OWL-IX 2008

Ausschreibung für die

OWL-IX 2008
Vorrunden –und Endrunde

Obenauf **W**asserfest **L**eistungsstark - **I**mpulsiv und fi**X**
für die Jahrgänge 99, 00, 01, 02 u. jünger

<u>Vorrunden:</u>
Voraussichtliche Veranstaltungsdaten:

Montag	21. April 2008	**Lage u. Ennigerloh**
Dienstag	22. April 2008	**Halle**
Donnerstag	24. April 2008	**Hövelhof**
Freitag	25. April 2008	**Ahlen**

<u>Endrunde:</u> Mi, 29. Oktober 2008 **N.N.**

Veranstalter: SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
Ausrichter: TG Lage, TV Ennigerloh, SV Halle, Hövelhofer SV u. Ahlener SG

Bereich 1 – Start

02/1/1 Sprung vom Beckenrand mit Tauchphase

01/1/1 Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser

00/1/1 Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser

99/1/1 Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

02/2/1 Tauchen beliebig

01/2/1 kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge

00/2/1 kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)

99/2/1 Unterwasser – Kraul-Schwimmen (Ganze Lage)

CD16102007

Bereich 3 – Koordination

02/3/1 25m Kraul- Beine – mit Brett

02/3/2 25m 4 Zyklen Brust u. 2 Zyklen Kraul im Wechsel

01/3/1 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine

01/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts

00/3/1 25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel

00/3/2 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn

99/3/1 25m Rücken – 2 Zyklen Rückenschwimmen, danach wechseln die Arme jeweils 1 x über Wasser

99/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel

Bereich 4 – Wendenausführung

02/4/1 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende

01/4/1 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten

00/4/1 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) - gleiten

99/4/1 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich) – gleiten

Bereich 5 – Ausdauer

02/5/1 2 Minuten Dauerschwimmen beliebig

01/5/1 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig

00/5/1 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

99/5/1 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

CD16102007

OWL-IX 2008

Infozettel zur Ausschreibung für die

OWL-IX 2008
Vorrunden und Endrunde

Obenauf **W**asserfest **L**eistungsstark - **I**mpulsiv und fi**X**
für die Jahrgänge 99, 00, 01, 02 u. jünger

SCHWIMMVERBAND OWL

Bereich 1 – Start

99, 00, 01, 02 u. j.

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

02 u. j. Bei Ausführung eines Kopfsprungs erhält der Aktive 2 Bonuspunkte

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

99, 00, 01, 02 u. j.

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

Bereich 3 – Koordination

99, 00, 01, 02 u. j.

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

00/3/1 so wenig Wechsel wie möglich

00/3/2 Zwischen den jeweiligen Rollen mind. 2 Schwimmzüge

99/3/2 3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge

Bereich 4 – Wendenausführung

99, 00 u. 01

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

Bereich 5 – Ausdauer

99/5/1 Pro fehlender Rollwende beim Kraulschwimmen gibt es Punktabzüge

CD16102007

Allgemeine Bestimmungen

1. Teilnahmeberechtigung

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

2. Teilnahme

Es können maximal 3 Aktive pro Jahrgang (99, 00, 01, 02 u. jünger) je Verein starten. Jeder Aktive hat die 6 Teilübungen (in dem Bereich 3 jeweils zwei Übungen) zu absolvieren.

3. Meldungen

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

Corinna Derdau
Auf dem Langen Kampe 88
33607 Bielefeld
Corinna.Derdau@sv-owl.de
Fax: 05 21 / 3 74 43

Die Namen der Schwimmer müssen bis spätestens
Freitag, den 04. April 2008 um 18:00 Uhr schriftlich bei o. g. Meldeanschrift vorliegen. Sonst erlischt hiermit die o.g. Meldung des jeweiligen Vereins!
Mit Abgabe der Meldungen erklären sich die Vereine, Abteilungen und Startgemeinschaften mit der Ausschreibung einverstanden.

4. **Wertung**

Die Übungen werden geschlechtsunabhängig bewertet. Bei den Übungen können die Aktiven im „Bereich 1" Jahrgang 02 u. j. und im „Bereich 3" + 2 Bonuspunkte erhalten, wenn die jeweilige Übung vollständig richtig ausgeführt wurde.

Der Aktive in jedem Jahrgang mit der höchsten Punktzahl gewinnt.
Die 12 Punktbesten von allen teilnehmenden Vereinen ermitteln als Saisonabschluss einen OWL-IX- Sieger.

5. **Auszeichnungen**

Für alle Aktiven gibt es eine Teilnehmerurkunde /Sachprämie.

6. **Bewerter**

Jeder Verein hat einen Bewerter zu stellen und ihn mit Abgabe der Meldung namentlich als auch seine Funktion im Verein zu benennen.

7. Schäden

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

Schwimmverband Ostwestfalen-Lippe e. V.

Ulrike Urbaniak	Corinna Derdau
Fachwartin Schwimmen	SB Aufbaumannschaften

CD16102007