OWL-IX 2009

Ausschreibung für die

OWL-IX 2009
Vorrunden –und Endrunde

Obenauf **W**asserfest **L**eistungsstark - **I**mpulsiv und fi**X**
für die Jahrgänge 00, 01, 02, 03 u. jünger

Vorrunden:	29. März 2009	N.N.
Veranstalter:	SV Ostwestfalen-Lippe e.V.	
Ausrichter:	N.N.	
Endrunde:	03. Oktober 2009	Gütersloh
Veranstalter:	SV Ostwestfalen-Lippe e.V.	
Ausrichter:	Gütersloher SV	

Bereich 1 – Start

03/1/1 Sprung vom Beckenrand

02/1/1 Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser
(Start vom Beckenrand möglich)

01/1/1 Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser

00/1/1 Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

03/2/1 Tauchen beliebig

02/2/1 kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge

01/2/1 kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge
(die Arme sind nach vorne gestreckt)

00/2/1 kräftiger Abstoß in Rückenlage mit Delphinbeinbewegung

CD24.03.2008

Bereich 3 – Koordination

03/3/1 25m Kraul- Beine – mit Brett

03/3/2 25m 2 Zyklen Brust u. 2 Zyklen Kraul im Wechsel

02/3/1 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine

02/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts

01/3/1 25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel

01/3/2 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn (Zwischen den jeweiligen Rollen mind. einen 3-er Zug)

00/3/1 25m Rücken – 2 Zyklen Rückenschwimmen, danach Arme oben und unten abstoppen und einmal über wasser hin und zurückführen

00/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge)

Bereich 4 – Wendenausführung

03/4/1 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende

02/4/1 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten

01/4/1 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) - gleiten

00/4/1 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

OWL-IX 2009

Infozettel zur Ausschreibung für die

OWL-IX 2009
Vorrunden und Endrunde

Obenauf **W**asserfest **L**eistungsstark - **I**mpulsiv und fi**X**
für die Jahrgänge 00, 01, 02, 03 u. jünger

SCHWIMMVERBAND OWL
SCHWIMMEN - WASSERBALL - SYNCHRONSCHWIMMEN

Bereich 1 – Start

00, 01, 02, 03 u. j.

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

00/02/1 Die Arme werden hierbei nach vorne gestreckt.
03 u. j. Ein Sprung vom Block ist möglich.

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

00, 01, 02, 03 u. j.

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

Bereich 3 – Koordination

00, 01, 02, 03 u. j.

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

Bereich 4 – Wendenausführung

00, 01 u. 02

Nach dem Abstoß an der Wand muss der Aktive zunächst mind. 1m unter Wasser gleiten. Anschließend dürfen 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

00/5/1 Pro fehlender Rollwende beim Kraulschwimmen gibt es Punktabzüge

CD24.03.2008

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 (00, 01, 02, 03 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 grundsätzliche 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 **13.03 2009** 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.

Der Aktive mit der jeweils höchsten Punktzahl gewinnt in seinem Jahrgang. 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/ Helfer
Jeder Verein hat einen Bewerter/ Helfer 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

CD24.03.2008