

Ausschreibung für die

OWL-IX Vor –und Endrunde 2019

Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix
für die Jahrgänge 10, 11, 12, 13 u. jünger



Vorrunde: Sonntag, 24.03.2019
 Veranstalter: SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
 Ausrichter: Gütersloher SV

Endrunde: Donnerstag, 03.10.2019
 Veranstalter: SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
 Ausrichter: Gütersloher SV



Bewertung (allgemein):

Jeder Aktive, der bei der Übung antritt, bekommt 2 Punkte. Wird die Übung richtig ausgeführt, bekommt er 5 Punkte + Bonuspunkte (s.u.). Für alle Übungen der Bereiche Start, Unterwasserbewegungen und Wenden wird die Weite nach Sprung oder Abstoß in Metern gemessen. Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf.

Bereich 1 – Start

- 13/1/1 Sprung vom Beckenrand
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 12/1/1 Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser – Arme sind dabei nach vorne gestreckt - **ohne** Arm- oder Beinarbeit (Start vom Beckenrand möglich)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 11/1/1 Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und anschließendem gleiten unter Wasser
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 10/1/1 Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt - **ohne** Arm- oder Beinarbeit
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

- 13/2/1** Tauchen beliebig
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m bis 25m.*
- 12/2/1** Kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Bauchlage + Kraul- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m bis 25m.*
- 11/2/1** Kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 3m bis 25m.*
- 10/2/1** Kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Rückenlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 6m bis 25m.*

Bereich 3 – Koordination

- 13/3/1** 25m Kraul- Beine mit Brett (das Brett wird unten und nur mit den Händen berührt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 80 sec.*
- 13/3/2** 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 12/3/1** 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts (Brust-Beinschläge sind auf der gesamten Strecke nicht erlaubt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 12/3/2** 25m Fußvorwärtsschwimmen
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 140 sec.*
- 11/3/1** 25m 2 Zyklen Kraul-Arme und 2 Brust-Beinschläge im Wechsel (Kraul- oder Delphin-Beinschläge sowie Brust-Armzüge sind auf der gesamten Strecke nicht erlaubt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 11/3/2** 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn - zwischen den jeweiligen Rollen mindestens ein 3-er Zug (Brust-Beinschläge sind auf der gesamten Strecke nicht erlaubt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 10/3/1** 12,5m Tauchen mit Delphin-Beinschlägen - die restlichen 12,5m Delphin- „Abschlag“ (2x rechter Arm, 2x linker Arm, 2x ganze Lage)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 70 sec.*
- 10/3/2** 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 70 sec.*

Bereich 4 – Wendenausführung

- 13/4/1** 5m Anschwimmen in Bauchlage – anschlagen – Abstoß in Bauchlage – gleiten (ohne Bewegungen)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 12/4/1** 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 11/4/1** 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit anschließendem Abstoß in Bauchlage - Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 10/4/1** 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit anschließendem Abstoß in Rückenlage - Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*

Bereich 5 – Ausdauer

- 13/5/1** 2 Minuten Dauerschwimmen: beliebig
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 10m bis max. 140m.*
- 12/5/1** 3 Minuten Dauerschwimmen: 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 50m bis max. 130m.*
- 11/5/1** 4 Minuten Dauerschwimmen: 1.+2. Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 125m bis max. 220m.*
- 10/5/1** 6 Minuten Dauerschwimmen: 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 225m bis max. 320m.*

**OWL-IX
Vor- und Endrunde 2019**

Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix
für die Jahrgänge 10, 11, 12, 13 u. jünger

Bereich 1 – Start

10, 11, 12, 13 u. jünger

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

13 u. jünger Ein Sprung vom Block ist möglich.

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

10, 11, 12, 13 u. jünger

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Startsprung

Bereich 3 – Koordination

10, 11, 12, 13 u. jünger

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

13/3/1, 13/3/2 u. 12/3/2 Bei diesen Übungen erfolgt der Start aus dem Wasser.
Bei allen weiteren Übungen erfolgt der Start vom Block bzw. vom Beckenrand.

Bereich 4 – Wendenausführung

10, 11 u. 12

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

10

Pro fehlender Rollwende beim Kraulschwimmen gibt es Punktabzüge.

Allgemeine Bestimmungen

1. Teilnahmeberechtigung

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

Es wird nicht nach WB geschwommen.

2. Teilnahme

Es gibt **keine** Beschränkungen bei den Teilnehmerzahlen pro Jahrgang. Jeder Aktive hat die 6 Teilübungen (in dem Bereich 3 jeweils zwei Übungen) zu absolvieren.

3. Meldungen

Bezüglich des Meldeverfahrens wird auf die Ausschreibung zum Schwimm-Mehrkampf verwiesen.

Es wird daher darum gebeten, für die Meldungen zum OWL-IX den zum Download stehenden Meldebogen zu nutzen. Eine Meldung als DSV6-Standard ist nicht nötig.

Meldeschluss ist am Montag, den **18.03.2019, 21:00 Uhr**.

4. Abmeldungen (für die Endrunde)

Da ein Nachrücken in die Endrunde möglich ist, wird darum gebeten, Schwimmer/innen, die nicht an der Endrunde teilnehmen können, frühzeitig abzumelden.

5. Nachträglich erhöhtes Meldegeld

Nachträglich erhöhtes Meldegeld (ENM) in Höhe von 5,00 € wird bei Nichterfüllung (Nichtantreten) einer Meldung erhoben.

Das ENM für das Nichtantreten entfällt, wenn ein Schwimmer spätestens **1 Tag (Vorrunde)** und **3 Tage (Endrunde)** vor Beginn der Veranstaltung abgemeldet wird.

Das ENM ist bis spätestens 14 Tage nach der Veranstaltung unaufgefordert auf das Konto des Verbandes OWL einzuzahlen (Sparkasse Bielefeld, BLZ 480 501 61, Konto- Nr. 50 064 542) bzw. wird bei vorliegender SEPA-Lastschrifteinzugsermächtigung vom jeweiligen Vereinskonto eingezogen.

6. Wertung

Die Übungen werden geschlechtsunabhängig gewertet.

In den jeweiligen Jahrgängen ermitteln die 12 Punktbesten der Vorrunde als Saisonabschluss einen OWL-IX Sieger (Teilnahme an der Endrunde).

Der Aktive mit der jeweils höchsten Punktzahl gewinnt in seinem Jahrgang.

7. Auszeichnungen

Für alle Aktiven gibt es eine Teilnehmer- bzw. Siegerurkunde / Sachprämie.

8. Schäden

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

Schwimmverband Ostwestfalen-Lippe e. V.

Markus Hirsch

Nina Höhmann

Fachwart Schwimmen

SB Aufbaumannschaften