



Ausschreibung

HSV-Sichtungsmehrkampf der Jahrgänge 2003 – 2004

Veranstalter: Hessischer Schwimm-Verband
Ausrichter: Hessischer Schwimm-Verband
Ort: Wassersportzentrum Laubach (35321 Laubach, Felix-Klipstein-Weg 17)
Datum: Sonntag, 18. November 2012

Sonntag, 18. November 2012

9:00 – 9:30 Uhr	Einschwimmen
9:30 – 12:00 Uhr	„schwimmerischer Teil“
	Übung 01 50m Kraulbeine (2003 – 2004)
	Übung 02 50m Brustbeine (2003) oder 50m Rückenbeine (2003)
	Übung 03 15m Delphin-Beinbewegung in Bauchlage (2003 – 2004)
	Übung 04 15m Delphin-Beinbewegung in Rückenlage (2003)
	Übung 05 5 Minuten Dauerschwimmen mit Technikbeurteilung (2003 – 2004)
12:00 – 13:30 Uhr	Mittagessen
14:00 – 16:00 Uhr	„athletischer Teil“
	Übung 06 Liegestütz auf Knien
	Übung 07 Bauchmuskulatur
	Übung 08 Rumpfbeweglichkeit
	Übung 09 Schulterbeweglichkeit
	Übung 10 Fußstreckung
	Übung 11 Fußbeugung

Allgemeine Bestimmungen:

1. Startberechtigt für den Sichtungsmehrkampf sind die Jahrgänge 2003 & 2004. Pro Bezirk können 16 Kinder, jeweils 4 Kinder pro Jahrgang und Geschlecht, gemeldet werden.
2. Die Sichtung wird im Hallenbad und der Sporthalle der Stadt Laubach durchgeführt. Das Schwimmbad ist 25 m lang und hat 5 Startbahnen, die durch Trennleinen abgegrenzt sind. Wassertemperatur: ca. 29° C. Wassertiefe: 2 m – 0,8 m. Die Zeitmessung erfolgt durch Handzeitnahme.
3. Meldungen

Die Meldung erfolgt mittels der beiliegenden, vollständig ausgefüllten Excel-Datei durch jeweiligen Bezirksschwimmwart bis spätestens Samstag, den 10. November 2012, 18:00 Uhr.
Meldeanschrift: Markus Klotz, markus-klotz@t-online.de

Mit Abgabe der Meldungen werden 2 Helfer pro Bezirk zur Durchführung des Wettkampfes namentlich benannt.

4. Beschreibung der Übungen

4.1 Übungen an Land

Liegestütz auf Knien: Ausgangsstellung: Liegestütz im Kniestand (im Hüftgelenk gestreckt); Ausführung: Beugung der Arme bis 90° im Ellbogengelenk, dann Arme wieder strecken und mit einer Hand auf dem Handrücken der stützenden Hand „abschlagen“. Gewertet wird die Anzahl vollständiger und korrekt ausgeführter Liegestütz im Zeitraum von 20 Sekunden.

Bauchmuskulatur: Ausgangsstellung: Rückenlage, die Beine sind angezogen (ca. 90 Grad Ober- Unterschenkelstellung) und die Füße flach aufgestellt. Der Bauchmuskelttest erfolgt in 3 Stufen, wobei auf eine langsame Ausführung der Bewegung zu achten ist (ohne Schwung, keine ruckartige Bewegung):

1. Stufe: Arme/Hände sind gestreckt in Vorhalte und zeigen Richtung Knie, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Füße (Fußsohlen) von der Matte lösen.
2. Stufe: Arme/Hände sind vor der Brust verschränkt, Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Füße (Fußsohlen) von der Matte lösen
3. Stufe: Arme/Hände sind hinter dem Kopf mit einem Stab fixiert (Ellenbogen zurückgezogen!). Aufrichten des Oberkörpers bis in den Sitz ohne dass sich die Füße (Fußsohlen) von der Matte lösen.

Rumpfbeweglichkeit: Ausgangsstellung: aufrechter Stand. Sportler/Sportlerin senkt (beugt) den Oberkörper nach vorn und atmet dabei gleichmäßig aus. Die Knie müssen gestreckt bleiben. Der Oberkörper wird soweit gebeugt bis die Mittelfingerspitzen (Stufe 1), die geballte Faust (Stufe 2) oder die flache Handfläche (3 Punkte) aufsetzt und mindestens 3 Sekunden in dieser Stellung gehalten werden.

Schulterbeweglichkeit: Ausgangsstellung: Bauchlage auf einer Matte. Beide Arme sind nach vorn gestreckt und halten in Schulterbreite einen Stab. Der Oberkörper und die Stirn berühren den Boden. Die Arme werden mit dem Stab angehoben. Der Abstand zwischen Boden und Unterseite der Oberarme wird mit einem Zollstock o.ä., der am Kopf des Sportlers/ der Sportlerin anliegt, und der senkrecht zum Boden gehalten wird, gemessen.

Fußstreckung: Ausgangsstellung: Langsitz; die Knie werden von einem der beiden Tester an dieser Station auf dem Boden gehalten. Die Sportlerin/der Sportler streckt aktiv im Sprunggelenk und versucht den Fußballen so nahe es ihr/ihm möglich ist zum Boden zu bewegen ohne dabei um die Längsachse des Fußes zu rotieren. Gemessen wird der Abstand in der Senkrechten zwischen Boden und Fußsohle am Fußballen mittels Maßband o.ä.

Fußbeugung: Ausgangsstellung: Langsitz vor einer Wand; die Fußsohlen sind flach an der Wand, die Knie berühren den Boden. Sportler/ Sportlerin zieht die Zehen in Richtung der Knie/ Nase ohne dabei um die Längsachse des Fußes zu rotieren. Die Ferse hält Kontakt zur Wand; gemessen wird der Abstand des Fußballens zur Wand in cm mittels Maßband o.ä. und parallel zum Boden.

4.2 Übungen im Wasser - Beinbewegung

Durchführung der 50m-Strecken in Kraul und Brust:

Der Start erfolgt aus dem Wasser. Dabei befindet sich eine Hand bereits am Schwimmbrett und umgreift das vordere Ende dessen. Mit der zweiten Hand hält sich die Sportlerin/der Sportler am Startblock fest. Beim Startsignal darf die Hand vom Block gelöst werden und muss unverzüglich ebenfalls so am Brett positioniert werden, dass die Vorderkante umschlossen wird.

Bei der Durchführung auf einer 25m-Bahn darf vor der Wende eine Hand vom Brett gelöst werden, um die Wand zu berühren. Es darf hierbei keine Schwimm- oder Paddelbewegung mit der abgelösten Hand durchgeführt werden. Der Anschlag erfolgt mit beiden Händen am vorderen Ende des Schwimmbrettes - quasi mit den Knöcheln der Hände.

Durchführung der 50m-Strecke in Rücken:

Der Start erfolgt als Rückenstart aus dem Wasser.

Die Wende erfolgt nach den Wettkampfbestimmungen des DSV.

Sowohl beim Start als auch bei der Wende ist eine Tauchphase mit Delphinbeinbewegungen im Rahmen der Fina-Bestimmungen (also aktuell bis zu 15m) erlaubt.

Die Arme müssen während der gesamten Schwimmstrecke in Vorhalte sein.

Zielanschlag erfolgt mit beiden Händen und in Rückenlage.

Durchführung der 15m-Strecken in Delphin:

Der Start erfolgt hier eigenständig nach dem Signal des Zeitnehmers, dass er zur Messung bereit ist.

Die Zeit wird ab dem Lösen der Füße von der Wand bis zum Kopfdurchgang bei 15m erfasst.

5. Technikbeurteilung

Die Beurteilung des technischen Niveaus der teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler wird während eines 5-minütigen Dauerschwimmens beurteilt, bei dem drei Schwimmarten im 25m-Wechsel vorgestellt werden sollen. Es schwimmen hierbei bis zu vier Sportlerinnen und Sportler auf einer Bahn im „Kreisverkehr“ („am laufenden Band“). Die Beurteilung der Techniken wird durch vor der Veranstaltung ausgewählte Trainer vorgenommen, von denen jedem eine Bahn zugeordnet wird.

6. Schwimmstrecken aus den DSV-Bestenlisten

AK-8: drei beliebige 50m-Strecken

AK-9: drei beliebige 50m-Strecken + 100m Lagen

Die Leistungen über die geforderten Schwimmstrecken, die in den Bestenlisten des DSV zu finden sind, werden zum Zeitpunkt des Meldeschlusses aus den DSV-Bestenlisten übernommen und gehen mit der Punktzahl aus der DSV-Punktetabelle in die Wertung ein. Diese Strecken werden **nicht** am Sichtungstag geschwommen.

Mit Abgabe der Meldung sind die Strecken mit den erreichten Zeiten in den Meldebogen aufzunehmen. Zeitraum für den Nachweis der erreichten Leistungen ist der 01.01.2012 bis zum 11.11.2012.

7. Wertung

Schwimmstrecken

Die erreichten Zeiten aus der DSV-Bestenliste (Zeitraum 01.01. – 11.11.2012) werden gemäß der gültigen DSV-Punktetabelle gewertet

Beinbewegung

Die Beurteilung der Leistungen der Delphinbeinbewegung sowie der Beinbewegungen in den Schwimmarten Kraul, Brust und Rücken wird mit Hilfe der beiliegenden HSV-Punktetabelle durchgeführt. Bei allen Schwimmarten über die 50m wird die gleiche Tabelle (bisher nur Kraulbeinbewegung) angewandt.

Da das Rückenschwimmen durch den wettkampfmäßigen Start und der Option auf zwei Tauchphasen mit jeweils bis zu 15m-Delphinbeinbewegung einen nicht unerheblichen „Wettbewerbsvorteil“ hat, erfolgt hier ein 10%-iger Abzug auf die Punkte-Leistung.

Allgemein-athletische Grundlagen

Liegestütz im Kniestand: Jede vollständig ausgeführte Liegestütz wird mit 10 Punkten bewertet.

Bauchmuskulatur, Rumpfbeweglichkeit: Die erfolgreiche Bewältigung jeder Stufe wird mit 30 Punkten bewertet.

Schulterbeweglichkeit: Der Abstand zwischen Boden und Unterseite der Oberarme wird mit einem Zollstock o.ä., am Ellbogen des Sportlers/ der Sportlerin gemessen. Jeder überstrichene Zentimeter wird mit 3 Punkten bewertet.

Fußstreckung/ Fußbeugung: Es werden jeweils beide Seiten überprüft. Der Mittelwert aus beiden Messungen wird gemäß den folgenden Formeln in Punkte umgerechnet:

Fußstreckung: $(10 - \text{gemessener Abstand vom Boden in cm}) \times 10$

Fußbeugung: $\text{gemessener Abstand von der Wand in cm} \times 10$

Technikbeurteilung

Der Bewertungsschlüssel zur Technikbewertung ist so gestaltet, dass die maximal erreichbare Punktzahl für alle drei Schwimmarten 180 Punkte ergibt. Jede der drei Schwimmarten wird in die drei Bereiche „Armarbeit“, „Beinarbeit“ und „Gesamteindruck“ unterteilt. Jeder der Teilbereiche wird mit

- (0 Punkte)

0 (10 Punkte)

+ (20 Punkte)

Die während dieses Dauerschwimmens bewältigte Strecke geht nicht in die Wertung ein.

Gesamtpunkte:

Die am Sichtungstag erreichten Punkte werden mit den Punkten der Vorleistungen über die geforderten Schwimmstrecken zur Gesamtpunktzahl addiert.

8. Ergebnisse

Die Ergebnisse der Sichtung werden als Pdf-Datei den Vereinen zugesandt und auf der Homepage des Hessischen Schwimm-Verbandes veröffentlicht.

9. Auszeichnungen

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Melde-und Auswertungsbogen

Name		Vorname		ID	
Jahrgang <input type="checkbox"/> 2003 (AK9) <input type="checkbox"/> 2004 (AK8)					
Verein					
Ergebnisse Schwimmen (Vorleistungen aus DSV-Bestenliste)					Punkte
3 beliebige 50m Strecken:					
50m		Zeit:			
50m		Zeit:			
50m		Zeit:			
nur AK9:					
100m Lagenschwimmen		Zeit:			
Landübungen					
Liegestütz auf Knien		Anzahl in 20 sec			
Bauchmuskulatur		Stufe	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Rumpfbeweglichkeit		Stufe	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Schulterbeweglichkeit		Stufe	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Fußstreckung	 cm			
Fußbeugung	 cm			
Übungen im Wasser					
50m Kraulbeine		Zeit:			
15m Delphin-Beinbewegung in Bauchlage		Zeit:			
nur AK9:					
15m Delphin-Beinbewegung in Rückenlage		Zeit:			
<input type="checkbox"/>	50m Brustbeine		Zeit:		
<input type="checkbox"/>	50m Rückenbeine		Zeit:		
Technikbeurteilung (Wertung: „-“ , „0“ , oder „+“)					
1. Lage:.....		Arme	Beine	Gesamteindruck	
2. Lage:.....		Arme	Beine	Gesamteindruck	
3. Lage:.....		Arme	Beine	Gesamteindruck	
Gesamtpunkte					