



34. AUGSBURGER ZIRBELNUSS-SCHWIMMEN AM 12./13.01.2019

Info-Schreiben I

1) Mehrkamp-Wertung

Übersicht der WK-Nummern für die geforderten Strecken:

Jug.	Alter	Jhg	Mehrkampfwertung (MK)				
E	8	2011	WK 8/9	WK 10/11	WK 5/6	WK 14/15	----
	9	2010					
D	10	2009	WK 1/2	WK16/17	WK 18/19 (S)	WK 28/29 (S)	WK 32/33.1 (S)
	11	2008			WK 34/35 (R)	WK 5/6 (R)	WK 32/33.2 (R)
					WK 3/4 (B)	WK 10/11 (B)	WK 32/33.3 (B)
					WK 8/9 (F)	WK 24/25 (F)	WK 32/33.4 (F)
C	12	2007	WK 26/27	WK 22/23	WK 30/31 (S)	WK 18/19 (S)	WK 32/33.1 (S)
	13	2006			WK 20/21 (R)	WK 34/35 (R)	WK 32/33.2 (R)
					WK 12/13 (B)	WK 3/4 (B)	WK 32/33.3 (B)
					WK 1/2 (F)	WK 8/9 (F)	WK 32/33.4 (F)
B	14	2005/ 2004	WK 1/2	WK 22/23	WK 3/4 (B)	WK 3/4 (B)	WK 24/25
	15				WK18/19 (S)	WK18/19 (S)	
					WK34/35 (R)	WK34/35 (R)	
A	16	2003/ 2002	WK 1/2	WK 22/23	WK 3/4 (B)	WK 3/4 (B)	WK 24/25
	17				WK18/19 (S)	WK18/19 (S)	
					WK34/35 (R)	WK34/35 (R)	
----	Ü18	2001 u. älter	WK 1/2	WK 22/23	WK 3/4 (B)	WK 3/4 (B)	WK 24/25
					WK18/19 (S)	WK18/19 (S)	
					WK34/35 (R)	WK34/35 (R)	

2) Regeln für die 50m-Beine-Wettbewerbe

	Delphin-, Brust- und Kraul-Beine	Rücken-Beine
<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!	Einleitung einer Rollwende durch 180° Drehung um Körperachse, max. 1 Zug!
<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.