

Schwimmerischer Mehrkampf



Der Schwimmerische Mehrkampf (SMK) wird bis einschließlich Norddeutscher Ebene für 12jährige weibliche und männliche Aktive durchgeführt. Auf Deutscher Ebene wird dieser Mehrkampf für 11jährige weibliche und männliche Aktive durchgeführt.

Mehrkampfprogramm:

1. 200m Lagen
2. 400m Freistil
3. Wahlweise eine Kategorie, bestehend aus ...
 - 3.1 50m Beinarbeit
 - 3.2 100m Gesamtstrecke
 - 3.3 200m Gesamtstreckein Schmetterling oder Rücken oder Brust oder Kraul – die Auswahl für die Punkte 3.1 – 3.3 sind einheitlich zu treffen!

Beschreibung der Disziplinen:

Schwimmstrecken:

- Die Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.
- Der Start erfolgt WB-konform vom Startblock bzw. bei Rücken aus dem Wasser.
- „Kraul“ bedeutet, dass der Aktive jede andere Schwimmart schwimmen kann, außer Brust-, Schmetterlings- oder Rückenschwimmen (Analogie zu §126(1) WB).

Beinarbeit:

- Ausgangsposition im Wasser
- Eine Hand befindet sich an der Starthalterung Rückenschwimmen des Startblocks. Die andere Hand befindet sich auf dem Schwimmbrett und umgreift die Vorderkante. Die Füße sind an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand. Beide Hände umgreifen sofort das Schwimmbrett von oben. Der Anschlag erfolgt mit dem Brett. Beide Hände müssen bis zum Schluss die Vorderkante des Schwimmbrettes von oben umgreifen.
- Die Rückenbeinbewegung wird ohne Brett geschwommen und per Rückenstart inklusive der Erlaubnis einer Delfinbeinbewegung bis maximal 15 m ausgetragen. Maßgeblich für die Ausführung des Rückenstarts ist § 127 Abs. 1 und 2 (WB SW).
- Bei Durchführung der Übung auf einer 25 m Bahn darf zur Wendenausführung ein Arm komplett vom Brett gelöst werden. Der Wendenschlag erfolgt mit gestreckten, auf dem Brett liegenden Armen, wobei es dem Schwimmer erlaubt ist, eine Hand vom Brett zu lösen. Der Arm muss nach dem Verlassen der Wand sofort aufs Brett zurückgeführt werden (Ein Armzug ist nicht erlaubt.). Bei der Ausführung in Rückenlage darf nach der Wende keine Tauchphase erfolgen.

Position der Hände am Brett:



Schwimmerischer Mehrkampf



Wertung der Leistungen:

1. Für die „normalen“ **Schwimmstrecken** erfolgt die Beurteilung anhand der gültigen FINA-Punktetabelle für die 50m Bahn (LC).
2. Bei den **50m Beinarbeit-Strecken** erfolgt eine Punktwertung anhand der FINA-Tabelle für 50m-Strecken der Gesamtbewegung derselben Schwimmart. Der Punktwert wird mit Faktor 3 multipliziert.

Es erfolgt eine Mehrkampfwertung je Jahrgang, Geschlecht und Kategorie. In die Mehrkampfwertungen sind nur Leistungen von Aktiven aufzunehmen, die bei allen Disziplinen angetreten sind. Bei unsachgemäßer Durchführung der Disziplin ist die Disziplin mit 0 Punkten zu werten. Die Reihenfolge der Disziplinen ist in der Ausschreibung geregelt.