

Ausschreibung für die

OWL-IX Vor- und Endrunde 2020

**Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix
für die Jahrgänge 11, 12, 13, 14 u. jünger**



<u>Vorrunde:</u>	Sonntag, 01.03.2020
Veranstalter:	SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
Ausrichter:	Gütersloher SV
<u>Endrunde:</u>	Samstag, 03.10.2020
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

- 14/1/1** Sprung vom Beckenrand oder vom Block
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 13/1/1** Kraul-Startsprung - Gleiten unter Wasser - **ohne** Arm- oder Beinarbeit (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 12/1/1** Brust-Startsprung mit einem Tauchzug und anschließendem Gleiten unter Wasser
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 11/1/1** Rücken-Startsprung - Gleiten unter Wasser - **ohne** Arm- oder Beinarbeit (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

- 14/2/1** Kräftiger Abstoß **unter Wasser** - Tauchen beliebig
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m bis 25m.*
- 13/2/1** Kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Bauchlage + Kraul-Beinschläge
(die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m bis 25m.*
- 12/2/1** Kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Bauchlage + Delphin-Beinschläge
(die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 3m bis 25m.*
- 11/2/1** 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

- 14/3/1** 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.*
- 14/3/2** 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 13/3/1** 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.*
- 13/3/2** 25m Fußvorwärtsschwimmen
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 140 sec.*
- 12/3/1** 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.*
- 12/3/2** 25m Kraul mit 3er Zug - 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn -
zwischen den jeweiligen Rollen mindestens ein 3er Zug
(Brust-Beinschläge sind auf der gesamten Strecke **nicht** erlaubt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 11/3/1** 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.*
- 11/3/2** 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken-Armzüge)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 70 sec.*

Bereich 4 - Wendenausführung

- 14/4/1** 5m Anschwimmen in Bauchlage - Anschlag - Abstoß in Bauchlage - Gleiten - **ohne** Arm- oder Beinarbeit
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 13/4/1** 5m Anschwimmen - Brust-Wende mit Tauchzug - Gleiten
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 12/4/1** 5m Anschwimmen - Kraul-Rollwende mit anschließendem Abstoß in Bauchlage - Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 11/4/1** 5m Anschwimmen - Rücken-Rollwende mit anschließendem Abstoß in Rückenlage - Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*

Bereich 5 - Ausdauer

- 14/5/1** 2 Minuten Dauerschwimmen: beliebige Lage
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 10m bis max. 140m.*
- 13/5/1** 3 Minuten Dauerschwimmen: 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebige Lage
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 50m bis max. 130m.*
- 12/5/1** 4 Minuten Dauerschwimmen: 1. + 2. Bahn Rücken, 3. + 4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 125m bis max. 220m.*
- 11/5/1** 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 2020**

Obenauf **W**asserfest **L**eistungsstark - **I**mpulsiv und **f**ix
für die Jahrgänge **11, 12, 13, 14 u. jünger**

Bereich 1 - Start

11, 12, 13, 14 u. jünger

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

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

11, 12, 13, 14 u. jünger

Der Abstoß erfolgt **unter Wasser** - kein Startsprung.

Bereich 3 - Koordination

11, 12, 13, 14 u. jünger

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

14/3/1, 14/3/2 u. 13/3/2 Bei diesen Übungen erfolgt der Start aus dem Wasser. Bei allen weiteren Übungen erfolgt der Start vom Block bzw. vom Beckenrand.

Bereich 4 - Wendenausführung

11, 12 u. 13

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

11

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 den WB geschwommen.

2. Teilnahme

Es gibt **keine** Beschränkungen bei den Teilnehmerzahlen pro Jahrgang.

Jeder Aktive hat die sechs Teilübungen (im 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, auch 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 **17.02.2020, 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 **einen Tag (Vorrunde)** und **drei 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 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.

Ulrike Urbaniak

Nina Höhmann

Fachwartin Schwimmen

SBin Aufbaumannschaften