



## Jugendmehrkampf

### Zu schwimmende Strecken 10 und 11 Jahre weiblich und männlich, insgesamt 7 Starts





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

### Erläuterungen zu den einzelnen Wettkämpfen des Jugendmehrkampfes:






#### **Die Schwimmstrecken**

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





#### **50 m Kraulbeinschlag**

-  Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Nach dem langen Pfiff des Schiedsrichters begeben sich die Schwimmer ins Wasser.
-  Eine Hand befindet sich an der Starthaltung Rückenschwimmen des Startblocks. Die andere Hand befindet sich auf dem Schwimmbrett und umgreift die Vorderkante. Die Füße sind an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand. Beide Hände umgreifen sofort das Schwimmbrett von oben. Der Anschlag erfolgt mit dem Brett. Beide Hände müssen bis zum Schluss die Vorderkante des Schwimmbrettes von oben umgreifen.
-  Während der gesamten Schwimmstrecke sind ausschließlich Kraulbeinschlagbewegungen erlaubt. Delfin- und Brustbeinschlagbewegungen sind nicht zulässig.
-  Bei Durchführung der Übung auf einer 25 m Bahn darf zur Wendenausführung ein Arm komplett vom Brett gelöst werden. Der Wendenschlag erfolgt mit gestreckten, auf dem Brett liegenden Armen, wobei es dem Schwimmer erlaubt ist, eine Hand vom Brett zu lösen. Der Arm muss nach dem Verlassen der Wand sofort aufs Brett zurückgeführt werden (Ein Armzug ist nicht erlaubt.).

#### **15 m Delfin Kicks**

-  Der Start erfolgt aus dem Wasser. Der Schwimmer stößt sich von der Wand ab. Über den Zeitpunkt des Starts entscheidet der Schwimmer. Es erfolgt kein Startsignal.
-  Mit Kopfdurchgang des Schwimmers bei 15 m ist der Versuch beendet. Die Zeit wird ermittelt vom Zeitpunkt des LöSENS der Füße von der Wand bis zum Kopfdurchgang bei 15 m.
-  Es sind ausschließlich Delfinbeinbewegungen erlaubt.
-  Die 15 m müssen vollständig unter Wasser absolviert werden. Durchbricht ein Körperteil die Wasseroberfläche bevor der Kopf des Schwimmers die 15 m Marke erreicht hat, ist der Versuch ungültig.
-  Die Arme sind während der gesamten 15 m nach vorn gestreckt zu halten, die Hände sind aufeinander.

#### **7,5 m Gleiten**

-  Der Start erfolgt aus dem Wasser. Der Schwimmer stößt sich von der Wand ab. Über den Zeitpunkt des Starts entscheidet der Schwimmer. Es erfolgt kein Startsignal.
-  Mit Kopfdurchgang des Schwimmers bei 7,5 m ist der Versuch beendet. Die Zeit wird ermittelt vom Zeitpunkt des LöSENS der Füße von der Wand bis zum Kopfdurchgang bei 7,5m.
-  Während der gesamten 7,5 m sind keine Vortriebsbewegungen erlaubt. Während der Übung darf nicht aufgeatmet werden.
-  Die Arme sind während der gesamten 7,5 m nach vorn gestreckt zu halten, die Hände sind aufeinander.