

Grundschul-Schwimmwettbewerb - Regeln

Regeländerungen sind grau markiert (Stand 12/2019)

Jede Schule kann nur mit einer Mannschaft antreten. Eine Mannschaft besteht aus insgesamt 14 Schülerinnen und Schülern der 3. oder 4. Jahrgangsstufe, oder auch gemischt aus beiden Jahrgangsstufen. Davon treten **je 5 Mädchen** und **5 Jungen** an. Jede Disziplin muss von einem Mädchen und von einem Buben geschwommen werden.

Es werden **2 Durchgänge** mit den gleichen 5 Disziplinen geschwommen. D.h. nachdem der 1. Durchgang von allen Schulen einmal absolviert wurde, schwimmt jede Schule einen 2. Durchgang in dem dann die verbleibenden Schüler und Schülerinnen eingewechselt werden könnten.

Regelverstöße werden durch Strafzeiten geahndet.

Geschwommen wird in Längsbahnen (**je 25m**) nach dem Prinzip einer **Pendelstaffel**.

1. Disziplin: Rückenschwimmen mit Schwimmbrett Schwimmer(in) 1 und 2

Beschreibung:

Ein Schwimmbrett (auf dem für die 2. Disziplin ein Tauchring befestigt ist) wird in Rückenlage mit gestreckten Armen über dem Kopf so gehalten, dass **das Brett auf der Wasseroberfläche gleitet**. (Der Kopf darf nicht auf das Brett gelegt werden.)

Der Beinschlag ist freigestellt.

Start:

Schwimmer(in) 1 startet mit Rückenstart und Abstoß **vom Beckenrand im Wasser**; das Schwimmbrett muss dabei so schnell als möglich **mit beiden Händen** über dem Kopf gefasst werden.

Wechsel:

Nachdem Schwimmer(in) 1 in Rückenlage **mit dem Schwimmbrett den Beckenrand berührt** hat, übernimmt Schwimmer(in) 2, **im Wasser wartend**, das Brett und startet mit Abstoß vom Beckenrand.

2. Disziplin: Geschicklichkeitsschwimmen mit Schwimmbrett und Wasserball Schwimmer(in) 3 und 4

Beschreibung:

Auf dem Schwimmbrett mit Tauchring liegt ein Wasserball (großer Gymnastikball). Das Schwimmbrett muss in Brustlage **beidhändig** gehalten werden. Der Ball darf während des Transportes **nicht gehalten oder geführt** werden.

Bei Verlust muss der Ball sofort und auf dem kürzesten Weg in den Ring zurückgelegt werden.

Der Beinschlag ist freigestellt.

Start:

Schwimmer(in) 3 übernimmt das Schwimmbrett von Schwimmer(in) 2, nachdem Schwimmer(in) 2 **mit dem Brett den Beckenrand berührt** hat, legt den Wasserball in den Tennisring und gleitet **sitzend vom Beckenrand mit dem Ball auf dem Brett** ein.

Wechsel:

Schwimmer(in) 4 **sitzt am Beckenrand**, übernimmt von Schwimmer(in) 3 das Schwimmbrett mit Ball (Ball bleibt immer auf dem Brett liegen), nachdem **das Brett den Beckenrand berührt** hat und **gleitet sitzend ins Wasser** ein.

3. Disziplin: Wasserballdribbling
Schwimmer(in) 5 und 6

Beschreibung:

Schwimmer(in) 5 nimmt sich den Ball vom Schwimmbrett, nachdem Schwimmer(in) 4 **mit dem Brett den Beckenrand berührt** hat und **gleitet sitzend mit dem Ball ein** und gibt diesen sofort wieder frei.

Beim Wasserballdribbling befindet sich der Ball zwischen den Oberarmen bzw. Schultern und wird so beim Schwimmen in Brustlage mitgeführt. Auch der Kopf kann beim Führen des Balles behilflich sein.

Der Ball darf beim Eingleiten, beim Dribbling und bei der Übergabe **nicht nach vorne oder zum nächsten Schwimmer(in) geworfen oder gestoßen werden und während des Dribblings nicht dauerhaft mit den Händen geführt werden.**

Die Schwimmart (Brust oder Kraul) ist freigestellt.

Start:

Schwimmer(in) 5 startet **sitzend mit dem Ball in der Hand** vom Beckenrand und gibt im Wasser **den Ball sofort frei.**

Wechsel:

Schwimmer(in) 6 **startet sitzend** vom Beckenrand, nachdem Schwimmer(in) 5 **mit dem Ball an der Hand den Beckenrand berührt** hat.

4. Disziplin: Brustschwimmen
Schwimmer(in) 7 und 8

Beschreibung:

Arme und Beine müssen in **Brusttechnik** geführt werden. Tauchen ist nicht erlaubt. Der Anschlag muss **gleichzeitig mit beiden Händen** erfolgen.

Start:

Schwimmer(in) 7 startet **stehend vom Beckenrand**, nachdem Schwimmer(in) 6 **mit dem Ball an der Hand** den Beckenrand berührt hat.

Nach dem Start muss nach den Regeln des Brustschwimmens wiederaufgetaucht werden.

Wechsel:

Nachdem Schwimmer(in) 7 **mit beiden Händen gleichzeitig** den Beckenrand

berührt hat, darf Schwimmer(in) 8 **sitzend** starten.

5. Disziplin: Kraulschwimmen
Schwimmer(in) 9 und 10

Beschreibung:

Die beiden Bahnen müssen in **Kraullage** geschwommen werden.

Start:

Schwimmer(in) 9 startet **stehend vom Beckenrand** sobald Schwimmer(in) 8 **gleichzeitig mit beiden Händen** den Beckenrand berührt hat.

Wechsel:

Nachdem Schwimmer(in) 9 **mit einer Hand** am Beckenrand angeschlagen hat, startet Schwimmer(in) 10 **sitzend vom Beckenrand**.