

Ausschreibung für den

OWL-IX 2016 Vor –und Endrunde

**Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix
für die Jahrgänge 07, 08, 09, 10 u. jünger**



<u>Vorrunde:</u>	Sonntag, 24.04.2016
Veranstalter:	SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
Ausrichter:	Gütersloher SV
<u>Endrunde:</u>	vorauss. Sonntag, 25.09.2016
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

- 10/1/1** Sprung vom Beckenrand
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 09/1/1** Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser - **keine** Arm- oder Beinarbeit (Start vom Beckenrand möglich)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 08/1/1** Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und anschließendem gleiten unter Wasser
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 07/1/1** Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt - **keine** Arm- oder Beinarbeit
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

- 10/2/1** Tauchen beliebig
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m bis 25m.*
- 09/2/1** kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Bauchlage + Kraul- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m bis 25m.*
- 08/2/1** kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 3m bis 25m.*
- 07/2/1** kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Rückenlage mit Delphinbeinbewegung (die Arme sind nach vorne gestreckt)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 6m bis 25m.*

Bereich 3 – Koordination

- 10/3/1** 25m Kraul- Beine – mit Brett
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 80 sec.*
- 10/3/2** 25m Fußvorwärtsschwimmen
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 140 sec.*
- 09/3/1** 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 09/3/2** 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 08/3/1** 25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 08/3/2** 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn (Zwischen den jeweiligen Rollen mind. einen 3-er Zug)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 75 sec.*
- 07/3/1** 15m Tauchen in Bauchlage (beliebig), die restlichen 10m Delphin- „Abschlag“ (2x rechter Arm, 2x linker Arm, 2x ganze Lage)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 70 sec.*
*Sollten die 15m nicht vollständig getaucht werden, ist die Übung **nicht** falsch ausgeführt. Für das Erreichen der 15m gibt es Bonuspunkte.*
- 07/3/2** 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge)
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es für eine Zeit unter 70 sec.*

Bereich 4 – Wendenausführung

- 10/4/1** 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 09/4/1** 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*
- 08/4/1** 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage – gleiten - Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 2m.*
- 07/4/1** 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage – gleiten - Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 1m.*

Bereich 5 – Ausdauer

- 10/5/1** 2 Minuten Dauerschwimmen beliebig
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 10m bis max. 140m.*
- 09/5/1** 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 50m bis max. 130m.*
- 08/5/1** 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
Bewertung: *Bonuspunkte gibt es ab 125m bis max. 220m.*
- 07/5/1** 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 2016
Vor- und Endrunde**

Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix
für die Jahrgänge 07, 08, 09, 10 u. jünger

Bereich 1 – Start

07, 08, 09, 10 u. jünger

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

10 u. jünger Ein Sprung vom Block ist möglich.

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

07, 08, 09, 10 u. jünger

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start

Bereich 3 – Koordination

07, 08, 09, 10 u. jünger

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

09/3/1, 10/3/1 u. 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

07, 08 u. 09

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

07/5/1 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

Die Meldungen über die Teilnahme können ab sofort (formfrei) an folgende Meldeanschrift gesandt werden:

**Nina Höhmann
Ackerstr. 6
33330 Gütersloh
Nina.Hoehmann@sv-owl.de**

Die Namen der Schwimmer müssen bis spätestens **Freitag, den 08.04.2016** um 22:00 Uhr schriftlich bei o. g. Meldeanschrift vorliegen.

Mit Abgabe der Meldungen erklären sich die Vereine, Abteilungen und Startgemeinschaften mit der Ausschreibung einverstanden.

4. Nachträglich erhöhtes Meldegeld

Nachträglich erhöhtes Meldegeld (ENM) in Höhe von Euro 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 Bielefeld, BLZ 480 501 61, Konto- Nr. 50 064 542) bzw. wird bei vorliegender SEPA-Lastschriftzugsermächtigung vom jeweiligen Vereinskonto eingezogen.

5. Wertung

Die Übungen werden **geschlechtsunabhängig** bewertet.

Der Aktive mit der jeweils höchsten Punktzahl gewinnt in seinem Jahrgang. In den Jahrgängen 2010 u. jünger bis 2007 ermitteln die 12 Punktbesten der Vorrunde als Saisonabschluss im Rahmen der Endrunde den jeweiligen OWL-IX Sieger.

6. Auszeichnungen

Für alle Aktiven gibt es eine Teilnehmer- bzw. Siegerurkunde und Sachprämien.

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.
Markus Hirsch
Fachwart Schwimmen

Nina Höhmann
SB Aufbaumannschaften