meeting records



REKORDE		männlich - male			weiblich - female		
Strecke	Zeit	Name / name	Jahr	Zeit	Name / name	Jahr	
stroke	time	Verein / Club	year	time	Verein / Club	year	
50m	Freistil	Stephan Kunzelmann SGS Hannover	2002	00:22,79	Britta Steffen LSV Auswahl Brandenburg	2002	
	freestyle						
100m	Freistil	Lars Conrad WF 98 Hannover	2003	00:50,39	Britta Steffen LSV Auswahl Brandenburg	2002	
	freestyle						
200m	Freistil	Lars Conrad WF 98 Hannover	2001	01:51,74	Britta Steffen LSV Auswahl Brandenburg	2002	
	freestyle						
400m	Freistil	Toni Franz SC DHFK Leipzig	2005	03:56,34	Britta Steffen LSV Auswahl Brandenburg	2002	
	freestyle						
50m	Brust	Kamil Kasprawicz W98 Hannover	2006	00:29,51	Carolin Böhm TSV Rethen	2003	
	breatstroke						
100m	Brust	Kamil Kasprawicz W98 Hannover	2006	01:04,02	Birte Steven SGS Hannover	2000	
	breatstroke						
200m	Brust	Kamil Kasprawicz W98 Hannover	2006	02:19,10	Deborah Ziehm TSG Bremervörde	2003	
	breatstroke						
50m	Rücken	Alibek Käsler W 98 Hannover	2007	00:26,28	Franziska Gähler SG Hildesheim	2003	
	backstroke						
100m	Rücken	Alibek Käsler W 98 Hannover	2007	00:56,51	Franziska Gähler SG Hildesheim	2005	
	backstroke						
200m	Rücken	Robert Wanja LSV Auswahl Brandenburg	2002	02:04,60	Annika Liebs SV Würzburg 05	2004	
	backstroke						
50m	Schmetterlin	Stephan Kunzelmann SGS Hannover	2002	00:24,46	Lena Celina Hiller W 98 Hannover	2007	
	butterfly						
100m	Schmetterlin	Benjamin Starke PSV Cottbus	2005	00:54,35	Annika Mehlhorn SG ACT Baunatal	2000	
	butterfly						
200m	Schmetterlin	Benjamin Starke PSV Cottbus	2003	02:02,18	Annika Mehlhorn SG ACT Baunatal	2000	
	butterfly						
200m	Lagen	Kamil Kasprawicz W 98 Hannover	2007	02:03,02	Annika Mehlhorn SG ACT Baunatal	2000	
	medley						
400m	Lagen	Kamil Kasprawicz W98 Hannover	2006	04:30,57	Annika Mehlhorn SG ACT Baunatal	2000	
	medley						
4x100m	Freistil	Starke, Strauss, Pfeil, Wanja LSV Auswahl Brandenburg	2002	03:38,66	Kasper, Naumann, Otto, Steffen LSV Auswahl Brandenburg	2002	
	freestyle						
4x100m	Lagen	Wanja, Nickel, Starke, Strauss LSV Auswahl Brandenburg	2002	04:00,45	Naumann, Otto, Steffen, Kasper LSV Auswahl Brandenburg	2002	
	medley						



Wir bieten Euch:

- ♦ Eines der größten und attraktivsten Schwimmfeste in Norddeutschland
- ♦ In einem bekannt schnellen 50m- Bad mit elektronischer Zeitmessung
- ♦ Bewährte Organisation
- ♦ Brandaktuelle WEBCAM
- ♦ Sonderservice für A- und B-Nationalmannschaftsmitglieder
- ♦ Prämienläufe und Sonderpreise
- ♦ Prämien für Veranstaltungsrekorde
- ♦ Finalläufe in der offenen Klasse und der Jugendklasse
- ♦ Mannschaftstrophy
- ♦ Medaillen auch in den Jahrgangswertungen
- ♦ Kinder- und Jugendmehrkampf
- ♦ Riesen Tombola
- ♦ Essen und Trinken durch unser Cafeteriateam zu fairen Preisen
- ♦ Samstagabend Veranstaltung - jedes Jahr was Neues
- ♦ Günstige Übernachtungsmöglichkeiten
- ♦ Infos unter Tel. 0160/90144639 oder unter 0531 / 60 10 44
- ♦ Oder www.oelperswim.de
- ♦ Marion@oelperswim.de



Anlage Jugendmehrkampf:

Der Jugendmehrkampf besteht aus folgenden Komponenten:

- 100m Rücken oder 100m Schmetterling
- 100m Brust oder 100m Freistil
- 200m Lagen
- 400m Freistil
- 50m Kraulbeinschlag
- 15m Delphin Kicks in Bauch- und Rückenlage (der Beste Versuch wird gewertet)
- 7,5 m Gleiten
- Sprungtest 3er Hopp (3 Versuche, der Beste wird gewertet)

Schwimmstrecken:

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

50m Kraulbeinschlag:

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 diese am oberen Rand fest. Nach dem Start 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.

15m Delphin Kicks:

Der Start erfolgt selbstständig aus dem Wasser. Der Kampfrichter startet die Stoppuhr wenn der Schwimmer die Füße von der Wand löst. 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 die gesamte Strecke über die Arme gestreckt / hat die Hände nicht übereinander gelegt. Der Schwimmer führt nicht ausschließlich Deplhinkicks aus.

7,5m Gleiten:

Der Start erfolgt selbstständig aus dem Wasser. Der Kampfrichter startet die Stoppuhr wenn der Schwimmer die Füße von der Wand löst. Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schwimmer mit dem Kopf die 7,5m Marke durchbricht.

Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:

Der Schwimmer gleitet nicht völlig gesteckt mit übereinander liegenden Händen. Der Schwimmer führt während des Versuchs Bewegungen aus. Der Schwimmer holt vor dem Erreichen der 7,5m Marke Luft bzw. atmet auf. Die 7,5 m Marke wird nicht erreicht.

Sprungtest 3er Hopp:

Der 3er Hopp sind drei zusammenhängende Sprünge mit parallel geführten Beinen aus dem Stand, die ohne Pause zwischen den Einzelsprüngen durchzuführen sind. Die zurückgelegte Strecke wird per Maßband zentimetergenau gemessen, dabei wird das weitest zurückliegende Körperteil gemessen.



Wir bedanken uns
herzlich für die
freundliche Unterstützung
durch unsere Partner :

