SCHULOLYMPICS – SCHWIMMEN

Bestimmungen für Landes- und Bundesmeisterschaften

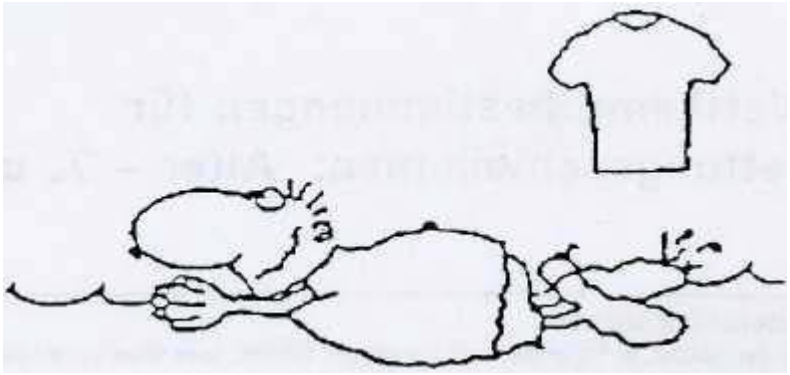
Kombinationsbewerb für Schulmannschaften: Kombination aus einer 8x50m Freistilstaffel und einer 6x50m + 2x25m Rettungsstaffel.

Nur Mannschaftswertung:
Die Wertung erfolgt nach der Zeitsumme aus der Freistil- und der Rettungsstaffel

A Kleiderschwimmen

2 Schüler der Staffel, je 50 m mit kurzärmeligem T-Shirt, lose über der
Badekleidung getragen (siehe Abbildung)

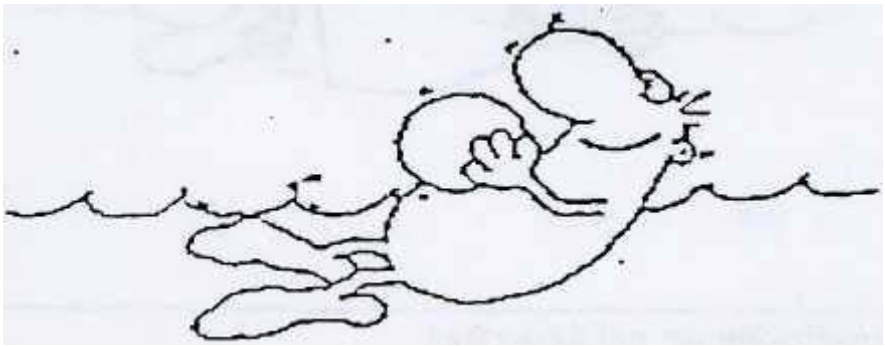
1. Start: mit Startsprung
2. Schwimmlage: Brustschwimmen (Schulterachse horizontal)
3. Wende: Anschlag mit mindestens einer Hand
4. Ablöse: nach 50m am Beckenrand, nachdem der erste Schwimmer den Beckenrand berührt hat.



B Rückenschwimmen mit Basketball

2 Schüler der Staffel, je 50m

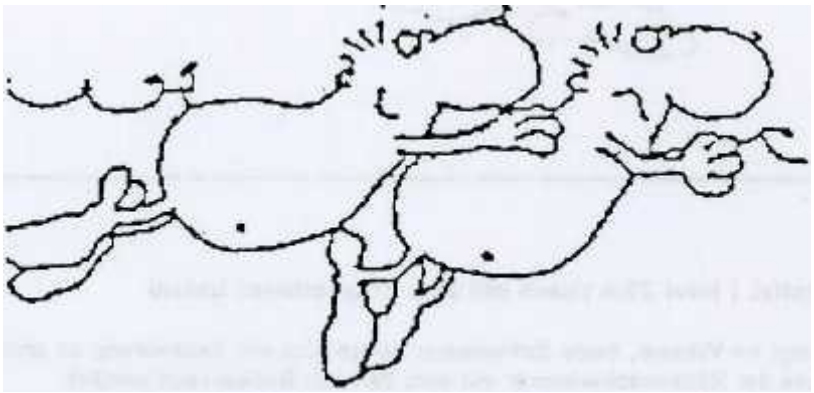
1. Start: Im Wasser, eine Hand am Beckenrand, mit der anderen
wird der Ball gehalten. Während des Schwimmens muss der Ball, wie abgebildet, mit beiden Händen gehalten werden.
2. Wende: Der Schwimmer muss mit dem Ball in der Hand die Wende
durchführen; eine Hand hält den Ball, die andere berührt den Beckenrand.
2. Schwimmlage: Rückenlage mit beliebigen Beinschlagbewegungen.
(siehe Abbildung)
3. Ablöse: nach 50m am Beckenrand. Der erste Schwimmer berührt
mit dem Ball den Beckenrand- dazu kann er den Ball etwa 2m vor dem Beckenrand über den Kopf führen- und übergibt den Ball dem zweiten Schwimmer, der sich solange am Beckenrand festhalten muss, bis er den Ball übernommen hat.
Zur Ablöse zum Ziehen kann der Ball gleichfalls 2m vor dem Beckenrand über den Kopf geführt werden



C Ziehen

2 Schüler der Staffel, (jeder 25m ziehen und 25m transportieren lassen)

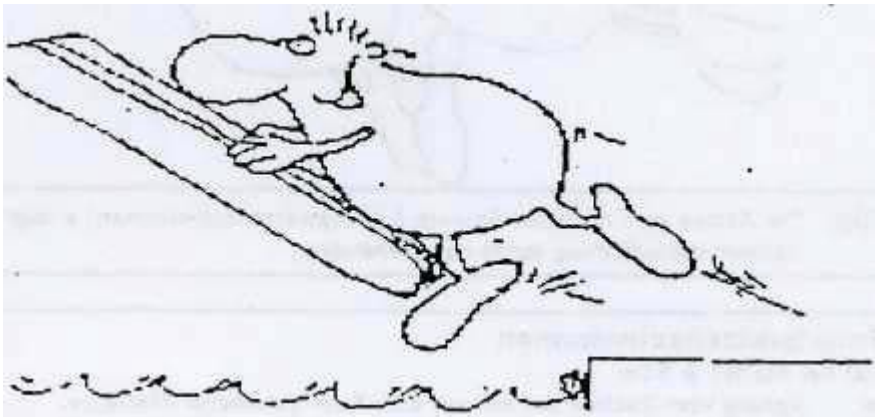
1. Start: erfolgt im Wasser, beide Schwimmer halten sich am Beckenrand
an und starten - wenn der Rückenschwimmer mit dem
Ball den Beckenrand berührt.
2. Schwimmlage: der Ziehende: Brustschwimmen. Der Gezogene
muss sich mit beiden Händen an den Schultern des Ziehenden festhalten und darf mitpaddeln (Kraulbeinschlag)
3. Ablöse: der Wechsel zwischen dem ersten Schwimmer (Ziehenden)
und dem zweiten Schwimmer (Gezogenen) erfolgt am Beckenende, nachdem beide Schwimmer den Beckenrand berührt haben.



D Luftmatratzenschwimmen

2 Schüler der Staffel, je 50m

1. Start: Sprung vom Beckenrand mit vor dem Kopf gehaltener Matratze.
2. Schwimmlage: Brustlage, Körper muss bis zur Hüfte auf der Matratze liegen, mit Armbewegungen bis zum Beckenrand paddeln, mit oder ohne Beinbewegung.
3. Wende: Matratze oder ein Körperteil berührt die Wand
4. Ablöse: der erste Schwimmer übergibt die Matratze aus dem Wasser dem nächsten (kein Wurf!!!), damit dieser wieder mit der Matratze springen kann.
Wichtig: Die Ablöse zum nächsten Bewerb (Luftmatratzenschwimmen) erfolgt nach Beckenrandberührung durch den Ziehenden.



Zeitnehmung:

Beginn der Zeitnehmung beim Start des ersten Kleiderschwimmers; Zeit läuft durch bis die Matratze mit dem achten Staffelschwimmer (zweiter Luftmatratzenschwimmer) den Beckenrand berührt **(kein Wurf!)**

Reihenfolge:

Diese Reihenfolge der Bewerbe muss eingehalten werden