

Allgemeines:

Kindermehrkampf (KMK)	Jugendmehrkampf (JMK)	Schwimmerischer Mehrkampf (SMK)
weiblich 8/9 Jahre	weiblich 10 Jahre	weiblich 11/12 Jahre
männlich 8/9 Jahre	männlich 10 Jahre	männlich 11/12 Jahre

Im Falle einer Disqualifikation wird für die Strecke die Punktzahl Null vergeben. Tritt ein/e Schwimmer/in auf einer einzelnen Strecke nicht an, wird auch die Punktzahl Null vergeben. Bei Ungültigkeit des Versuches wird auch die Punktzahl Null vergeben. Der/die Schwimmer/in verbleibt in beiden Fällen im Wettbewerb.

Wird in diesem Skript die Schwimmart Kraul verwendet, kann der Aktive jede andere Schwimmart schwimmen, außer Brust-, Schmetterling- und Rückenschwimmen.

Für die Beinbewegung ist diese Regel analog anzuwenden.

Die jeweiligen Technikdisziplinen wie Wendenausführungen, Startsprung mit Tauchphase und Delphinkicks zählen nicht als Start.

Durchführungsbestimmungen KMK

Die Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.

Zu 1 und 2 Schwimmstrecken

- Der Start erfolgt WB konform von Startblock - bei Rücken aus dem Wasser

Zu 3 15 m Start mit Tauchphase

- Start zur Brust- und Kraultauchphase erfolgt vom Startblock, bei der Rückentauchphase erfolgt der Start aus dem Wasser, beide Hände befinden sich an der Rückenstarthaltung und es erfolgt ein klassischer Rückenstart
- es erfolgt kein Startsignal - der Schwimmer startet selbständig
- Der Kampfrichter startet die Stoppuhr, wenn der/die Schwimmer/in die Füße vom Startblock bzw. Wand (Rücken) lösen – danach läuft der Kampfrichter neben dem Schwimmer her. Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der/die Schwimmer/in mit dem Kopf die 15 m Marke durchbricht. Die Zeit wird auf 1/100 Sek. gewertet.
- Brust
 - o Tauchzug danach Brustschwimmen bis die 15 m erreicht sind
- Kraul- oder Rücken
 - o Delphinbeine unter Wasser - mindestens 5 Delphinkicks - danach Kraul- oder Rückenschwimmen bis die 15 m erreicht sind
- Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:
- es wurde kein Tauchzug, bzw. keine Delphinkicks durchgeführt
- der Versuch wurde vor der 15 m Marke abgebrochen

Zu 4 Beinarbeit – Kraul mit Brett (8-jährige)

- Kraulbeinbewegungen werden in Bauchlage mit Wechselbeinschlag ausgeführt. Brustbeinschläge und Delphinkicks sind nicht erlaubt
- auf den ersten langen Pfiff des Schiedsrichters begeben sich die Schwimmer/in ins Wasser.
- Eine Hand befindet sich am Beckenrand bzw. Wendebloch oder 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.

Zu 4 Beinarbeit – Delphinbeine in Seitenlage ohne Brett (9-Jährige)

auf den ersten langen Pfiff des Schiedsrichters begeben sich die Schwimmer/in ins Wasser.

- Eine Hand befindet sich am Beckenrand bzw. Wendebloch oder der Starthalterung Rückenschwimmen des Startblocks. Die andere Hand befindet sich in Schwimmrichtung gestreckt.
- Die Füße sind an der Wand.
- Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand in Seitenlage. Ein Arm liegt vorne gestreckt – der zweite Arm liegt während der gesamten Strecke auf dem Oberschenkel. Es darf während der gesamten Strecke geatmet werden. Die Seitenlage darf nicht verlassen werden.
- Der Zielanschlag erfolgt mit der Hand

Wertung der Ergebnisse:

1. Für die normalen Schwimmstrecken erfolgt die Wertung anhand der gültigen World Aquatics-Punktetabelle.
2. Bei den 25m Schwimmstrecken wird die erzielte Zeit mit 2 multipliziert und es erfolgt die Punktwertung anhand der World Aquatics-Punktetabelle für 50 m Strecken ganze Lage
3. **Punktevergabe lt. Punktetabelle – siehe Anlage**
4. Bei den 25m Beinestrecken wird die erzielte Zeit mit 2 multipliziert und es erfolgt die Punktwertung anhand der World Aquatics-Punktetabelle für 50 m Strecken ganze Lage

Es erfolgt eine Mehrkampfwertung je Jahrgang und Geschlecht

Durchführungsbestimmungen JMK

Die Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.

Zu 1 und 2 Schwimmstrecken

Der Start erfolgt WB konform von Startblock - bei Rücken aus dem Wasser

Zu 3 Beinarbeit

Kraulbeinbewegungen werden in Bauchlage mit Wechselbeinschlag ausgeführt. Brustbeinschläge und Delphinkicks sind zu keiner Zeit erlaubt

Ausgangsposition im Wasser.

- Eine Hand befindet sich an der Starthaltung 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 Wende- und Zielanschlag erfolgt mit dem Brett. Beide Hände müssen bis zum Schluss die Vorderkante des Schwimmbrettes von oben umgreifen.
- Bei der Wende ist es dem Schwimmer/in erlaubt nach dem Wendeanschlag ein Arm komplett zu lösen. Dieser muss nach Verlassen der Wand sofort auf das Brett zurückgeführt werden (ein Armzug ist nicht erlaubt). Der Zielanschlag erfolgt mit dem Brett.

Zu 4 2x15m Delphinkicks

Es ist je eine Teilstrecke in Bauch- und in Rückenlage zu absolvieren. Jede Teilstrecke wird gewertet.

Die Ausführung der Delphinkicks erfolgt mit dem Start vom Startblock bzw. bei der Rückenlage aus dem Wasser. Bei Rücken ist ein klassischer Rückenstart erlaubt.

Der Start erfolgt selbstständig.

Der Kampfrichter startet die Stoppuhr wenn der/die Schwimmer/in die Füße vom Block, bzw. der Wand löst. Danach läuft der Kampfrichter neben dem Schwimmer her. Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der/die Schwimmer/in mit dem Kopf die 15 m Marke durchbricht.

Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuches:

- Der/die Schwimmer/in legt die Strecke nicht völlig untergetaucht zurück (auch die Füße dürfen die Wasseroberfläche nicht durchbrechen)
- Der/die Schwimmer/in hält nicht über die gesamte Strecke die Arme gestreckt/hat die Hände nicht übereinander liegen

- Der/die Schwimmer/in führt nicht ausschließlich Delphinkicks aus (sondern Krau-/Brustbeinschlag)

Zu 5 Wendenausführungen

Es sind zwei Wendenausführungen zu absolvieren – wahlweise Kraul **oder** Rücken **und** Brust- **oder** Schmetterling

Der/die Schwimmer/in startet zwischen 10 und 15 m vor der Wand selbstständig in der zu schwimmenden Lage

Der Kampfrichter startet die Stoppuhr, wenn der Kopf die 5 m Marke vor der Wand durchbricht. Die Stoppuhr wird angehalten bei 5 m nach der Wende.

Die Wendenausführung erfolgt nach WB

Wertung der Ergebnisse

Für die normalen Schwimmstrecken erfolgt die Wertung anhand der gültigen World Aquatics-Punktetabelle.

Bei den 50 m Kraulbeinarbeit erfolgt die erzielte Zeit anhand der World Aquatics-Punktetabelle für 50 m Freistil ganze Lage

Punktevergabe lt. Punktetabelle – siehe Anlage

Es erfolgt eine Mehrkampfwertung je Jahrgang und Geschlecht

Durchführungsbestimmungen SMK

1. Für die Durchführung der Beinbewegung (**50m Strecken**) im Schwimmerischen Mehrkampf gelten folgende Regeln:
 - Ausgangsposition im Wasser.
 - Eine Hand befindet sich an der Starthaltung 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 mit Wechselbeinschlag ohne Brett geschwommen und per Rückenstart, inklusive der Erlaubnis von Delfinbewegungen bis maximal 15 m, ausgetragen. Es ist dem Sportler auch erlaubt, nach dem Start eine Strecke von nicht mehr als 15m vollständig untergetaucht zu schwimmen; an diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Die Hände liegen mit gestreckten Armen vor dem Kopf. Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage mit einem vorderen Teil des Körpers.

- Kraulbeinbewegungen werden in Bauchlage mit Wechselbeinschlag ausgeführt. Brustbeinschläge und Delphinkicks sind nicht erlaubt.

2. Freistil und Kraul:

In den ausgeschriebenen Freistilwettkämpfen darf jede Schwimmart entsprechend § 126 WB-Fachteil Schwimmen geschwommen werden.

Kraul bedeutet hingegen, dass tatsächlich nur Kraul geschwommen werden darf. Dabei erfolgt der Start durch Sprung vom Startblock. Der/Die Sportler*in muss die ganze Strecke in Bauchlage mit Wechselarmschlag (Kraularmzug) schwimmen, wobei die Arme über Wasser nach vorne geführt werden. Mit den Beinen darf nur Wechselbeinschlag (Kraulbeinschlag) geschwommen werden. Ein Brust- oder Delfinbeinschlag ist nicht erlaubt. Nur nach dem Start und jeder Wende darf der/die Sportler*in, bis der Kopf erstmalig die Wasseroberfläche durchbricht (spätestens bei 15 Metern), Delfinbeinschläge ausführen. Danach muss sich bis zur nächsten Wende oder Anschlag immer ein Teil des Körpers oberhalb der Wasseroberfläche befinden. Beim Wenden bzw. beim Zielanschlag muss der/die Sportler*in die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren.

3. 2x25m Delphinkicks

Es ist je eine Teilstrecke in Bauch- und in Rückenlage zu absolvieren. Jede Teilstrecke wird als eigenständiger Wettkampf ausgetragen und nach einer eigenen 1000-Punktetabelle bewertet. Die Punktetabellen männlich / weiblich orientieren sich an den aktuellen World Aquatics-Punktetabellen (50m Bahn) über 50m Gesamtbewegung Schmetterling. Die Zeit über 50m Schmetterling wird halbiert und als Basis für eine neue 1000-Punktetabelle für die Bewertung der Delphinkicks verwendet. Bei den Jungen wird die 1000-Punkte-Zeit in Bauch- und Rückenlage auf jeweils 00:11,13 min. und bei den Mädchen auf 00:12,21 min. festgelegt. Die Ausführung der Delphinkicks erfolgt mit dem Start vom Startblock bzw. bei der Rückenlage aus dem Wasser mit regulären Rückenstart (vgl. § 125 und § 127 WB-FT SW). Es ist dem Sportler auch erlaubt, nach dem Start eine Strecke von nicht mehr als 15m vollständig untergetaucht zu schwimmen; an diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Anschließend darf wieder vollständig untergetaucht werden. Die Hände sind nach dem Start auf der gesamten Strecke übereinander zu halten („Streamline“; keine Handbewegung erlaubt). Der Anschlag erfolgt mit beiden Händen übereinander.

4. Wettkämpfe:

Für den Schwimmerischen Mehrkampf gelten folgende Regeln:

- Wahlweise eine Schwimmart nach §§ 126-129 WB-Fachteil Schwimmen mit den Teil-Disziplinen 50m Beinbewegung, 2x25m Delphinkicks (Bauch- und Rückenlage), 100m und 200m Gesamtschwimmart plus 200m Lagen und 400m Freistil. Somit besteht eine Wahlmöglichkeit aus den folgenden vier Varianten:

- o 2x25m Delphinkicks (Bauch- und Rückenlage), 50m Delfinbeinbewegung, 100m S, 200m S plus 200m L und 400m F oder
- o 2x25m Delphinkicks (Bauch- und Rückenlage), 50m Rückenbeinbewegung, 100m R, 200m R plus 200m L und 400m F oder
- o 2x25m Delphinkicks (Bauch- und Rückenlage), 50m Brustbeinbewegung, 100m B, 200m B plus 200m L und 400m F oder
- o 2x25m Delphinkicks (Bauch- und Rückenlage), 50m Kraulbeinbewegung, 100m K, 200m K plus 200m L und 400m F

- **Die Wahl ist für jede*n Sportler*in mit der Meldung bekanntzugeben**

- Die Punkte über 50m Beinbewegung werden wie folgt ermittelt: Für die erreichte Zeit über 50m Beinbewegung wird der Wert aus der zum Wettkampfzeitpunkt gültigen World Aquatics-Punktetabelle (50m Bahn) über 50m Gesamtbewegung derselben Schwimmart genommen.
- Die Ermittlung des Gesamtergebnisses erfolgt durch Addition der Werte aus der zum Wettkampfzeitpunkt gültigen World Aquatics-Punktetabelle (50m Bahn), die in jeder Teildisziplin auf Grundlage der erschwommenen Zeiten vergeben werden.

Im Falle einer Disqualifikation wird für die Strecke die Punktzahl Null vergeben. Tritt eine Sportlerin oder ein Sportler auf einer einzelnen Strecke nicht an, wird auch die Punktzahl Null vergeben. Der Sportler oder die Sportlerin verbleibt in beiden Fällen im Wettbewerb.