

Kindermehrkampf 8-jährige (JG 2017)



1. 25 m ganze Lage in Kraul und Rücken und Brust
2. 50 m wahlweise in Kraul oder Rücken oder Brust
3. 15 m Start mit Tauchphase
 - Kraul oder Rücken mit Delphinbeine oder
 - Brust mit Tauchzug
4. 25 m Kraulbearbeitung mit Brett

5 Schwimmstrecken
1 Technikübung

Kindermehrkampf 9-jährige (JG 2016)



1. 50 m ganze Lage in Kraul und Rücken und Brust
2. 100 m wahlweise aus Kraul oder Rücken oder Brust
3. 15 m Start mit Tauchphase
 - Kraul oder Rücken mit Delphinbeine und
 - Brust mit Tauchzug
4. 25 m Delphinbearbeitung in Seitenlage ohne Brett

5 Schwimmstrecken
2 Technikübung

Jugendmehrkampf 10-jährige (JG 2015)



1. **Zwei** 100 m Strecken wahlweise aus Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling
2. 200 m Lagen
3. 50 m Kraulbeinarbeit mit Brett
4. 2 x 15 m Delphinkicks in Bauch- und Rückenlage mit WK-Start
5. Zwei Wendenausführungen wahlweise aus Kraul **oder** Rücken
und
Brust **oder** Schmetterling

4 Schwimmstrecken
4 Technikübungen

Schwimmerischer Mehrkampf SMK



11- und 12-jährige (JG 2013 und 2014)

1. 400 m Freistil
2. 200 m Lagen
3. Wahlweise eine Kategorie einer Schwimm- lage, bestehend aus...
 - 3.1 50 m Beinarbeit
 - 3.2 100 m Gesamtstrecke
 - 3.3 200 m Gesamtstrecke
4. 2 x 25 m Delphinkicks in Bauch- **und** Rückenlage mit WK-Start

5 Schwimmstrecken
2 Technikübungen