

Ausschreibung für die

OWL-IX 2017 Vor –und Endrunde

Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix
für die Jahrgänge 08, 09, 10, 11 u. jünger



<u>Vorrunde:</u>	Sonntag, 30.04.2017
Veranstalter:	SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
Ausrichter:	SG Beckum
<u>Endrunde:</u>	vorauss. Dienstag, 03.10.2017
Veranstalter:	SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
Ausrichter:	Noch offen



Bewertung (allgemein): Jeder Aktive, der bei der Übung antritt, bekommt 2 Punkte. Wird die Übung richtig ausgeführt, bekommt er 5 Punkte + Bonuspunkte (s.u.). Für alle Übungen der Bereiche Start, Unterwasserbewegungen und Wenden wird die Weite nach Sprung oder Abstoß in Metern gemessen. Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf.

Bereich 1 – Start

- 11/1/1 Sprung vom Beckenrand
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 10/1/1 Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser – Arme sind dabei nach vorne gestreckt - **ohne** Arm- oder Beinarbeit (Start vom Beckenrand möglich)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 09/1/1 Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und anschließendem gleiten unter Wasser
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 08/1/1 Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt - **ohne** Arm- oder Beinarbeit
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

- 11/2/1** Tauchen beliebig
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m bis 25m.*
- 10/2/1** Kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Bauchlage + Kraul- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m bis 25m.*
- 09/2/1** Kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 3m bis 25m.*
- 08/2/1** Kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Rückenlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 6m bis 25m.*

Bereich 3 – Koordination

- 11/3/1** 25m Kraul- Beine – mit Brett
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 80 sec.*
- 11/3/2** **25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts**
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 140 sec.*
- 10/3/1** 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 10/3/2** **25m Fußvorwärtsschwimmen**
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 09/3/1** 25m 2 Zyklen Kraul-Arme und 2 Brust-Beinschläge im Wechsel
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 09/3/2** 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn (zwischen den jeweiligen Rollen mindestens ein 3-er Zug)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 08/3/1** 15m Tauchen in Bauchlage, die restlichen 10m Delphin- „Abschlag“ (2x rechter Arm, 2x linker Arm, 2x ganze Lage)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 70 sec.*
- 08/3/2** 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 70 sec.*

Bereich 4 – Wendenausführung

- 11/4/1** 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 10/4/1** 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 09/4/1** 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) – gleiten
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 08/4/1** 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich) – gleiten
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*

Bereich 5 – Ausdauer

- 11/5/1** 2 Minuten Dauerschwimmen: beliebig
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 10m bis max. 140m.*
- 10/5/1** 3 Minuten Dauerschwimmen: 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 50m bis max. 130m.*
- 09/5/1** 4 Minuten Dauerschwimmen: 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 125m bis max. 220m.*
- 08/5/1** 6 Minuten Dauerschwimmen: 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 225m bis max. 320m.*

**OWL-IX 2017
Vor- und Endrunde**

Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix
für die Jahrgänge 08, 09, 10, 11 u. jünger

Bereich 1 – Start

08, 09, 10, 11 u. jünger

Ausschlaggebend ist das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf.
Alle Übungen außer Brust werden ohne Beinarbeit (Delphinbeinschläge) ausgeführt.

11 u. jünger Ein Sprung vom Block ist möglich.

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

08, 09, 10, 11 u. jünger

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start

Bereich 3 – Koordination

08, 09, 10, 11 u. jünger

Bei allen Übungen wird die Zeit gestoppt und geht mit in die Wertung ein.

10/3/1, 10/3/2, 11/3/1 Bei diesen Übungen erfolgt der Start aus dem Wasser.
Bei allen weiteren Übungen erfolgt der Start vom Block bzw. vom Beckenrand.

Bereich 4 – Wendenausführung

08, 09 u. 10

Nach dem Abstoß an der Wand muss der Aktive zunächst mindestens 1m unter Wasser gleiten. Anschließend dürfen die Beinbewegungen ausgeführt werden, die zur jeweiligen Wendenausführung gehören. Gemessen wird die Weite in Metern.
Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf.

Bereich 5 – Ausdauer

08/5/1 Pro fehlender Rollwende beim Kraulschwimmen gibt es Punktabzüge.

Allgemeine Bestimmungen

1. Teilnahmeberechtigung

Es dürfen alle Schwimmer teilnehmen, deren Verein Mitglied des Schwimmverbandes Ostwestfalen-Lippe e.V. (SV OWL) und im Besitz der Verbandsrechte ist.

Es wird nicht nach WB geschwommen.

2. Teilnahme

Es gibt **keine** Beschränkungen bei den Teilnehmerzahlen pro Jahrgang. Jeder Aktive hat die 6 Teilübungen (in dem Bereich 3 jeweils zwei Übungen) zu absolvieren.

3. Meldungen

Alle Meldungen über die grundsätzliche Teilnahme der Vereine können ab sofort an folgende Meldeanschrift gesandt werden:

Nina Höhmann
Ackerstr. 6
33330 Gütersloh
Nina.Hoehmann@sv-owl.de

Die Namen der Schwimmer müssen bis spätestens

Mittwoch, den 19.04.2017 um 22:00 Uhr schriftlich bei o. g. Meldeanschrift vorliegen.

Mit Abgabe der Meldungen erklären sich die Vereine, Abteilungen und Startgemeinschaften mit der Ausschreibung einverstanden.

4. Nachträglich erhöhtes Meldegeld

Nachträglich erhöhtes Meldegeld (ENM) in Höhe von Euro 5,00 wird bei Nichterfüllung (Nichtantreten) einer Meldung erhoben. Das ENM für das Nichtantreten entfällt, wenn ein Schwimmer spätestens **1 Tag (Vorrunde)** und **3 Tage (Endrunde)** vor Beginn der Veranstaltung abgemeldet wird.

Das ENM ist bis spätestens 14 Tage nach der Veranstaltung unaufgefordert auf das Konto des Verbandes OWL einzuzahlen (Sparkasse Bielefeld Bielefeld, BLZ 480 501 61, Konto- Nr. 50 064 542) bzw. wird bei vorliegender SEPA-Lastschriftinzugsermächtigung vom jeweiligen Vereinskonto eingezogen.

5. Wertung

Die Übungen werden geschlechtsunabhängig gewertet.

In den jeweiligen Jahrgängen ermitteln die 12 Punktbesten der Vorrunde als Saisonabschluss einen OWL-IX Sieger (Teilnahme an der Endrunde).

Der Aktive mit der jeweils höchsten Punktzahl gewinnt in seinem Jahrgang.

6. Auszeichnungen

Für alle Aktiven gibt es eine Teilnehmer- bzw. Siegerurkunde / Sachprämie.

7. Schäden

Für Personen- und Sachschäden, die während der Veranstaltungen entstehen, übernehmen der Schwimmverband OWL und der Ausrichter keine Haftung.

Schwimmverband Ostwestfalen-Lippe e. V.
Markus Hirsch
Fachwart Schwimmen

Nina Höhmann
SB Aufbaumannschaften