

**Wir bringen den Schwimmsport nach vorne!**  
Zielgerichtete gute schwimmerische Grundausbildung und Motivation der  
Kleinsten im Technikbereich

## Ausschreibung für den

### OWL-IX 2006

Obenauf **W**asserfest **L**eistungstark - **I**mpulsiv und **f**iX  
für die Jahrgänge 96, 97, 98 u. jünger

- Vorentscheidungen -

in der Zeit vom **02. – 24. Mai 2006**  
in verschiedenen Hallenbädern in OWL

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

Im Mai 2006 während der Trainingszeiten der Vereine  
Durchführungsdauer ca. 1 1/2 Stunden

#### **Bereich 1 – Start**

Ausschlaggebend ist das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!

- 98/1** Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser
- 97/1** Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser
- 96/1** Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt

#### **Bereich 2 - Unterwasserbewegung**

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

- 98/2/1** kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge
- 98/2/2** Tauchen
- 97/2/1** kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge
- 97/2/2** Unterwasser – Kraulschwimmen (Ganze Lage)
- 96/2/1** Abstoß unter Wasser in Rückenlage, wobei die Arme über den Kopf in Schwimmrichtung gestreckt sind + Delphinbeinschläge
- 96/2/2** Unterwasser – Rückenschwimmen (Ganze Lage)

### **Bereich 3 – Koordination**

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

**98/3/1** 25m Brust- Arme und Kraul- Beine

**98/3/2** 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts

**97/3/1** 25m Kraul- Arme (Abschlag) + Brust- Beine

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

**97/3/2** 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn

Zwischen den jeweiligen Rollen mind. 2 Schwimmszüge!

**96/3/1** 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

Beurteilt werden die 4 aufeinanderfolgenden aktiven Bewegungen!

**96/3/2** 25m Kraul-/Rücken im Wechsel

3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge

### **Bereich 4 – Wendenausführung**

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

**98/4** 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit anschließendem Tauchzug in Bauchlage – gleiten

**97/4** 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich, sonst gleiten)

**96/4** 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich, sonst gleiten)

### **Bereich 5 – Ausdauer**

**98/5** 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig

**97/5** 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

**96/5** 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

Pro fehlender Rollwende beim Kraulschwimmen gibt es Punktabzüge!

## 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 beigefügten Meldebogen an folgende Meldeanschrift zu senden:

Corinna Derdau  
Auf dem Langen Kampe 88  
33607 Bielefeld  
[Corinna.Derdau@sv-owl.de](mailto:Corinna.Derdau@sv-owl.de)  
Fax: 05 21/3 74 43  
Tel.: 05 21/3 05 11 27  
Handy: 01 60/7 80 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. Informationen zu den Ausrichtern findet Ihr auf der SV-OWL- Seite – OWL-IX. Sämtliche Vorbereitungen sowie das Protokoll etc. werden von oben genannter Meldeanschrift erstellt.

3. Meldeeröffnung ist am **Freitag, den 07.04.2006** bei o. g. Meldeanschrift
4. Es können maximal 3 Aktive pro Jahrgang (96, 97, 98 u. jünger) je Verein starten. Jeder Aktive hat die 7 Teilübungen (in den Bereichen 2 und 3 jeweils zwei Übungen) zu absolvieren.
5. Wertung: Die Übungen werden geschlechtsunabhängig 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 OWL-IX- Sieger.
6. Auszeichnungen: Platz 1- 3 Sachprämien  
Für alle eine Teilnehmerurkunde
7. Endrunde: **22. Oktober 2006**
8. 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,.....)
9. Für Personen- und Sachschäden, die während der Veranstaltung entstehen, übernehmen der Schwimmverband OWL und der Ausrichter keine Haftung.
10. Mit Abgabe der Meldungen erklären sich die Vereine, Abteilungen und Startgemeinschaften mit der Ausschreibung einverstanden.

**gez. der Schwimmausschuss**