



# 33. AUGSBURGER ZIRBELNUSS-SCHWIMMEN AM 13./14.01.2018

## Info-Schreiben

### 1) Mehrkamp-Wertung

Übersicht der WK-Nummern für die geforderten Strecken:

		Mehrkampfwertung (MK-Wertung)					
Jug.	Alter	Jhg	MKL = Mehrkampf-Lage				
E	8	2010	100 m F	50 m B	50 m R	50m Beine	----
	9	2009					
		M / W	10 / 11	12 / 13	5 / 6	16 / 17	----
D	10	2008	200 m F	100 m L	100 m MKL	50 m MKL	50 m MKL Beine
	11	2007					
		Delphin	1 / 2	18 / 19	20 / 21	28 / 29	32.1 / 33.1
		Rücken			34 / 35	5 / 6	32.2 / 33.2
		Brust			3 / 4	12 / 13	32.3 / 33.3
		Kraul			10 / 11	24 / 25	32.4 / 33.4
C	12	2006	400 m F	200 m L	200 m MKL	100 m MKL	50 m MKL Beine
	13	2005					
		Delphin	26 / 27	22 / 23	30 / 31	20 / 21	32.1 / 33.1
		Rücken			7 / 8	34 / 35	32.2 / 33.2
		Brust			14 / 15	3 / 4	32.3 / 33.3
		Kraul			1 / 2	10 / 11	32.4 / 33.4
B	14 15	2004/03	200 m F	200 m L	100m B/R/S	100m B/R/S	50 m F
A	16 17	2002/01					
Ü18	18+	2000 u. ä.					
		Männlich					
		Weiblich	2	23	4 / 35 / 21	4 / 35 / 21	25

## 2) Regeln für die 50m-Beine-Wettbewerbe

	<b>Delphin-, Brust- und Kraul-Beine</b>	<b>Rücken-Beine</b>
<i>Schwimmbrett</i>	Mit Brett.	Ohne Brett.
<i>Schwimmlage</i>	Das Brett wird zu jedem Zeitpunkt mit beiden Händen im vorderen Drittel gehalten.	In Rückenlage, Arme sind gestreckt, Hände zusammen.
<i>Start</i>	Der Start erfolgt im Wasser; eine Hand an der Wand/Blech, andere Hand hält das Brett, beide Füße an der Wand.	Normaler Rückenstart.
<i>Übergang</i>	Keine Kicks (außer Delphin), keine Tauchphase! Beide Hände umfassen das Brett nach dem Abstoß.	Kurze Tauchphase, max. 3 Kicks, dann Übergang zu Rückenbeine.
<i>Wende</i>	Anschlag erfolgt mit dem Brett (beide Hände in vorderen Drittel), dann offene Wende, keine Rollwende!	Normale Rücken-Rollwende
<i>Übergang</i>	Siehe oben.	Siehe oben.
<i>Zielanschlag</i>	Anschlag erfolgt mit dem Brett (beide Hände in vorderen Drittel).	Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig in Rückenlage.