

Wettkampfinhalte und Durchführungsbestimmungen WK IV

- **6 x 25 m Freistilstaffel, im Wechsel 3 x in Bauchlage und 3 x in Rückenlage**

Der Start erfolgt vom Startblock (falls vorhanden) oder vom Beckenrand (außerhalb des Beckens). Erst wenn die Schwimmerin/der Schwimmer in Bauchlage die Wand berührt hat, kann die nächste Schwimmerin/der nächste Schwimmer im Wasser vom Beckenrand aus (Hände am Beckenrand) oder Hände an den Griffen des Startblockes (falls vorhanden) in der Rückenlage starten.

Die nachfolgende Schwimmerin/der nachfolgende Schwimmer in der Bauchlage startet erst vom Startblock (falls vorhanden) oder vom Beckenrand (außerhalb des Beckens), wenn die Schwimmerin/der Schwimmer in der Rückenlage die Wand berührt hat. Bei Wechselverstößen erfolgt eine Disqualifikation.

- **6 x 25 m Beinschlagstaffel, im Wechsel 3 x Wechselbeinschlag in Bauchlage mit Brett und 3 x Rückenwechselbeinschlag mit Brett**

Es werden im Wechsel jeweils 25 m Wechselbeinschlag in Bauchlage und 25 m Wechselbeinschlag in Rückenlage geschwommen. Die Schwimmerin bzw. der Schwimmer startet im Wasser vom Beckenrand mit dem Schwimmbrett in einer Hand und mit der anderen Hand am Beckenrand. Die nächste Schwimmerin bzw. der nächste Schwimmer startet im Wasser mit seinem eigenen Brett und einer Hand am Beckenrand erst dann, wenn die bzw. der Schwimmende die Wand mit dem Brett berührt hat. Der Abstoß vom Beckenrand erfolgt mit dem Brett in den Händen. Auf der ganzen Strecke wird das Brett mit beiden Händen festgehalten. Bei Wechselverstößen erfolgt eine Disqualifikation.

- **4 x 25 m Brustschwimmstaffel**

Sportgerechtes Brustschwimmen wird gefordert. Der Start erfolgt vom Startblock (falls vorhanden) oder vom Beckenrand (außerhalb des Beckens). Beim Wechsel und Zielanschlag muss mit beiden Händen angeschlagen werden. Bei Wechselverstößen erfolgt eine Disqualifikation.

- **6 x 25 m Koordinationsstaffel: im Wechsel 3 x in Bauchlage Brustschwimmarmbewegung mit kontinuierlichem Wechselbeinschlag und 3 x Rückenlage seitengleiche Rückenschwimmarmbewegung mit kontinuierlichem Brustschwimmbeinschlag**

Der Start erfolgt vom Startblock (falls vorhanden) oder vom Beckenrand (außerhalb des Beckens). Nach dem Start kann die Schwimmerin/der Schwimmer gleiten (kein Brusttauchzug und keine Delfinkicks erlaubt) und muss dann sofort die Koordinationsübung (Brustarme mit Kraulbeinen) ausführen. Erst wenn die bzw. der Schwimmende die Wand berührt hat, kann die nächste Schwimmerin bzw. der nächste Schwimmer im Wasser vom Beckenrand aus (Hände am Beckenrand) oder Hände an den Griffen des Startblocks (falls vorhanden) in der Rückenlage die Koordinationsübung (Rückengleichschlag mit Brustbeinen) starten. Danach startet die Schwimmerin bzw. der Schwimmer in Bauchlage vom Startblock (falls vorhanden) oder vom Beckenrand (außerhalb des Beckens). Bei Verstößen gegen die zu

schwimmende Koordination werden gegen die betroffene Schwimmerin bzw. den betroffenen Schwimmer 5 Strafsekunden verhängt, die zur Endzeit der geschwommenen Staffelzeit addiert werden. Bei Wechselverstößen erfolgt eine Disqualifikation.

- **10 Minuten Mannschaftsdauerschwimmen**

(6 Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer pro Mannschaft auf einer Bahn; Schwimmtechnik beliebig, kann auch gewechselt werden)

Jede Mannschaft schwimmt auf einer Bahn mit 6 Schwimmerinnen bzw. Schwimmern. Es werden aus organisatorischen Gründen nur vollständig geschwommene 25 m gezählt. Bei Abpfeiff zählen die Schwimmerinnen bzw. Schwimmer auf der Strecke nicht mehr. Die Mannschaft startet vom Beckenrand (außerhalb) gemeinsam oder kurz aufeinander folgend, wobei die Zeit mit dem Startsignal läuft.