

Wir bringen den Schwimmsport nach vorne!

Zielgerichtete gute schwimmerische Grundausbildung und Motivation der Kleinsten im Technikbereich



Ausschreibung für den

OWL-IX 2005

Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix für die Jahrgänge 95, 96, 97 u. jünger - Vorentscheidungen -

in der Zeit vom 25. April – 14. Mai 2005
in verschiedenen Hallenbädern in OWL



Veranstalter: Schwimmverband Ostwestfalen-Lippe e. V.
Ausrichter: Vereine aus OWL

Von April bis Mai 2005 während der Trainingszeiten der Vereine
Durchführungsdauer ca. 1 Stunde

Programm:

Bereich 1 - Start

- 95/1 Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestr
- 96/1 Startsprung – gleiten unter Wasser
- 97/1 Startsprung - gleiten

Anmerkung: Ausschlaggebend ist das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

- 95/2/1 Abstoß unter Wasser in Rückenlage, wobei die Arme über den Kopf in Schwimmrichtung gestreckt sind und Delphinbeinschläge
- 95/2/2 15m Unterwasser – Rückenschwimmen (Ganze Lage)
- 96/2/1 kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge
- 96/2/2 15m Unterwasser – Kraulschwimmen (Ganze Lage)
- 97/2/1 kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge
- 97/2/2 15m Tauchen

Anmerkung: Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

Bereich 3 – Koordination

- 95/3/1 25m Brust - linker Arm, rechter Arm, linkes Bein, rechtes Bein immer im Wechsel, die jeweiligen anderen 3 Gliedmaßen dürfen nicht bewegt werden und bleiben in Strecklage ruhig an der Wasseroberfläche liegen

Anmerkung: Beurteilt werden die 4 aufeinanderfolgenden aktiven Bewegungen ab der 10m-Marke!

- 95/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge!)

- 96/3/1 25m Kraul- Arme (Abschlag) + Brust- Beine

Anmerkung: Die Atmung erfolgt seitlich – 1 Armzug pro Beinschlag – so wenig Zyklen wie möglich!

- 96/3/2 25m Kraul – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn

Anmerkung: mind. 3 Rollen auf der Bahn u. zwischen den jeweiligen Rollen mind. 2 Schwimmzüge!

- 97/3/1 25m Brust- Arme und Kraul- Beine

- 97/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts

Bereich 4 – Wendenausführung

- 95/4 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß beliebig – gleiten

- 96/4 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage – gleiten

- 97/4 5m Anschwimmen – Wende – Abstoß - gleiten (offene Wende)

Anmerkung: Gemessen wird die Weite in Metern nach Abstoß an der Wand .Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!

Bereich 5 – Ausdauer

- 95/5 6 Minuten Dauerschwimmen

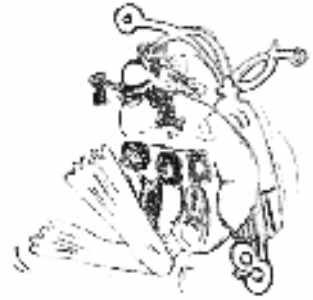
- 96/5 4 Minuten Dauerschwimmen

- 97/5 3 Minuten Dauerschwimmen

Allgemeine Bestimmungen:

1. Teilnahmeberechtigt sind alle Vereine, Abteilungen und Startgemeinschaften des SV Ostwestfalen- Lippe. (Wir schwimmen nicht nach WB!)
2. Alle Meldungen sind auf dem beigegefügt Meldebogen an folgende Meldeanschrift zu senden:

Corinna Derdau
Auf dem Langen Kampe 88
33607 Bielefeld
Corinna.Derdau@freenet.de
Fax: 0521 / 3 74 43
Tel.: 0521 / 305 11 27
Handy: 0160 / 780 66 52



Wir benötigen dringend noch Ausrichter für die Vorrunde. Es wäre daher wünschenswert, wenn der eine oder andere Verein seine Trainingszeit dafür zur Verfügung stellen könnte. Sämtliche Vorbereitungen sowie das Protokoll etc. werden von oben genannter Meldeanschrift erstellt.

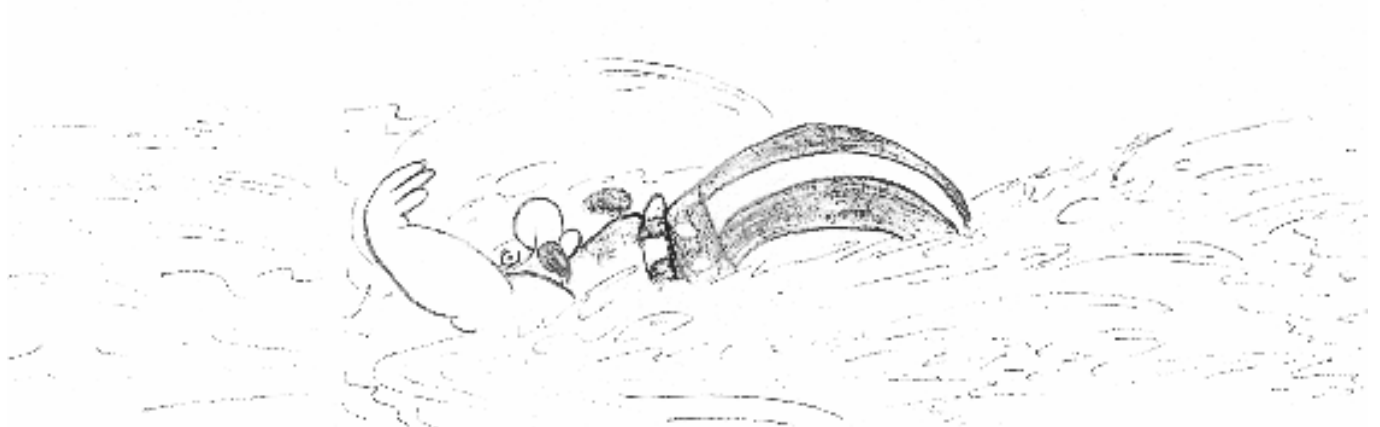
3. Meldeeröffnung: am Donnerstag, den 14. April 2005 um 18:00 Uhr bei o. g. Meldeanschrift
4. Meldegeld: Meldegrundgebühr je Verein 5,00 Euro
 Meldung pro Schwimmer 2,00 Euro

Das Meldegeld muss spätestens vor Beginn der Veranstaltung beim SV OWL bezahlt werden. Liegt eine Einzugsermächtigung für das Meldegeld beim Verband vor, so ist dies auf dem Meldebogen zu vermerken.

6. Es können maximal 3 Aktive pro Jahrgang (95, 96, 97 u. jünger) je Verein starten. Jeder Aktive hat die 7 Teilübungen (in den Bereichen 2 und 3 jeweils zwei Übungen) zu absolvieren.
7. Wertung: Die Übungen werden geschlechtunabhängig mit maximal 10 Punkten bewertet + 2 Bonuspunkte wenn die jeweilige Übung aus dem **Bereich 3 Koordination** vollständig richtig ausgeführt wurde.

 Der Aktive in jedem Jahrgang mit der höchsten Punktzahl gewinnt. Die 10 Punktbesten von allen teilnehmenden Vereinen ermitteln als Saisonabschluss einen OWLIX- Sieger.
8. Auszeichnungen: Platz 1- 3 Sachprämien
 Für alle eine Teilnehmerurkunde
9. Endrunde: 09. Oktober 2005 im Aqua Wede in Bielefeld
10. Bewerter: Jeder Verein hat 1 Bewerter zu stellen.
 Bei Abgabe der Meldungen ist die Tätigkeit des „Bewerter“ im Verein und eine evtl. Qualifikation/ Lizenz mit anzugeben (Sportassistent, Trainer C- Lizenz, Trainer B- Lizenz, Kampfrichter der Gruppe 1,...)

11. Für Personen- und Sachschäden, die während der Veranstaltung entstehen, übernehmen der Schwimmverband OWL und der Ausrichter keine Haftung.
12. Mit Abgabe der Meldungen erklären sich die Vereine, Abteilungen und Startgemeinschaften mit der Ausschreibung einverstanden.



OWL-IX 2005
Vorentscheidungen

Meldender Verein:

Ansprechpartner:

Telefon:

eMail:

Datum/ Stempel/ Unterschrift des Vereinsvertreters

Lfd. Nr.	Name Vorname	Jg.	Übungen	Meter	Bewegungs- ausführung	Zeit	Punkte	Ges.Punkte
			Bereich 1					
			Bereich 2/1					
			Bereich 2/2					
			Bereich 3/1					
			Bereich 3/2					
			Bereich 4					
			Bereich 5					
Lfd. Nr.	Name Vorname	Jg.	Übungen	Meter	Bewegungs- ausführung	Zeit	Punkte	Ges.Punkte
			Bereich 1					
			Bereich 2/1					
			Bereich 2/2					
			Bereich 3/1					
			Bereich 3/2					
			Bereich 4					
			Bereich 5					
Lfd. Nr.	Name Vorname	Jg.	Übungen	Meter	Bewegungs- ausführung	Zeit	Punkte	Ges.Punkte
			Bereich 1					
			Bereich 2/1					
			Bereich 2/2					
			Bereich 3/1					
			Bereich 3/2					
			Bereich 4					
			Bereich 5					
Lfd. Nr.	Name Vorname	Jg.	Übungen	Meter	Bewegungs- ausführung	Zeit	Punkte	Ges.Punkte
			Bereich 1					
			Bereich 2/1					
			Bereich 2/2					
			Bereich 3/1					
			Bereich 3/2					
			Bereich 4					
			Bereich 5					

OWL-IX 2005
Vorentscheidungen

Lfd. Nr.	Name Vorname	Jg.	Übungen	Meter	Bewegungs-ausführung	Zeit	Punkte	Ges.Punkte
			Bereich 1					
			Bereich 2/1					
			Bereich 2/2					
			Bereich 3/1					
			Bereich 3/2					
			Bereich 4					
			Bereich 5					
Lfd. Nr.	Name Vorname	Jg.	Übungen	Meter	Bewegungs-ausführung	Zeit	Punkte	Ges.Punkte
			Bereich 1					
			Bereich 2/1					
			Bereich 2/2					
			Bereich 3/1					
			Bereich 3/2					
			Bereich 4					
			Bereich 5					
Lfd. Nr.	Name Vorname	Jg.	Übungen	Meter	Bewegungs-ausführung	Zeit	Punkte	Ges.Punkte
			Bereich 1					
			Bereich 2/1					
			Bereich 2/2					
			Bereich 3/1					
			Bereich 3/2					
			Bereich 4					
			Bereich 5					
Lfd. Nr.	Name Vorname	Jg.	Übungen	Meter	Bewegungs-ausführung	Zeit	Punkte	Ges.Punkte
			Bereich 1					
			Bereich 2/1					
			Bereich 2/2					
			Bereich 3/1					
			Bereich 3/2					
			Bereich 4					
			Bereich 5					
Lfd. Nr.	Name Vorname	Jg.	Übungen	Meter	Bewegungs-ausführung	Zeit	Punkte	Ges.Punkte
			Bereich 1					
			Bereich 2/1					
			Bereich 2/2					
			Bereich 3/1					
			Bereich 3/2					
			Bereich 4					
			Bereich 5					