

Schwimmerischer Mehrkampf (SMK)

Zu schwimmende Strecken 12 Jahre weiblich und 12 – 13 männlich, insgesamt 5 Starts

1. 200 m Lagen
2. 400 m Freistil
3. Wahlweise eine Kategorie, bestehend aus
 - 3.1. 50 m Beinarbeit
 - 3.2. 100 m Gesamtstrecke
 - 3.3. 200 m Gesamtstreckein Schmetterling / Rücken / Brust oder Freistil – die Auswahl für die Punkte 3.1 bis 3.3 sind einheitlich zu treffen.

Erläuterungen zu den einzelnen Wettkämpfen des SMK:

Die Schwimmstrecken

-  Die Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.
-  Der Start erfolgt WB-konform vom Startblock bzw. bei Rücken aus dem Wasser.

50 m Beinarbeit

-  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. 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.
-  Die Rückenbeinbewegung wird ohne Brett geschwommen und per Rückenstart inklusive der Erlaubnis einer Delfinbeinbewegung bis maximal 15 m ausgetragen. Maßgeblich für die Ausführung des Rückenstarts ist § 127 Abs. 1 und 2 (WB SW).
-  Bei Durchführung der Übung auf einer 25 m Bahn darf zur Wendenausführung ein Arm komplett vom Brett gelöst werden. Der Wendeanschlag 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.).