

Infos zum 1. Nachwuchsmehrkampf 2026

1. Bitte betretet die Schwimmhalle nur mit geeigneten/sauberen Schuhen! Beim Eintritt in die Schwimmhalle wird dies von uns kontrolliert. Bitte denkt somit an geeignetes Schuhwerk, damit die Halle sauber bleibt.

2. Im Eingangsbereich, bietet der Förderverein „Patschnass“ Waffeln und Getränke zum Verkauf an.

3. Parkplätze: Bitte nutzt wie immer den Parkplatz Sportzentrum Nordeingang im Sprangerweg (51°33'03.6"N 9°57'15.8"E bzw. 51.5510, 9.9544), auf der Seite liegt auch der Eingang zum Gebäude und zur Schwimmhalle.

4. Infos zum Wettkampfablauf:

- Die **Siegerehrungen** (KMK und Staffeln) werden nach dem Wettkampf, draußen vor dem Eingang, stattfinden.

- Die technische Übung (**Kopfweitsprung**) wird in zwei Gruppen auf Bahn 1 und 5 stattfinden. Hierbei gehen Wettkampf 25 und 27 auf Bahn 1. Der Wettkampf 26 wird auf Bahn 5 ausgeführt.

- Es wird keine Wendebliche geben!

- Kopfweitsprung: Der Start erfolgt eigenständig. 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 (ohne aufrunden!). Der Kampfrichter begleitet den Schwimmer vom Start bis zum Auftauchen.

Der Versuch ist beendet, wenn Körper/Arme/Hände sich nicht mehr in vollständiger Strecklage befinden, die Hände nicht mehr übereinander liegen, Luft geholt bzw. aufgeatmet wird oder keine Vorwärtsbewegung mehr stattfindet.

- Beinarbeit in Bauchlage: Auf Pfiff des Schiedsrichters begeben sich die Schwimmer ins Wasser. Danach hält sich der Schwimmer mit einer Hand am Startblock fest, mit der anderen umfasst der Schwimmer das Brett am oberen Rand. Sofort nach dem Startsignal muss das Brett mit den Händen am oberen Rand festgehalten werden. Auch beim Zielanschlag (ggf. Wendenanschlag) muss das Brett mit beiden Händen am oberen Rand umfasst werden. 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). Die Zeit ist zu stoppen, wenn die Hände gleichzeitig die Wand berühren.

- Beinarbeit in Rückenlage: Die Rückenbeinbewegung wird mit Wechselbeinschlag ohne Brett geschwommen und per Rückenstart, inklusive der Erlaubnis von Delfinbewegungen bis maximal 15 m, ausgetragen. Es ist dem Sportler auch erlaubt, nach dem Start eine Strecke von nicht mehr als 15m vollständig untergetaucht zu schwimmen; an diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Die Hände liegen mit gestreckten Armen vor dem Kopf. Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage mit einem vorderen Teil des Körpers.