

# Jugendmehrkampf



Der Jugendmehrkampf (JMK) wird bis einschließlich Norddeutscher Ebene für 10/11jährige Aktive (Norddeutsche Meisterschaften nur 11jährige Aktive) durchgeführt.

## Mehrkampfprogramm:

1. Zwei 100m Schwimmstrecken (Schmetterling, Rücken, Brust, Freistil)
2. 200m Lagen
3. 400m Freistil
4. 50m Kraulbeinschlag
5. 15m Delphinkicks in Brust- **und** Rückenlage
6. 7,5m Gleiten

## 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.
- Die zwei 100m Strecken (Schmetterling, Rücken, Brust, Freistil) sind vom Schwimmer frei wählbar (*die Auswahl, welche Strecken in die JMK-Wertung fließen, wenn durch den Aktiven mehr als zwei 100m Strecken geschwommen werden, ist bei Meldung festzulegen*).

### Kraulbeinschlag:

- Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Nach dem langen Pfiff des Schiedsrichters begeben sich die Schwimmer ins 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.
- Während der gesamten Schwimmstrecke sind ausschließlich Kraulbeinschlagbewegungen erlaubt. Delfin- und Brustbeinschlagbewegungen sind nicht zulässig.
- Bei Durchführung der Übung auf einer 25 m Bahn darf zur Wendenausführung ein Arm komplett vom Brett gelöst werden. Der Wendeanschlag 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.).

### Position der Hände am Brett:



# Jugendmehrkampf

## Delphinkicks:

- Der Start erfolgt aus dem Wasser. Der Schwimmer stößt sich von der Wand ab. Über den Zeitpunkt des Starts entscheidet der Schwimmer. Es erfolgt kein Startsignal.
- Mit Kopfdurchgang des Schwimmers bei 15 m ist der Versuch beendet. Die Zeit wird ermittelt vom Zeitpunkt des Lösens der Füße von der Wand bis zum Kopfdurchgang bei 15 m.
- Es sind ausschließlich Delfinbeinbewegungen erlaubt.
- Die 15 m müssen vollständig unter Wasser absolviert werden. Durchbricht ein Körperteil die Wasseroberfläche bevor der Kopf des Schwimmers die 15 m Marke erreicht hat, ist der Versuch ungültig.
- Die Arme sind während der gesamten 15 m nach vorn gestreckt zu halten, die Hände übereinander.
- Die Delphinkicks werden in Bauch- **und** Rückenlage ausgeführt. Bis Bezirksebene fließen beide Ergebnisse in die Gesamtwertung ein. Auf höheren Ebenen wird die Entscheidung, welche Lage absolviert wird, durch den Schiedsrichter der Veranstaltung durch Auslosung während der ersten Kampfrichtersitzung getroffen.

## Gleiten:

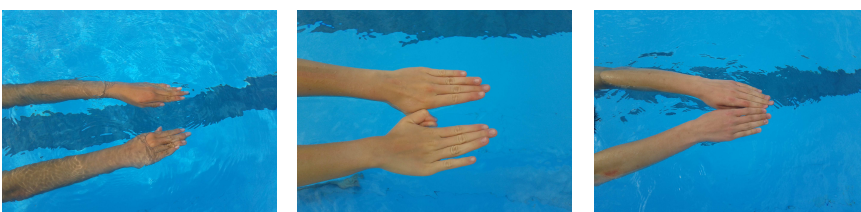
- Der Start erfolgt aus dem Wasser. Der Schwimmer stößt sich von der Wand ab. Über den Zeitpunkt des Starts entscheidet der Schwimmer. Es erfolgt kein Startsignal.
- Mit Kopfdurchgang des Schwimmers bei 7,5 m ist der Versuch beendet. Die Zeit wird ermittelt vom Zeitpunkt des Lösens der Füße von der Wand bis zum Kopfdurchgang bei 7,5 m.
- Während der gesamten 7,5 m sind keine Vortriebsbewegungen erlaubt. Während der Übung darf nicht aufgeatmet werden.
- Die Arme sind während der gesamten 7,5 m nach vorn gestreckt zu halten. Die Hände müssen übereinander liegen.

## **Beispiele für übereinanderliegende Hände bei den Delphinkicks / beim Gleittest:**

### Richtig:



### Falsch:



# Jugendmehrkampf



## Wertung der Leistungen:

1. Für die **Schwimmstrecken** erfolgt die Beurteilung anhand der gültigen FINA-Punktetabelle für die 50m Bahn (LC).
2. Die Punktevergabe für die **50m Kraulbeine, die Delphinkicks** und den **Gleittest** erfolgt nach folgenden Formeln:

### Mädchen:

15m S Beinbewegung:	$(14,00s - \text{Zeit}) * 100 / 3$
7,5m Gleittest:	$(10,00s - \text{Zeit}) * 30$
50 Kraulbeine:	$(75,00s - \text{Zeit}) * 5$

### Jungen:

15m S Beinbewegung:	$(13,50s - \text{Zeit}) * 100 / 3$
7,5m Gleittest:	$(10,00s - \text{Zeit}) * 30$
50 Kraulbeine:	$(70,00s - \text{Zeit}) * 5$

Es erfolgt eine Mehrkampfwertung je Jahrgang und Geschlecht. In die Mehrkampfwertungen sind nur Leistungen von Aktiven aufzunehmen, die bei allen Disziplinen angetreten sind. Bei Disqualifikation oder Ungültigkeit erhält der Schwimmer für die betreffende Disziplin 0 Punkte. Die Reihenfolge der Disziplinen ist in der Ausschreibung geregelt.