

Ausschreibung zum Bezirkscup der Jahrgänge 2012 bis 2001 des Bezirks Mittlerer Neckar am 25./26. Januar 2020 in Mühlacker

Veranstalter: Schwimmverband Württemberg - Bezirk Mittlerer Neckar
Ausrichter: Wasserfreunde Mühlacker 1920 e.V.
Wettkampfort: Hallenbad Mühlacker, Rappstr. 38, 75417 Mühlacker

1. Abschnitt: Samstag, 25. Januar 2020

Einlass: 08.30 Uhr, Kari-Sitzung: 08.45 Uhr, Beginn: 09.30 Uhr

01	100 m Rücken	weiblich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
02	100 m Rücken	männlich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
03	200 m Brust	weiblich	Entscheidung	Jg. 2010 bis 2001
04	200 m Brust	männlich	Entscheidung	Jg. 2010 bis 2001
05	200 m Freistil	weiblich	Entscheidung	Jg. 2011 bis 2001
06	200 m Freistil	männlich	Entscheidung	Jg. 2011 bis 2001
07	100 m Schmetterling	weiblich	Entscheidung	Jg. 2010 bis 2001
08	100 m Schmetterling	männlich	Entscheidung	Jg. 2010 bis 2001
09	4x50 m Freistil	mixed	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
Mittagspause mit Siegerehrungen				

2. Abschnitt: Samstag, 25. Januar 2020

Beginn: 1 Stunde nach Beendigung des 1. Abschnitts

10	200 m Lagen	weiblich	Entscheidung	Jg. 2010 bis 2001
11	200 m Lagen	männlich	Entscheidung	Jg. 2010 bis 2001
12	50 m Brust	weiblich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
13	50 m Brust	männlich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
14	50 m Freistil	weiblich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
15	50 m Freistil	männlich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
16	4x50 m Lagen	weiblich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
17	4x50 m Lagen	männlich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001

- 20 Minuten Pause mit Siegerehrungen

18	50 m Rückenbeine	weiblich	SMK (2009-2010)	
19	50 m Rückenbeine	männlich	SMK (2009-2010)	
20	50 m Kraulbeine	weiblich	SMK (2009-2010)	
21	50 m Kraulbeine	männlich	SMK (2009-2010)	
22	50 m Delphinbeine	weiblich	SMK (2009-2010)	
23	50 m Delphinbeine	männlich	SMK (2009-2010)	
24	50 m Brustbeine	weiblich	SMK (2009-2010)	
25	50 m Brustbeine	männlich	SMK (2009-2010)	
Siegerehrungen				

3. Abschnitt: Sonntag, 26. Januar 2020

Einlass: 8.30 Uhr, Kari-Sitzung: 8.45 Uhr, Beginn: 9.30 Uhr

26	100 m Freistil	weiblich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
27	100 m Freistil	männlich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
28	200 m Schmetterling	weiblich	Entscheidung	Jg. 2009 bis 2001
29	200 m Schmetterling	männlich	Entscheidung	Jg. 2009 bis 2001
30	200 m Rücken	weiblich	Entscheidung	Jg. 2011 bis 2001
31	200 m Rücken	männlich	Entscheidung	Jg. 2011 bis 2001



32	100 m Brust	weiblich	Entscheidung	Jg. 2011 bis 2001
33	100 m Brust	männlich	Entscheidung	Jg. 2011 bis 2001
34	4x50 m Lagen	mixed	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
Mittagspause mit Siegerehrungen				

4. Abschnitt: Sonntag, 26. Januar 2020

Beginn: 1 Stunde nach Beendigung des 3. Abschnitts

35	50 m Rücken	weiblich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
36	50 m Rücken	männlich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
37	50 m Schmetterling	weiblich	Entscheidung	Jg. 2011 bis 2001
38	50 m Schmetterling	männlich	Entscheidung	Jg. 2011 bis 2001
39	100 m Lagen	weiblich	Entscheidung	Jg. 2011 bis 2001
40	100 m Lagen	männlich	Entscheidung	Jg. 2011 bis 2001
41	4x50 m Freistil	weiblich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001
42	4x50 m Freistil	männlich	Entscheidung	Jg. 2012 bis 2001

- 20 Minuten Pause mit Siegerehrungen

43	400 m Freistil	weiblich	Entscheidung	Jg. 2010 bis 2001
44	400 m Freistil	männlich	Entscheidung	Jg. 2010 bis 2001
Siegerehrungen				

Pflichtzeiten:

	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002/ 2001
50 F w	1:03,00	0:50,50	0:44,00	0:40,00	0:38,00	0:37,00	0:36,00	0:34,50	0:33,50	0:33,50	0:32,50
50 F m	1:03,00	0:50,50	0:44,00	0:40,00	0:38,00	0:36,50	0:34,00	0:32,50	0:31,50	0:30,50	0:29,50
100 F w	2:16,00	2:02,00	1:45,00	1:35,00	1:24,00	1:19,00	1:16,00	1:15,00	1:15,00	1:14,00	1:14,00
100 F m	2:16,00	2:02,00	1:45,00	1:35,00	1:24,00	1:19,00	1:13,00	1:10,00	1:07,00	1:05,00	1:04,00
200 F w	--	4:27,00	3:51,00	3:30,00	3:09,00	2:53,00	2:50,00	2:47,00	2:45,00	2:45,00	2:42,00
200 F m	--	4:27,00	3:51,00	3:30,00	3:09,00	2:53,00	2:48,00	2:41,00	2:36,00	2:31,00	2:27,00
400 F w	--	--	8:24,00	7:52,00	6:39,00	6:17,00	6:07,00	5:57,00	5:46,00	5:46,00	5:40,00
400 F m	--	--	8:24,00	7:52,00	6:39,00	6:07,00	5:58,00	5:40,00	5:30,00	5:25,00	5:20,00
50 B w	1:13,50	1:03,00	0:58,00	0:52,50	0:49,50	0:47,00	0:45,00	0:45,00	0:44,00	0:44,00	0:43,00
50 B m	1:13,50	1:03,00	0:58,00	0:52,50	0:49,50	0:47,00	0:45,00	0:43,50	0:42,00	0:40,00	0:38,00
100 B w	--	2:27,00	2:11,00	2:01,00	1:50,00	1:45,00	1:40,00	1:38,00	1:36,00	1:36,00	1:34,00
100 B m	--	2:27,00	2:11,00	2:01,00	1:50,00	1:45,00	1:40,00	1:38,00	1:36,00	1:34,00	1:30,00
200 B w	--	--	4:33,00	4:12,00	3:56,00	3:51,00	3:37,00	3:33,00	3:30,00	3:28,00	3:28,00
200 B m	--	--	4:33,00	4:12,00	3:56,00	3:48,00	3:38,00	3:30,00	3:24,00	3:19,00	3:09,00
50 R w	1:13,50	1:03,00	0:58,00	0:52,50	0:47,00	0:44,00	0:42,00	0:42,00	0:41,00	0:41,00	0:40,00
50 R m	1:13,50	1:03,00	0:58,00	0:52,50	0:47,00	0:44,00	0:41,00	0:40,00	0:39,00	0:39,00	0:38,00
100 R w	2:27,00	2:11,00	2:01,00	1:50,00	1:40,00	1:36,00	1:32,00	1:29,00	1:28,00	1:27,00	1:27,00
100 R m	2:27,00	2:11,00	2:01,00	1:50,00	1:40,00	1:35,00	1:29,00	1:27,00	1:24,00	1:22,00	1:20,00
200 R w	--	4:38,00	4:22,00	4:07,00	3:40,00	3:35,00	3:19,00	3:19,00	3:17,00	3:17,00	3:15,00
200 R m	--	4:38,00	4:22,00	4:06,00	3:40,00	3:30,00	3:20,00	3:11,00	3:04,00	2:58,00	2:55,00
50 S w	--	1:08,00	0:58,00	0:52,50	0:47,00	0:43,00	0:41,00	0:40,00	0:39,00	0:39,00	0:38,00
50 S m	--	1:08,00	0:58,00	0:52,50	0:47,00	0:43,00	0:40,00	0:36,50	0:34,50	0:33,50	0:32,50
100 S w	--	--	2:22,00	2:01,00	1:50,00	1:45,00	1:44,00	1:43,00	1:40,00	1:39,00	1:36,00
100 S m	--	--	2:21,00	2:01,00	1:50,00	1:45,00	1:35,00	1:29,00	1:24,00	1:22,00	1:19,00
200 S w	--	--	--	4:33,00	4:12,00	3:56,00	3:51,00	3:46,00	3:41,00	3:35,00	3:30,00
200 S m	--	--	--	4:33,00	4:12,00	3:56,00	3:45,00	3:35,00	3:30,00	3:25,00	3:20,00
100 L w	--	2:16,00	2:01,00	1:42,00	1:35,00	1:29,00	1:29,00	1:28,00	1:26,00	1:26,00	1:25,00
100 L m	--	2:16,00	2:01,00	1:42,00	1:36,00	1:33,00	1:31,00	1:29,00	1:27,00	1:24,00	1:19,00
200 L w	--	--	4:22,00	4:01,00	3:30,00	3:19,00	3:14,00	3:14,00	3:12,00	3:12,00	3:10,00
200 L m	--	--	4:22,00	4:01,00	3:40,00	3:25,00	3:12,00	3:03,00	2:58,00	2:52,00	2:48,00



Allgemeine Bestimmungen:

1. WB/RO/ADO

Es gelten die Wettkampfbestimmungen (WB), die Rechtsordnung (RO) und die Anti-Doping-Ordnung (ADO) des Deutschen Schwimmverbandes e.V. (DSV) in der am Wettkampftag gültigen Fassung. Für Behinderte mit entsprechendem Klassifizierungsnachweis sind zusätzlich die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) anzuwenden. Mit der Meldung zur Teilnahme an dem Wettkampf und mit der Teilnahme an dem Wettkampf erklärt der Verein/der Schwimmer, dass die Wettkampfbestimmungen, die Anti-Doping-Ordnung und die Rechtsordnung des DSV anerkannt werden und er sich diesen unterwirft.

2. Datenschutz

Veranstalter und Ausrichter verarbeiten personenbezogene Daten, die die Vereine / Startgemeinschaften im Rahmen der Meldungen zu dieser Wettkampfveranstaltung zur Verfügung stellen. Die Daten werden für die Erstellung eines Meldeergebnisses und für die Protokollerstellung, den Ergebnisaushang, Siegerehrungen, die Erstellung von Urkunden, Rekord- und Bestenlisten, sowie Internet-Veröffentlichungen (Live-Timing, Protokolldateien, Veranstaltungshomepage, Verbandshomepage, DSV-Portal) gespeichert und verarbeitet. Vor, während und nach der Wettkampfveranstaltung werden diese Daten auch für den Schriftwechsel mit den meldenden Vereinen/Startgemeinschaften, die Medienberichterstattung sowie die Kommunikation mit Schwimmverbänden verwendet.

Während der Veranstaltung erstellte Fotos, Filmaufnahmen oder fotomechanische Vervielfältigungen dürfen ohne Vergütungsansprüche des jeweiligen Teilnehmers oder seines gesetzlichen Vertreters vom Veranstalter, Ausrichter sowie berechtigten Dritten wie Medien und Sponsoren genutzt werden.

Unberechtigte Dritte haben keinen Zugriff auf die gespeicherten personenbezogenen Daten. Die Daten speichern und verwenden Veranstalter, Ausrichter und beauftragte Dienstleister solange, wie sie für ihren Zweck erforderlich sind.

Mit Abgabe der Meldungen stimmen die Vereine/Startgemeinschaften der Speicherung, Verarbeitung und Verwendung personenbezogener Daten für alle von ihnen gemeldeten Teilnehmer zu und erklären, dass ihnen die hierfür notwendigen Erklärungen der Teilnehmer ihrerseits vorliegen. Jeder Teilnehmer oder sein gesetzlicher Vertreter kann der Speicherung, Verarbeitung und Verwendung der personenbezogenen Daten jederzeit ganz oder teilweise beim Veranstalter schriftlich widersprechen und ihre Löschung verlangen. Evtl. Folgen ergeben sich aus den Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V.

3. Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind Sportler der Jahrgänge 2012 bis 2001. Die Wettkämpfe sind offen für alle Vereine und Abteilungen des Bezirks Mittlerer Neckar, soweit sie im Besitz der Verbandsrechte des SVW sind. Schwimmer der Jahrgänge 2010 und jünger dürfen pro Tag nicht mehr als 6 Starts absolvieren (inklusive Staffeleinsatz). Die 50m-Beine-Strecken dürfen nur von den Teilnehmern am Schwimm-Mehrkampf absolviert werden. Jeder Sportler darf maximal an einer Mehrkampfwertung (entweder Freistil oder Brust oder Rücken oder Schmetterling) teilnehmen und somit maximal eine 50m-Beinestrecke absolvieren.

4. Startregel:

Es gilt die Ein-Start-Regel (§ 125 Abs. 6 WB Fachteil SW).

5. Wettkampfanlage

Die Wettkampfbahn ist 25 m lang, hat 6 Startbahnen und ca. 28°C Wassertemperatur. Die Bahnen sind durch Wellenkillerleinen voneinander getrennt. Es erfolgt elektronische Zeitnahme ohne Anzeigetafel.

6. Meldungen

Meldungen dürfen nur von Vereinen bzw. von SGs, nicht von einzelnen Schwimmern abgegeben werden. Es ist je SG/Verein nur eine Melde- bzw. Kontaktadresse zulässig, alle weiteren Kontaktdaten werden ignoriert. Die Meldungen erfolgen per E-Mail gemäß dem DSV6-Standard oder alternativ auf amtlichen Meldelisten (DSV-Form 102) zusammen mit Meldebogen (DSV-Form 101). Teilnehmer am Schwimm-Mehrkampf sind gesondert anzugeben bzw. zu kennzeichnen. Auf dem Meldebogen ist die Erklärung zum Nachweis der Sportfähigkeit abzugeben (§ 11 Abs. 2 WB AT).

7. Meldeanschrift

Wasserfreunde Mühlacker 1920 e.V.

Meldestelle

meldungen@wasserfreunde-muehlacker.de

8. Meldeschluss

Mittwoch, 15. Januar 2020 – 18:00 Uhr

Die Vereine haben für rechtzeitiges Eintreffen der Meldungen zu sorgen. Meldungen, die nach Meldeschluss eingehen, werden zurückgewiesen. Das Meldeergebnis wird auf der Homepage des SVW veröffentlicht.



9. Meldegeld und Bezahlung

Das Meldegeld beträgt pro Einzelstart 5,50 Euro und pro Staffelstart 10,00 Euro. Die Starts beim Mehrkampf werden jeweils als Einzelstart abgerechnet. Bei jeder anderen Art von Meldung ohne DSV6-Standard erhöht sich das Meldegeld um 2,00 € je Meldung.

Das Meldegeld sowie ggf. anfallendes ENM und Ordnungsgebühren werden jedem teilnehmenden Verein nach der Veranstaltung vom SVW per E-Mail in Rechnung gestellt (siehe Veröffentlichung vom Mai 2019 unter [Meldegeld/ENM/Ordnungsgebühr](#)).

Nach Ablauf einer 10tägigen Prüfungsfrist wird bei erteilter Einzugsermächtigung der jeweilige Betrag abgebucht bzw. ist die Rechnung von dem betreffenden Verein unaufgefordert zu begleichen. Sollte nach dieser Frist eine Rücklastschrift oder kein Zahlungseingang auf das SVW-Konto erfolgt sein, werden unter Bezugnahme auf § 19 Abs. 2d WB-AT aufgrund fehlender Teilnahmeberechtigung an dieser Veranstaltung gegen den Verein bzw. dessen Schwimmer(innen) weitere Maßnahmen entsprechend § 20 WB-AT eingeleitet.

10. ENM

Der Veranstalter erhebt ein erhöhtes nachträgliches Meldegeld (ENM) in Höhe von 10,00 € je Einzelstart und 20,00 € je Staffelstart bei jeder Nichterfüllung einer Meldung, d.h. wenn Schwimmer zu ihrem gemeldeten Wettkampf nicht antreten, ihren Wettkampf nicht beenden bzw. disqualifiziert werden oder die in der Ausschreibung geforderte Pflichtzeit nicht erreichen. Das ENM entfällt, wenn der Schwimmer nachweisen kann, dass die Pflichtzeit bereits in dem Wettkampf bei einer anderen Veranstaltung auf einer 25 m- oder 50 m-Bahn seit dem 1. Juni 2019 erreicht wurde. Der Nachweis bzw. die Kontrolle der Pflichtzeiten erfolgt ausschließlich elektronisch über die Bestenliste des DSV. Die Vereine sind verantwortlich für das Vorliegen der Protokolle beim Referenten Bestenliste und Rekorde des DSV.

11. Wertungen

Die Wertung erfolgt bei den Einzelwettkämpfen für die Jahrgänge 2012 bis 2003 jahrgangsweise, die Jahrgänge 2002 und 2001 gemeinsam als Junioren. Die Siegerin bzw. der Sieger erhalten den Titel Bezirksmeister.

Bei den 50m-Beinestrecken (WK 18–25) erfolgt keine separate Wertung; diese Strecken fließen in die Wertung des Mehrkampfes ein. Bei den Staffeln erfolgt eine offene Wertung der Jahrgänge 2012-2001.

12. Auszeichnungen

Bei den Einzelwettkämpfen und bei den Staffeln werden Medaillen für Platz 1 – 3 und Urkunden für alle Plätze vergeben. Die Siegerehrungen werden während der Unterbrechungen der Abschnitte (s.o.) und in den Pausen durchgeführt und sind Bestandteil des Wettkampfes. Wer zur Siegerehrung nicht erscheint, hat keinen Anspruch auf die Auszeichnung! Urkunden werden nur nachgeschickt, wenn beim ausrichtenden Verein ein adressierter und ausreichend frankierter Umschlag für die Nachsendung hinterlegt wird. Der Versand des Protokolls erfolgt nur in elektronischer Form.

13. Laufeinteilung

Die Läufe aller Wettkämpfe werden gemäß WB §121 bis 123 ohne Rücksicht auf die Jahrgänge nach den Meldezeiten gesetzt. In den Wettkämpfen 43 und 44 behält sich der Veranstalter eine Doppelbelegung der Bahnen vor, die dann mit dem Meldeergebnis bekannt gegeben wird. Der Ausrichter behält sich bei zu vielen Meldungen vor, die Zeiten für Einlass und Beginn in Rücksprache mit dem Veranstalter zu ändern.

14. Kampfrichter

Schiedsrichter, Starter und Schwimmrichter werden vom Referent Kampfrichterwesen des Bezirks eingeladen. Alle weiteren Kampfrichter werden von den teilnehmenden Vereinen gestellt. Dafür gilt ab 10 Gesamtmeldungen pro Tag ein Kampfrichter und ab 30 Gesamtmeldungen pro Tag zwei Kampfrichter. Diese Regelung kann mit der Bekanntgabe im Meldeergebnis geändert werden. Die jeweiligen Kampfrichter erscheinen unaufgefordert und mit gültiger Lizenz bei der Kampfrichtersitzung

Sollte ein Verein die aufgeführte Anzahl an Kampfrichter nicht stellen, so wird für jeden fehlenden Kampfrichter je Abschnitt gemäß der WB des DSV eine Ordnungsgebühr von 50,00 € vom Veranstalter erhoben.

15. Allgemeines

Der Ausrichter bietet im Bad während der Veranstaltung ein reichhaltiges Angebot an Speisen und Getränken an. Für Unfälle, Diebstähle, Verluste, Beschädigung usw. übernimmt weder der Schwimmverband Württemberg als Veranstalter, noch die Wasserfreunde Mühlacker 1920 e.V. als Ausrichter eine Haftung.



16. Besondere Bestimmungen des Schwimm-Mehrkampfes

Für den jeweiligen Schwimm-Mehrkampf sind alle angegebenen Strecken zu melden.

Schwimm-Mehrkampf der Jahrgänge 2009 und 2010:

Der Schwimm-Mehrkampf der Jahrgänge 2009 und 2010 setzt sich wahlweise aus einer Schwimmart mit den Disziplinen 50 m Beine, 100 m und 200 m Gesamtschwimmart plus 200 m Lagen und 400 m Freistil zusammen. Zur Teilnahme beim Kraulmehrkampf müssen die Strecken 100 m und 200 m Freistil in Kraul absolviert werden.

Somit besteht eine Wahlmöglichkeit aus den folgenden vier Varianten:

- 50m Delfinbeine, 100m S, 200m S (nicht Jg. 2010), plus 200m Lg und 400m F oder
- 50m Rückenbeine, 100m R, 200m R, plus 200m Lg u. 400m F oder
- 50m Brustbeine, 100m B, 200m B, plus 200m Lg und 400m F oder
- 50m Kraulbeine, 100m F, 200m F, plus 200m Lg und 400m F

Für die 100m- und 200m-Strecken der Schwimmart sowie für die 200m Lagen und 400m Freistil müssen die geforderten Pflichtzeiten für die Strecken (siehe Tabelle oben) erreicht werden, da diese zusätzlich als Entscheidungswettkampf separat gewertet werden.

16.1. Wertungen und Auszeichnungen

Die Wertung erfolgt jahrgangsweise und nach den verschiedenen Mehrkampf-Wertungen getrennt. Die Sieger erhalten den Titel „Bezirkscupsieger im Schwimm-Mehrkampf 2020“. Für die drei Erstplatzierten gibt es einen Pokal und für jeden Teilnehmer eine Urkunde.

Die Punkte der Schwimmarten (100 m, 200 m und 400 m) werden nach der gültigen FINA-Punktetabelle für die 25-m-Bahn ermittelt. Die Punkte für die 50 m Beine werden wie folgt ermittelt: Für die erreichte Zeit wird der Wert aus der FINA-Punktetabelle für die 25-m-Bahn über 50 m Gesamtbewegung derselben Schwimmart genommen und dieser Wert mit drei multipliziert. Bei der Kraulbeinbewegung wird der Wert für 50 m Freistil genommen. Bei Disqualifikation oder Aufgabe gehen null Punkte in die Wertung ein. Der Schwimmer bleibt aber in der Mehrkampfwertung.

16.2. Beschreibung der 50m Beine-Strecken und der Kraulstrecken:

Der Start erfolgt bei allen 50m-Beine-Strecken aus dem Wasser

Bei der Kraul-, Brust- und Delphin-Beinbewegung erfolgt der Start in Brustlage. Die Strecke ist mit einem vom Ausrichter bereitgestellten Schwimmbrett zu absolvieren. Die Kraulbeinbewegung ist mit einem Wechselbeinschlag zu schwimmen, die Brustbeinbewegung mit einem Brustbeinschlag und die Delphin-Beinbewegung mit einer Delphinbeinbewegung. Eine Hand befindet sich beim Start an der Starthalterung für Rückenschwimmen des Startblocks oder an den Wendeböcken. Die andere Hand befindet sich am Schwimmbrett und umgreift von oben die Vorderkante. Die Füße sind an der Wand und auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand. Die zweite Hand umgreift sofort von oben die Vorderkante des Schwimmbretts. Beide Hände müssen bis zum Anschlag bei der Wende und dem Zielanschlag die Vorderkante des Schwimmbrettes umgreifen.

Bei der Rückenbeinbewegung erfolgt der Start aus der Rückenstartposition. Die Rückenbeinbewegung ist ohne Brett, mit Wechselbeinschlag und in Rückenlage zu schwimmen. Erlaubt ist eine untergetauchte Delfinbeinbewegung bis maximal 15m (Kopfdurchgang). Der Anschlag bei der Wende und der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage.

Beim Kraulmehrkampf müssen alle Freistilstrecken in Kraul absolviert werden.

Erläuterung zum Kraulschwimmen: Der Start erfolgt vom Startblock durch Startsprung. Der Schwimmer muss die ganze Strecke in Bauchlage mit Wechselarmzug (Kraularmzug) schwimmen, wobei die Arme über Wasser nach vorne geführt werden. Mit den Beinen darf nur Wechselbeinschlag (Kraulbeinschlag) geschwommen werden. Ein Brust- oder Delphinbeinschlag ist zu keiner Zeit erlaubt. Nur nach dem Start und jeder Wende darf der Schwimmer, bis der Kopf erstmalig die Wasseroberfläche durchbricht (spätestens bei 15 Metern), Delphinbeinschläge 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 Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren.

Alexander Wolff
komm. Schwimmwart
Bezirk Mittlerer Neckar

Maximilian Haase
1. Vorsitzender
Wasserfreunde Mühlacker 1920 e.V.

