

## Kindermehrkampf

### Zu schwimmende Strecken 8 Jahre weiblich und männlich, insgesamt 8 Starts




1. 25 m Rücken / Brust und Kraul
2. 100 m Kraul oder Rücken
3. 25 m Kraulbeinbewegung
4. Wendenausführung in Bauchlage mit anschließender Gleitphase
5. Wendenausführung in Rückenlage mit anschließender Gleitphase
6. Startsprung mit Gleitphase

### Zu schwimmende Strecken 9 Jahre weiblich und männlich, insgesamt 9 Starts




1. 50 m Rücken / Brust und Kraul
2. 200 m Kraul oder Rücken
3. 50 m Kraulbeinbewegung
4. 25 m Delphinbeinbewegung
5. Wendenausführung in Bauchlage mit anschließender Gleitphase
6. Wendenausführung in Rückenlage mit anschließender Gleitphase
7. Startsprung mit Gleitphase

### Erläuterungen zu den einzelnen Wettkämpfen des Kindermehrkampfes:


#### **Die Schwimmstrecken**

-  Die Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.
-  Der Start erfolgt WB-konform vom Startblock bzw. bei Rücken aus dem Wasser.
-  „Kraul“ bedeutet, dass der Aktive jede andere Schwimmart schwimmen kann, außer Brust-, Schmetterlings- oder Rückenschwimmen (Analogie zu §126(1) WB).





#### **Beinbewegung**


-  Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Nach dem langen Pfiff des Schiedsrichters begeben sich die Schwimmer ins Wasser.
-  Eine Hand befindet sich an der Starthalterung Rückenschwimmen des Startblocks, soweit möglich. Die andere Hand befindet sich auf dem Schwimmbrett und umgreift die Vorderkante. Die Füße sind an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand. Beide Hände umgreifen sofort das Schwimmbrett von oben. Der Anschlag erfolgt mit dem Brett. Beide Hände müssen bis zum Schluss die Vorderkante des Schwimmbrettes von oben umgreifen.
-  Bei Durchführung der Übung auf einer 25 m Bahn darf zur Wendenausführung ein Arm komplett vom Brett gelöst werden. Der Wendenschlag erfolgt mit gestreckten, auf dem Brett liegenden Armen, wobei es dem Schwimmer erlaubt ist, eine Hand vom Brett zu lösen. Der Arm muss nach dem Verlassen der Wand sofort aufs Brett zurückgeführt werden (Ein Armzug ist nicht erlaubt.).

#### **Gleitstest: Wendenausführung in Bauch-/Rückenlage mit anschließender Gleitphase:**


-  Der Aktive schwimmt aus 5m in Richtung Wand und führt eine WB-konforme Freistil- bzw. Rückenwende aus (es muss nicht zwingend eine Rollwende ausgeführt werden). An die Wende schließt eine Gleitphase an. Der Zeitnehmer startet seine Uhr, sobald ein Körperteil die Wand berührt. Er stoppt diese, sobald der Kopf des Schwimmers (über, an oder unter der Wasseroberfläche) die 5m durchbricht.


#### **Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:**


-  Die Wende wird nicht WB-konform ausgeführt.
-  Körper/Arme/Hände befinden sich nach Verlassen der Füße von der Wand nicht in vollständiger Strecklage.
-  Die Hände liegen während der Gleitphase nicht übereinander.
-  Ausführung von Bewegungen während der Gleitphase (auch mit dem Kopf).


 Die 5m Marke wird nicht erreicht.

## Startsprung mit Gleitphase


 Der Start erfolgt auf Startkommando – „Auf die Plätze“ + Pfiff

 Der Schwimmer springt vom Startblock und gleitet völlig gestreckt an oder unter der Wasseroberfläche ohne Bewegung bis zum Stillstand.

 Die Hände müssen aufeinander liegen.


 Der Messpunkt ist der Kopf.

 Die Weite wird in 10cm Schritten durch den Kampfrichter gemessen (nicht aufrunden!).

 Der Kampfrichter begleitet den Schwimmer vom Start bis zum Auftauchen.

 Der Versuch ist beendet, wenn...

- Körper/Arme/Hände sich nicht mehr in vollständiger Strecklage befinden.
- die Hände nicht mehr übereinander liegen.
- Luft geholt oder aufgeatmet wird.
- keine Vorwärtsbewegung mehr stattfindet.

 - Der Versuch ist ungültig, wenn ...

- der Start vor dem Startkommando erfolgt.

## Wertung der Leistungen:

1. Für die **Schwimmstrecken** erfolgt die Beurteilung anhand der gültigen FINA-Punktetabelle.
2. Bei der **Beinarbeit** erfolgt eine Punktwertung anhand der FINA-Tabelle für 50m-Strecken ganze Lage (bei 25m wird die Leistung mit 2 multipliziert).
3. Beim **Startsprung mit Gleitphase** gibt es pro 10 cm 2 Punkte.
4. Beim **Gleitest** erfolgt die Punktevergabe nach der erreichten Zeit.
  - 7,1 Sekunden oder schlechter = 0 Punkte
  - 7 Sekunden = 5 Punkte, für jede Zehntel-Sekunde besser = + 5 Punkte (z.B. 6,0 Sekunden = 55 Punkte)

Es erfolgt eine Mehrkampfwertung je Jahrgang und Geschlecht. In die Mehrkampfwertungen sind nur Leistungen von Aktiven aufzunehmen, die **bei allen Disziplinen angetreten** sind. Bei unsachgemäßer Durchführung der Disziplin ist die Disziplin mit 0 Punkten zu werten. Die Reihenfolge der Disziplinen ist in der Ausschreibung geregelt.