

Protokoll

OWL-IX

O benauf W asserfest L eistungstark - I mpulsiv und fiX

für die Jahrgänge 96, 97, 98 u. jünger

- Vorrunde -

Freitag, den 12. Mai 2006
Schwimmhalle im Freibad Ahlen

Veranstalter:	SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
Ausrichter:	Ahlener SG
Austragungsort:	Schwimmhalle im Freibad Ahlen
Bahnlänge:	25 m
Wassertemperatur:	ca. 27 °C
Wassertiefe:	3,50 m - 2,00 m
Bahnen:	4 Bahnen/Trainingsleinen
Einlass:	16:30 Uhr
Bewertersitzung:	16:45 Uhr
Einschwimmen:	16:45 Uhr
Beginn:	17:00 Uhr
Siegerehrungen:	direkt im Anschluß



Wir bringen den Schwimmsport nach vorne!!!

<u>Teilnehmende Vereine</u>				
Teilnehmende Vereine	Teilnehmer	Jg 96	Jg 97	Jg 98 u. j.
1. SV Heessen	6	3	0	3
2. SG Beckum	6	3	3	0
3. Ahlemer SG	9	3	3	3
Insgesamt:	21	9	6	6

<u>Bewerteraufstellung</u>		
Protokoll/Urkunden	Corinna Derdau	SV OWL
Auswertung	Corinna Derdau	SV OWL
Siegerehrung	Corinna Derdau	SV OWL
Sprecher	Gordon Brändel	Ahlemer SG
Starter	Silke Strothmeier	Ahlemer SG
Startordner	Anne Steltenkamp	Ahlemer SG
Bahn 1	Astrid Hanack	SG Beckum
Bahn 2	Angela Nicolai	Ahlemer SG
Bahn 3	Sabine Süßenbach	SV Heessen
Bahn 4	Karin Austermann	Ahlemer SG

Bereichsübersicht

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 Schwimmzüge!
- 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)
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!

Jahrgang 1998 u. jünger

Platz	Name	Jg	Verein	Punkte
1.	Sascha- Christian Waldmann	1998	SV Heessen	43
2.	Jana Nicolai	1998	Ahlener SG	40
3.	Beate Porkot	1998	SV Heessen	33
4.	Celine Fiedrich	1998	Ahlener SG	30
5.	Nele Zimmermann	1998	Ahlener SG	23,5

nicht angetreten:

Mike Gluch	1998	SV Heessen
------------	------	------------

Jahrgang 1997

Platz	Name	Jg	Verein	Punkte
1.	Thomma- Charlotte Haupt	1997	Ahlener SG	41
2.	Thoms Glunz	1997	SG Beckum	40,5
3.	Lea Inderlied	1997	Ahlener SG	29
4.	Julia Hohenfeld	1997	SG Beckum	24,5
5.	Nils Schewe	1997	Ahlener SG	22,5

nicht angetreten:

Charlotte Schulte	1997	SG Beckum
-------------------	------	-----------

Jahrgang 1996

Platz	Name	Jg	Verein	Punkte
1.	Lisa- Marie Süßenbach	1996	SV Heessen	43
1.	Eva- Maria Hötte	1996	SG Beckum	43
3.	Daniel Schwenner	1996	SV Heessen	42
4.	Sebastian Hanswille	1996	SG Beckum	41
5.	Caroline Venjakob	1996	SV Heessen	36
6.	Lena Strothmeier	1996	Ahlener SG	32
7.	Kirsten Domnick	1996	Ahlener SG	28
8.	Joanna Gruschka	1996	Ahlener SG	16,5

nicht angetreten:

Florian Scholz	1996	Ahlener SG
----------------	------	------------