

# Ausschreibung

**1. SchwimmDuell Hessen x Rheinland-Pfalz**  
**am 19.10.19 in der Traglufthalle/ Mainz-Mombach/ 50m-Bahn**

**3 Vereine** (Mainzer Schwimmverein 1901 + TV Wetzlar + Hofheimer SC)

**72 NachwuchsschwimmerInnen** / Jahrgang 2011 bis 2007

**8 Gemischte Mannschaften** (mit eigenen Teamnamen)

**6 Lustige Strecken** (sieht Wettkampffolge)

**+ Gemeinsames Mittagessen, Medaillen, Pokale**

**Preise:**

**- Team- und Gruppenfotos** (alles „for free“)

**- Event T-Shirts** (mit Teamnamen) (alles „for free“)

Veranstalter & Ausrichter:

**Mainzer Schwimmverein 1901 e.V.**

Wettkampfstätte:

Traglufthalle Mainz-Mombach

Obere-Kreuzstraße 11-13

55120 Mainz

# 1. Wettkampffolge

## 1. Abschnitt Samstag 19.10.2019

**Einschwimmen + Eröffnungsgespräch + Ausgabe der T-Shirts:** 08:00 bis 8:50 Uhr;

**KR-Sitzung:** 08:15 bis 8:30 Uhr;

**Wettkampfbeginn:** 09:00 bis 12 Uhr

### Wettkampffolge

01 8x50m Freistil (mit T Shirt an) Mixed 2011-2007 (2 Läufe) Dauer: ungefähr 8' pro Lauf  
10 Minuten Pause zwischen Wettkämpfen

02 8x50m **Einarmigeskraul\*** Mixed 2011-2007 (2 Läufe) Dauer: ungefähr 8' pro Lauf  
10 Minuten Pause zwischen Wettkämpfen (52 Minuten)

03 8x100m **"Überraschung\*\*"** Beine (mit Brett & Flossen\*\*) Mixed 2011-2007 (2 Läufe) Dauer:  
ungefähr 18' pro Lauf  
10 Minuten Pause zwischen Wettkämpfen (1 Std 8 Minuten)

04 8x50m **Koordinationsstaffel\*\*\*** Mixed 2011-2007 (2 Läufe) Dauer: ungefähr 10' pro Lauf  
10 Minuten Pause zwischen Wettkämpfen (1 Std 28 Minuten)

05 16x25m Delphinkicks ohne Brett (**Unterwasser\*\*\*\***) Mixed 2011-2007 Dauer: ungefähr 2'40" pro  
Lauf  
10 Minuten Pause zwischen Wettkampf 05 und Siegerehrung (ungefähr: 1 Std 44 Minuten)

**SIEGEREHRUNG:** Medaillen (für alle) und Pokale (1. 2. und 3. Mannschaften) Verteilung

**\*Einarmigeskraul:** 4x links/ 4x rechts. Der Arm der nichts macht, darf oben (über dem Kopf) oder unten (am Körper) bleiben.

**\*\*Überraschung Beinstaffel:** Nur Schmetterling, Rücken und Kraul werden mit Flossen (kurze oder lange) geschwommen. Brust muss ohne Flossen geschwommen werden. Wer was schwimmt wird erst an dem Tag, kurz vor dem WK 3 Start, bekannt gegeben.

**\*\*8x50m Koordinationsstaffelreihenfolge:**

1. Badewanne (Start vom Startblock + maximal 15m Unterwasserphase (Bauchlage))
2. Brust mit Kraulbeinen (Start vom Startblock)
3. Kraularme (mit Pullbuoy/Pullkick) (Start **im Wasser**)
4. Delphinbeine (Seitlage (links oder rechts)) (Start vom Startblock + maximal 15m Unterwasserphase (Bauchlage))

**\*\*\*\*Delphinkicks ohne Brett unterwasser:** Die SportlerInnen, die 25m nicht komplett Unterwasser schwimmen können, dürfen zwischendurch atmen (zur Seite oder nach vorne). Die Staffel **16x25m** wird pro SportlerInnen **2x geschwommen** und zwar: **1x Delphinbeine Bauchlage/ 1x Delphinbeine Rückenlage** (alles ohne Brett und ohne Flossen).

## 2. Mitbringen:

- T Shirt (*normale Größe, Ärmel nicht länger als Ellenbogen*)
- Flossen (*kurze oder lange Flossen*)
- Schwimmbrett (*mit/ohne Löchern*)
- Pullkick
- Pullbuoy

### 3. Teilnahmekriterien

- Alle Vereine müssen **mindestens 24 SchwimmerInnen** (*gemischt, unabhängig vom Geschlecht*);
- Die SchwimmerInnen dürfen **nur** von **Jahrgang 2011 bis 2007** sein;
- Gültiges Gesundheitsattest (muss nicht mitgebracht werden);
- bei **DSV registriert** sein.

### 4. Mannschaftsauslosung

Die Mannschaftsaufstellungen werden am **16.10.18** um **14 Uhr** auf [mainzersv01.de](http://mainzersv01.de) bekannt gegeben (9 gemischte Teams (**Verein, Geschlecht, Jahrgang und Leistungsniveau**)). Und pro Team: **8** SportlerInnen.

### 5. Siegerehrung

*Nur die 1., 2. und 3. Mannschaft werden Pokale (1 Pokal pro Mannschaft) bekommen (die ersten 3 Mannschaften, die nach dem Wettkampf 5 die meisten Punkte gesammelt haben, bekommen die Pokale (1. 2. und 3. Platz)). Alle SportlerInnen werden Medaillen bekommen. Am Ende des Wettkampfs nimmt jeder Verein einen Pokal mit nach Hause. Die Medaillen werden am Ende des Wettkampfs verteilt.*

### 6. Kampfrichter

Der *Mainzer Schwimmverein 1901* stellt alle Top-Team SportlerInnen (Jahrgang 2006 u.ä) als Kampfrichter auf.

### 7. Einschwimmen

Uhrzeit: 8 bis 8:40 Uhr

Gemeinsames Einschwimmen (alle SchwimmerInnen werden ein Einzelprogramm (das von allen TrainerInnen gemeinsam geschrieben wird) zum Einschwimmen absolvieren)

### 8. Wettkampfbregelung

- Wer darf schwimmen?

Alle SportlerInnen dürfen alles (sieht Wettkampffolge) schwimmen!

- Punktesystem (Staffeln und normalen Strecken):

Platz 1 9 Punkten

Platz 2 8 Punkten

Platz 3 7 Punkten

.

.

Platz 9 1 Punkt

- **NUR** Aktive (die mitschwimmen) und TrainerInnen sowie Co-TrainerInnen dürfen während dem Wettkampf in der Traglufthalle sein.

## 9. Meldeschluss

14.10.19 bis 20 Uhr

- Die Anmeldungen sollen bis zum **14.10.19 (20 Uhr)** an: [marcosliraltbg@gmail.com](mailto:marcosliraltbg@gmail.com) per Mail geschickt;
- im *PDF* Format;
- bitte aufschreiben: Vor- und Nachname sowie Jahrgang

## 10. Meldeergebnis

wird am **16.10.19** auf [mainzersv01.de](http://mainzersv01.de) bekannt gegeben

## 11. Mittagessen

**wo:** Pizzeria Primavera, Mainz-Mombach (gegenüber vom Schwimmbad)

**von/bis:** 12:30 bis 14 Uhr

**Preis (pro Kopf):** 10 Euro. Inklusive: Essen\* + Getränke\*\*

\**Pizza:* Margherita, Schinken oder Salami

\**Pasta:* Spaghetti Bolognese oder Napoli

\**Salat:* Italienischer

\**Schnitzel:* Wiener Art

\*\*Wasser, Fanta, Sprite, Apfelschorle

*Bitte bis zum 16.10.19, 20 Uhr den TrainerInnen Bescheid sagen (wer, was essen/trinken möchte), damit wir an dem Tag das Essen/Getränke rechtzeitig bestellen können.*

## 12. TEAMNAMEN

Team Köhler

Team Leducky

Team Sjöström

Team Hosszu

Team Swim Freaks

Team Koch

Team Wellbrock

Team Dressel

Team Phelps

## 14. Staffelsequenz

Die Staffelsequenz wird erst am **19.10.19** vor Ort (vor dem Einschwimmen) bekannt gegeben.

## 13. Datenschutz

Wir werden am 19.10.19 jeweils **1x Teamfoto** und **1x Gruppenfoto machen**. Wenn Sie mit der Verwendung der Fotos für die Webseiten und Social Media Kanäle der Vereine einverstanden sind, bringen Sie bitte die Einverständniserklärung, die Sie von Ihren Trainern bekommen werden, mit. Ohne unterschriebene Einverständnis der Erziehungsberechtigten werden die SchwimmerInnen nicht fotografiert.

Die Fotos werden bis zum **25.10.19** an die TrainerInnen per Mail geschickt.