

# Ausschreibung

## SV NRW Mininixentreff Synchronschwimmen 2005

Sonntag, 26. Juni 2005

Hallenbad Sennestadt, Travestraße, 33689 Bielefeld - Sennestadt

**Veranstalter:** Schwimmverband Nordrhein Westfalen e. V.

**Ausrichter:** Sportvereinigung Brackwede e. V.

**Für die Jahrgänge:** 1996 - 2000

**Zeitplan:**

9.00 Uhr	Einlass / Kampfrichtersitzung	
9.30 Uhr	10 m Paddeln kopfwärts	10 m Rückenkraultbeine
	Tauchen	Wassertreten
10.30 Uhr	Vielseitigkeitsparcours	Bellettbein einfach
11.15 Uhr	25 m Freistil	
13.00 Uhr	Bodenkür	

anschließend Siegerehrung  
Ausgewertet wird jeweils nach Jahrgängen

Änderungen im Zeitplan werden, wenn erforderlich, im Meldeergebnis bekannt gegeben.

**Meldeeröffnung:** Donnerstag, 09. Juni 2005, 18 Uhr  
Ingeborg Hohlstein, Schiefbahner Str. 23, 47877 Willich  
Tel. / Fax: 02154 / 414883  
e-mail: [Ingeborg.Hohlstein@swimpool.de](mailto:Ingeborg.Hohlstein@swimpool.de)

**Meldungen:** In freier Form an  
Ingeborg Hohlstein, Anschrift s. o.  
per Fax, Post oder E-mail  
Bitte Namen und Geburtsjahr angeben. Pro 5 Aktive sollte ein Wertungsrichter / Helfer gemeldet werden. ( siehe allgemeine Bedingungen )

**Meldegeld:** 8.00 EURO / Aktive  
Das Meldegeld ist bis zur Meldeeröffnung auf das Konto des SV NRW zu überweisen:  
Konto Nr.: 331 837 000 5      BLZ: 350 603 86  
Vereinsbank Duisburg  
Stichwort: Meldegeld Mininixentreff SYN, Verein

Schwimm Verband Nordrhein - Westfalen e. V.  
Fachwartin Synchronschwimmen  
Ingeborg Hohlstein

Sportvereinigung Brackwede e.V.  
Frank Gustke

## **Allgemeine Bedingungen**

Das Mininixentreff kann sowohl in einem 25 m Becken, als auch in einem Lehrschwimmbekken mit mindestens 1,20 besser jedoch 1,50m an tiefster Stelle durchgeführt werden. Die geforderten Distanzen werden den Örtlichkeiten angepasst und durch ausreichende Markierungen ausgewiesen.

Pro 5 Aktive muss ein Wertungsrichter/Helfer gemeldet werden, der über die gesamte Veranstaltungszeit zur Verfügung steht. Neben den sonst üblichen lizenzierten Wertungsrichtern sind auch Helfer aller Art willkommen, um die vielfältigen Aufgaben des Mininixentreffs zu übernehmen.

Das Mininixentreff lässt die Teilnahme von Mädchen und Jungen zu. Es werden keine geschlechtsspezifischen Bewertungsunterschiede vorgenommen, d.h. für alle TeilnehmerInnen gelten die gleichen Kriterien.

Es werden Kleingruppen nach Jahrgang gebildet. Jede Gruppe erhält eine(n) BetreuerIn, welche(r) die SchwimmerInnen durch den gesamten Wettkampf begleitet und die Ergebnisse in die Teilnahmeblätter notiert.

Die zu absolvierenden Wasserinhalte werden je nach Meldezahlen parallel durchgeführt. Lediglich das Ballettbein wird als einzige Übung im Becken vorgetragen.

Bodenturnkür und Schwimmerische Elemente werden nicht parallel durchgeführt.

Jede Schwimmerin erhält eine Startkarte, auf der jede Station abgestempelt wird. So behält jede Aktive den Überblick darüber, wie viele Übungen noch zu absolvieren ist. Der zugeordnete Betreuer behält so den Überblick über Schwimmer und Startnummer.

Jede Station hat seine eigenen Wertungsrichter bzw. Kampfrichter, die während des gesamten Mininixentreffs nur diese eine Aufgabe zu bewerten haben. Die Kampfrichter werden vorab in die jeweilige Aufgabe neu eingeführt und bekommen die jeweiligen Bewertungskriterien nochmals ausgehändigt.

Der genaue Zeitplan geht den Vereinen nach Meldeschluss zu.

Ein zügiges Hintereinander der Aufgaben sollte von allen versucht werden. Die Teilnehmer sind entsprechend darauf hin vorzubereiten. Dennoch muss gerade bei den ganz jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein großes Maß an Geduld und ggf. eine zweite Startchance eingeräumt werden. Wir bitten dies bereits vorab zu berücksichtigen, um die kindgerechte Nachwuchsarbeit zu unterstreichen!!

Die Aktiven müssen für die Bodenturnkür einen Badeanzug oder entsprechenden Turnanzug tragen, damit Körper- und Beinhaltung gesehen werden können.

Für die Schwimmaufgaben ist ein Badeanzug bzw. -hose nach Wahl und eine Badekappe nach Wahl zugelassen. Wahlweise können auch Nasenklammer und Schwimmbrille benutzt werden.

# **Bodenturnkür Mininixen**

-Allgemeine Beschreibung-

## **Zeitlimit:**

1 Minute 30, +/- 15 Sekunden bei Musik nach Wahl

## **Elemente:**

Es müssen mindestens drei der fünf Elemente in der Bodenturnkür enthalten sein, es können aber auch vier oder alle fünf Elemente gezeigt werden. Die Elemente können in beliebiger Reihenfolge in der Kür platziert werden. Die einzelnen Elemente dürfen jedoch nicht unmittelbar hintereinander gereiht werden, sondern müssen durch Bewegungen verbunden werden.

- 1.) Grätschsitz
- 2.) Standwaage
- 3.) Rolle vorwärts
- 4.) Hock-Streck-Sprung
- 5.) Beugekniestand seitlich

Zusätzlich muss in der Kür ein Pferdchensprung mit mindestens drei, maximal fünf Sprüngen gezeigt werden.

## **Verbindungen der Elemente:**

Tänzerische Elemente, Schrittkombinationen, Arm- und Körpereinsatz, pantomimische, darstellende Inhalte sind als Verbindung der geforderten Elemente erwünscht. Diese sollten Alter und Können der Aktiven angepasst sein und flüssig in die Kür einzuarbeiten. Takt und Rhythmus sind dabei immer einzuhalten. Übergänge von Stehen zu Sitzen und umgekehrt, sowie von Bewegung zur Ruhe und umgekehrt sollen bei der Choreographie hinreichend berücksichtigt werden.

## **Sonstiges:**

Die Kür sollte in einem Gymnastik- oder Badeanzug vorgetragen werden, damit Bein- und Körperhaltung hinreichend begutachtet werden kann. Lange Haare müssen zurück gebunden werden.

# Ausführungsbestimmungen und Bewertungskriterien der Bodenturnkür der Mininixen

## Zeitlimit

Über- oder Unterschreiten der Kürzeit wird mit einem Punkt Abzug bestraft.

Es müssen mindestens drei der nachfolgenden Elemente plus Pferdchensprung gezeigt werden!

## Grätschitz

3 Punkte

- Beinwinkel  $> 90^\circ$ , Beine und Füße gespannt, Körper gerade bei Körperwinkel (Abstand Körper zum Boden)  $< 45^\circ$

2 Punkte

- Beinwinkel mindestens  $90^\circ$ , Beine oder Füße gespannt, Körper zwar krumm aber  $< 45^\circ$

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen bei erkennbarem Element

## Standwaage

Die Haltung der Arme kann wahlweise vom Körper weggestreckt, oder am Körper anliegend erfolgen.

3 Punkte

- $90^\circ$  zwischen Standbein und waagerechten Bein,  $90^\circ$  zwischen Standbein und Körper, gestreckte Arme, Beine und Füße, gestreckter Körper

2 Punkte

- $90^\circ$  zwischen Standbein und waagerechten Bein **oder**  $90^\circ$  zwischen Standbein und Körper, **überwiegend** gestreckte Arme, Beine und Füße, **erkennbar** gestreckter Körper

1 Punkt

- alle anderen Ausführungen bei erkennbarem Element

## Rolle vorwärts

Es darf für die Rolle vorwärts eine Gymnastikmatte benutzt werden.

2 Punkte

- Knie zusammen, enge Hocke, gespannte Füße, flüssige Rolle

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

## Hock-Strecksprung

2 Punkte

- Tiefe Hocke, hoher Sprung bei guter Körperspannung, Arme gestreckt, Beine geschlossen und durchgestreckt und Füße gespannt, kurzes Aufeinanderfolgen von Hocke und Sprung

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

## Beugekniestand

2 Punkte

- Standbein gestreckt, Körper gespannt, Beugeknie 90° zur Seite, wobei der Zeh des gebeugten Beines am Knie des Standbeines anliegt bei gestrecktem Fuß

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

## Pferdchensprung

2 Punkte

- Rhythmische Aufeinanderfolge der Sprünge, wobei jeder Sprung mit dem selben Bein begonnen werden muss

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

## Tänzerische Verbindungen

3 Punkte

- Rhythmisch, kreative Verbindungen der Elemente, Bewegungsvielfalt bei Einsatz der Arme und des Körpers, Schrittkombinationen unter Beibehalten des Taktes

2 Punkte

- Halten des Taktes über die gesamte Darbietungslänge bei einfacheren Bewegungsformen **oder** kreative, vielseitige Bewegungen, schwierige Übergänge bei Verlust des Taktes

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

## Punktabzüge/Streichungen

Bei weniger als drei Elementen erfolgt ein Punktabzug von einem Punkt pro fehlendem Element.

Bei Abbruch der Kür erfolgt eine komplette Streichung der bis dahin erreichten Punkte der Bodenturnkür (ähnlich einer Disqualifikation).

# **Ausführungsbestimmungen und Bewertungskriterien des Schwimmerischen Teils der Mininixen**

## **25 m Freistil**

Es sind 25 m Freistil (d.h. freie Wahl des Schwimmstils) zu absolvieren. Hierbei erfolgt wie beim Schwimmwettkampf übliches Startkommando. Der Einsprung ist freigestellt, es kann mit Kopf- oder Fußsprung oder im Wasser begonnen werden. Die Zeit wird zwar gemessen, erhält jedoch keine besonderen Punkte.

2 Punkte werden für diese Strecke gegeben bei Erreichen des Ziels, unabhängig von der Zeit.

## **Tauchen**

Die Schwimmerin taucht wahlweise mit oder ohne Einsprung soweit sie kann. Als tauchen gilt jede Art der Fortbewegung bei der nicht geatmet wird (d.h. auch ein Brustschwimmen mit Gesicht im Wasser gilt als Tauchen auch wenn also nicht der gesamte Körper untertaucht.).

2 Punkte

- Mehr als 10 Meter

1 Punkt

- Weniger als 10 Meter

## **10 m Rückencrawlbeine**

2 Punkte

- Hände gefasst, Arme gestreckt an der Wasseroberfläche, neben dem Kopf, bei kontinuierlicher Fortbewegung

1 Punkt

- Arme neben Körper bei leichter Mithilfe der Arme oder stockende Fortbewegung

## **10 m Paddeln kopfwärts**

3 Punkte

- Gemäß der WB korrekte gestreckte Rückenlage über die gesamte Distanz bei kontinuierlichem Antrieb und korrekter Paddeltechnik

2 Punkte

- Mängel bei der gestreckten Rückenlage oder der Paddeltechnik oder kein konstanter Bewegungsfluss oder nur Teile der Strecke werden korrekt ausgeführt

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

## **Wassertreten**

Es werden in unmittelbarer Folge jeweils drei Meter vorwärts, nach links seitwärts, rückwärts und nach rechts seitwärts im Wassertreten absolviert. Die Arme sind gestreckt auf der Wasseroberfläche zu halten, wahlweise vor oder neben dem Körper. Es kann auch ein Schwimmbrett als Hilfe benutzt werden, jedoch unter Punktverlust.

Die Höhe der Ausführung wird nur sekundär betrachtet. Arm- und Körperhaltung, sowie kontinuierliches Fortbewegen sollen im Vordergrund stehen.

3 Punkte

- Wassertreten ohne Hilfsmittel, Arme gestreckt und gespannt, Körper aufrecht flüssige Fortbewegung

2 Punkte

- Gute Arm- und Körperhaltung, jedoch stockende Fortbewegung ohne Hilfsmittel oder mangelnde Arm- und Körperspannung bei flüssigem Fortbewegen ohne Hilfsmittel

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

## **Vielseitigkeitsparcours**

Es wird ein Parcours mit mehreren vorgegebenen Arbeitsaufträgen absolviert. Die Aufgaben müssen in der vorgegebenen Reihenfolge absolviert werden.

1. Einsprung nach Wahl
2. Heraufholen eines Tauchringes aus ca. 1,50m
3. 10 m Transport des Tauchringes auf dem Kopf, ohne Festhalten
4. Herausklettern aus dem Becken
5. Einsprung nach Wahl gefolgt von unmittelbarem Drehen in die Rückenlage (mit Schwimmrichtung zurück zum Start des ersten Einsprungh)
6. 10 m Rückenkraul

Es werden maximal 6 Punkte verteilt.

Pro erfüllte Aufgabe erhält die Schwimmerin einen Punkt.

Es werden keine Punkte vergeben, falls eine Teilaufgabe nicht erfüllt wird. Bei Nichterreichen einer Teilaufgabe darf die Schwimmerin jedoch den Parcours um nachfolgende Teilaufgaben zu absolvieren.

## **Ballettbein einfach**

Bei dieser Übung sollen sich die jungen Nachwuchsschwimmerin von klein auf an die übliche Pflichtenituation bei einem Wettkampf gewöhnen. Diese Übung wird somit gemäß der WB als Pflichtübung vor einem Wertungsgericht geschwommen und bewertet. Auf schwarzen Badeanzug und weiße Badehaube wird verzichtet.

Es wird innerhalb des Jahrgangs ausgelost und von jung nach alt geschwommen.

Die erreichte Punktzahl dieser Übung geht komplett in das Gesamtergebnis ein.