

Kinder- / Jugendmehrkampf

Informationen zur Durchführung



Version 1.05, Stand: 17.01.2009

Aktuelle Änderungen zur Version 1.4:

- JMK: 15m Delphinbeine
- KMK: Kopfweitsprung

Ingmar Hahn
Christine Kahmann

Kinder-/Jugendmehrkampf

Man unterscheidet:

Kindermehrkampf für:

- männlich 8 bis 10 Jahre
- weiblich 8 und 9 Jahre

Jugendmehrkampf für:

- männlich 11 bis 13 Jahre
- weiblich 10 bis 12 Jahre



Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1. 4x25m ganze Lage in allen Lagen
2. 100m Lagen
3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
4. 5m Gleiten
5. Kopfweitsprung
6. 4x25m Beinarbeit in allen Lagen

= 12 Wettkämpfe

Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1. **4x25m ganze Lage in allen Lagen**
 - Der Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.
2. **100m Lagen**
 - Der Start erfolgt WB-konform vom Startblock bzw. bei Rücken aus dem Wasser.
3. **200m Rücken, Brust oder Kraul**
4. **5m Gleiten**
5. **Kopfweitsprung**
6. **4x25m Beinarbeit in allen Lagen**

Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1. **i** 4x25m ganze Lage in allen Lagen
 2. 100m Lagen
 3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
 4. **i** **5m Gleiten**
 5. **i** Kopfweitsprung
 6. **i** 4x25m Beinarbeit in allen Lagen
- Der Start erfolgt selbständig aus dem Wasser.
 - Der Kampfrichter startet die Stoppuhr, wenn der Schwimmer die Füße von der Wand löst – danach läuft der Kampfrichter neben dem Schwimmer nebenher.
 - Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schwimmer mit dem Kopf die 5m Marke durchbricht. Notiert werden auf der Startkarte nur die Zeiten in Zehntel-Sekunde (Bsp.: gestoppt: 2,92 s -> Protokoll: 2,9 s)
 - Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:
 1. Der Schwimmer gleitet nicht völlig gestreckt mit übereinander liegenden Händen.
 2. Der Schwimmer führt während des Versuchs Bewegungen aus.
 3. Der Schwimmer holt vor dem Erreichen der 5m Marke Luft bzw. atmet auf.
 4. Die 5m Marke wird nicht erreicht.

Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1. **i** 4x25m ganze Lage in allen Lagen
 2. 100m Lagen
 3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
 4. **i** 5m Gleiten
 5. **i** **Kopfweitsprung**
 6. **i** 4x25m Beinarbeit in allen Lagen
- Der Start erfolgt selbständig ohne Kommando.
 - Der Schwimmer springt vom Startblock und gleitet völlig gestreckt an oder unter der Wasseroberfläche ohne Bewegung bis zum Stillstand.
 - Die Hände müssen aufeinander liegen.
 - Der Messpunkt ist der Kopf.
 - Die Weite wird in 10cm Schritten durch den Kampfrichter gemessen (nicht aufrunden!).
 - Der Kampfrichter begleitet den Schwimmer vom Start bis zum Auftauchen.
 - **Der Versuch ist beendet, wenn...**
 - sich Körper, Arme und Hände des Schwimmers nicht mehr in vollständiger Strecklage befinden.
 - die Hände nicht mehr übereinander liegen.
 - der Schwimmer Luft holt.
 - sich der Schwimmer nicht mehr vorwärts bewegt.

Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1.  4x25m ganze Lage in allen Lagen
 - Auf den 1. langen Pfiff des Schiedsrichters begeben sich die Schwimmer ins Wasser. Der Start erfolgt auf Kommando (bei Rücken erfolgt kein 2. langer Pfiff).
2. 100m Lagen
 - Während des Startvorgangs hält sich der Schwimmer mit einer Hand an der Wand fest, die andere Hand liegt bei Brust-, Delphin- und Kraulbeine gestreckt auf dem Brett und hält dieses am oberen Rand fest.
3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
 - Beim Rückenschwimmen darf sich der Schwimmer lediglich abstoßen (kein klassischer Rückenstart).
4.  5m Gleiten
5.  Kopfweitsprung
 - Brust-, Delphin- und Kraulbeine:
Nach dem Start und während der gesamten Schwimmstrecke muss das Brett mit gestreckten Armen am oberen Rand festgehalten werden.
6.  4x25m Beinarbeit in allen Lagen
 - Der Zielanschlag erfolgt mit gestreckten, auf dem Brett liegenden Armen, wobei es dem Schwimmer erlaubt ist, eine Hand vom Brett zu lösen.

Kindermehrkampf

8-10 Jahre männlich, 8-9 Jahre weiblich

1.  4x25m ganze Lage in allen Lagen
 - Rückenbeine:
Rückenbeinarbeit wird ohne Brett durchgeführt – die Hände müssen gestreckt übereinander liegen. Es ist ausschließlich Kraulbeinschlag erlaubt.
2. 100m Lagen
 - Der Zielanschlag erfolgt mit den gestreckten übereinanderliegenden Händen.
3. 200m Rücken, Brust oder Kraul
4.  5m Gleiten
5.  Kopfweitsprung
6.  4x25m Beinarbeit in allen Lagen

Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1. 100m Rücken oder Schmetterling
2. 100m Brust oder Freistil
3. 200m Lagen
4. 400m Freistil
5. 50m Kraulbeinschlag
6. 15m Delphin Kicks in Brust- und Rückenlage
7. 7,5m Gleiten
8. Sprungtest: 3er Hopp

= 9 Wettkämpfe

Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1. **100m Rücken oder Schmetterling**
 - Der Wettkämpfe werden nach den gültigen Wettkampfbestimmungen ausgetragen.
2. **100m Brust oder Freistil**
 - Der Start erfolgt WB-konform vom Startblock bzw. bei Rücken aus dem Wasser.
3. **200m Lagen**
4. **400m Freistil**
5. **50m Kraulbeinschlag**
6. **15m Delphin Kicks**
7. **7,5m Gleiten**
8. **3er Hopp**

Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1.  100m Rücken oder Schmetterling
 - Der Start erfolgt auf Kommando aus dem Wasser.
2. 100m Brust oder Freistil
 - Beim Start hält sich der Schwimmer mit einer Hand an der Wand fest, die andere Hand liegt gestreckt auf dem Brett und hält dieses am oberen Rand fest.
3. 200m Lagen
 - Nach dem Start muss das Brett mit gestreckten Armen am oberen Rand festgehalten werden.
4. 400m Freistil
5.  **50m Kraulbeinschlag**
 - Der Wende- und Zielanschlag erfolgt mit gestreckten, auf dem Brett liegenden Armen, wobei es dem Schwimmer erlaubt ist, eine Hand vom Brett zu lösen. Nach dem Wendenanschlag darf ein Arm komplett vom Brett gelöst werden. Dieser muss nach dem Verlassen der Wand sofort aufs Brett zurückgeführt werden (ein Armzug ist nicht erlaubt).
6.  15m Delphin Kicks
7.  7,5m Gleiten
8.  3er Hopp

Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1.  100m Rücken oder Schmetterling
 - Der Start erfolgt selbständig aus dem Wasser.
2. 100m Brust oder Freistil
 - Der Kampfrichter startet die Stoppuhr, wenn der Schwimmer die Füße von der Wand löst – danach läuft der Kampfrichter neben dem Schwimmer nebenher.
3. 200m Lagen
 - Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schwimmer mit dem Kopf die 15m Marke durchbricht.
4. 400m Freistil
 - Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:
 1. Der Schwimmer legt die Strecke nicht völlig untergetaucht zurück.
 2. Der Schwimmer hält nicht die gesamte Strecke über die Arme gestreckt / hat die Hände nicht übereinander liegen.
 3. Der Schwimmer führt nicht ausschließlich Delphinkicks aus (sondern Kraul-/Brustbeinschlag).
5.  50m Kraulbeinschlag
6.  **15m Delphin Kicks**
 - Die Delphinkicks werden in Bauch- **und** Rückenlage ausgeführt. Bis einschließlich LSN-Ebene fließen beide Ergebnisse in die Gesamtwertung ein.
7.  7,5m Gleiten
8.  3er Hopp

Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1.  100m Rücken oder Schmetterling
 - Der Start erfolgt selbständig aus dem Wasser.
 - Der Kampfrichter startet die Stoppuhr, wenn der Schwimmer die Füße von der Wand löst – danach läuft der Kampfrichter neben dem Schwimmer nebenher.
2. 100m Brust oder Freistil
3. 200m Lagen
4. 400m Freistil
5.  50m Kraulbeinschlag
 - Die Stoppuhr wird angehalten, wenn der Schwimmer mit dem Kopf die 7,5m Marke durchbricht.
 - Folgende Gründe führen zur Ungültigkeit des Versuchs:
 1. Der Schwimmer gleitet nicht völlig gestreckt mit übereinander liegenden Händen.
 2. Der Schwimmer führt während des Versuchs Bewegungen aus.
 3. Der Schwimmer holt vor dem Erreichen der 7,5m Marke Luft bzw. atmet auf.
 4. Die 7,5m Marke wird nicht erreicht.
6.  15m Delphin Kicks
7.  **7.5m Gleiten**
8.  3er Hopp

Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1.  100m Rücken oder Schmetterling
 - Der Sprungtest findet z.B. in einer Turnhalle oder in einem geeigneten Raum statt.
2. 100m Brust oder Freistil
 - Der Sprungtest ist mit geeignetem Schuhwerk durchzuführen.
3. 200m Lagen
 - Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche – gewertet wird das beste Ergebnis. Ein Testsprung ist nicht vorgesehen.
4. 400m Freistil
5.  50m Kraulbeinschlag
 - Der 3er Hopp sind drei zusammenhängende Sprünge mit parallel geführten Beinen aus dem Stand, die ohne Pause zwischen den Einzelsprüngen durchzuführen sind.
6.  15m Delphin Kicks
7.  7,5m Gleiten
8.  **3er Hopp**
 - Die zurückgelegte Strecke wird per Maßband gemessen – dabei ist das weiteste zurückliegende Körperteil zu messen (Bsp: fällt der Sportler nach dem 3. Sprung mit den Händen zurück, wird die zurückgefallene Hand gemessen).

Jugendmehrkampf

11-13 Jahre männlich, 10-12 Jahre weiblich

1.  100m Rücken
oder
Schmetterling
 - *Fällt der Sportler nach vorne, ist der Versuch gültig und das weiteste zurückliegende Körperteil ist zu messen (Ferse).*
2. 100m Brust oder Freistil
 - *Der Landepunkt wird sofort vom Kampfrichter mit einer Stange parallel zum Maßband markiert.*
3. 200m Lagen
 - *Die Weite wird zentimetergenau gemessen.*
4. 400m Freistil
 - *Bei nicht ordnungsgemäßer Durchführung darf der Versuch nicht gewertet werden.*
5.  50m
Kraulbeinschlag
 - *Bei nicht ordnungsgemäßer Durchführung darf der Versuch nicht gewertet werden.*
6.  15m Delphin
Kicks
7.  7,5m Gleiten
8.  3er Hopp