

# Schwimmverband Nordrhein-Westfalen

## Ausschreibung für die

### 1. Kadersichtung 2010 des SV NRW

#### - Vorbereitung zum DSV Sichtungswettkampf 2010 -

Samstag, 17. April 2010 in der Ulla-Klinger-Halle in Aachen

Veranstalter: Schwimmverband Nordrhein-Westfalen

Ausrichter: SV Neptun 1910 Aachen e.V.

Wettkampfleiter: Alexander Neufeld

**Wettkämpfe** (Der Zeitplan wird mit dem Meldeergebnis mitgeteilt.)

Jahrgang	Kondition / Boden	1m	3m
2000 und jünger	WK 1	WK 1a	WK 1b
1999 und jünger	WK 2	WK 2a	WK 2b
1999 und jünger	WK 3	WK 3a	WK 3b

### Allgemeine Bestimmungen

1. Alle Teilnehmer/innen müssen im Besitz eines gültigen Wettkampfpasses sein, der vor Beginn des Wettkampfs dem Wettkampfleiter unaufgefordert vorzulegen ist.
2. Die Wettkämpfe werden in Anlehnung an das Testprogramm des DSV für die Zehn- und Elfjährigen durchgeführt (ohne Gymnastik und Beweglichkeit).
3. Alle Teilnehmer können sich für den D1/D2-Kader des SV NRW qualifizieren. Die Jahrgänge 2000 und jünger können sich entscheiden zwischen dem Qualifikationsprogramm für den D1/D2-Kader (Wettkampf 1) oder denen für den D3-Kader (Wettkämpfe 2 und 3).
4. Die Jahrgänge 1999 und 2000 können sich für den D3-Landeskader qualifizieren, wenn dieser durch Meisterschaftsteilnehmer noch nicht voll belegt ist.
5. Voraussetzung für die D-Kaderqualifikation ist die Präsentation Sprungprogramme vom 1m- und 3m-Brett sowie das Erreichen folgender Punktzahlen:

<b>D1-Kader</b>	Wettkampf 1	<b>195</b> (1m + 3m)	
	Wettkampf 2	<b>91</b> (1m)	<b>126</b> (3m)
	Wettkampf 3	<b>98</b> (1m)	<b>105</b> (3m)
<b>D2-Kader</b>	Wettkampf 1	<b>230</b> (1m + 3m)	
	Wettkampf 2	<b>104</b> (1m)	<b>144</b> (3m)
	Wettkampf 3	<b>112</b> (1m)	<b>120</b> (3m)
<b>D3-Kader</b>	Wettkampf 2	<b>130</b> (1m)	<b>180</b> (3m)
	Wettkampf 3	<b>140</b> (1m)	<b>150</b> (3m)

6. Für die Qualifikation zum D-Kader müssen folgende Sprünge in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden:

Jahrgang	Disziplin	1.	2.	3.	4.	5.	6.
<b>WK 1 2000 und jünger</b>	<b>1m</b>	200A	101C	401C	5201A	1 Kürsprung	
		Alle Sprünge aus dem Stand.					
	<b>3m</b>	100B	200C	010C	101C	401C	
		Alle Sprünge aus dem Stand.					
<b>WK 2 1999 und jünger</b>	<b>1m</b>	101C	201C oder 301C	401B	102C	5201A	1 Kürsprung
		Der Kürsprung kann nach FINA- oder Nachwuchstabelle gewählt und darf mit Anlauf gesprungen werden. Alle anderen Sprünge aus dem Stand.					
	<b>3m</b>	100B	200C	010C (Sitz)	101C	401B	020A
		Alle Sprünge aus dem Stand.					

<b>WK 3</b> <b>1999</b> <b>und</b> <b>jünger</b>	<b>1m</b>	<b>101 B</b>	201 C	301 C	<b>401 C</b>	1 Schraube	1
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprünge aus dem Stand oder Anlauf.</li> <li>• Der Schraubensprung muss im Jg. 98 nach FINA-Tabelle gesprungen werden. Die Jg. 2000 und jünger können den Schraubensprung aus der DSV-Nachwuchstabelle wählen.</li> <li>• Der Kürsprung erfolgt nach FINA-Tabelle.</li> </ul>					
	<b>3m</b>	<b>101B</b>	201C/301 C	401B	103B	403C	
Alle Sprünge aus dem Stand.							

7. Vom **1m-Brett** erfolgt eine normale Wettkampfwertung. Es gilt die Schwierigkeitsgradtabelle der FINA und der DSV-Nachwuchstabelle.
8. Die Wettkämpfe vom **3m-Brett** werden als spezifische Technikwettkämpfe nach den Kriterien des DSV durchgeführt. Für alle Sprünge gilt der Schwierigkeitsgrad 1,0. Die Gesamtnote eines Sprungs ergibt sich aus der Addition aller Techniknoten der fünf Kampfrichter.
9. Bei den Wettkämpfen Kondition / Koordination werden folgende Übungen abgenommen:
  1. Gewandtheitslauf nach Zeit (unbekannte Strecke)
  2. Sprungkraft mit Armeinsatz
  3. Anzahl Liegestütze in 30 sec (Füße auf Hocker)
  4. 5 x Beinheben an der Sprossenwand nach Zeit (hocken-aushechten, Fußrist an die Hockeroberfläche bringen; 5 Bonuspunkte für gehechtete Schwebehänge)
  5. Handstandabnahme  
Bewertung des Handstands: siehe DSV-Informationsheft Wasserspringen 2010, Seite 89.  
Zusatzregelung: Sollte der Handstand nicht mindestens fixiert sein, gilt folgendes: Es gibt Technikpunkte von 0 bis 10 und Bonuspunkte für den Schweizer (5) und den Wiener heben (10).
  6. Bodenübung (Bewertung nach Schulnoten wie gehabt, jeweils 5 Bonuspunkte auf Übung 2)

<b>Wettkampf 1 und 2</b>	<b>Wettkampf 3</b>
<b>1.</b> Grundstellung - Rolle vorwärts gehockt - Strecksprung mit halber Drehung - Rolle rückwärts (gehockt oder gehechtet) durch den flüchtigen Handstand - Abbücken zur Grundstellung - Anschwingen, Rad, Ausdrehen in den Stand - Grundstellung	<b>1.</b> Grundstellung - kurzer Anlauf mit Sprungrolle vorwärts gehockt - Strecksprung mit halber Drehung - Rolle rückwärts (gehockt oder gehechtet) durch den flüchtigen Handstand - Abbücken zur Grundstellung - Standwaage mit Arme in Seithalte - zurück in den Stand - Schwingen in den Handstand - Abrollen - Grundstellung
<b>2.</b> Grundstellung - kurzer Anlauf mit Sprungrolle vorwärts gehockt - Strecksprung mit halber Drehung - Rolle rückwärts (gehockt oder gehechtet) durch den flüchtigen Handstand - Abbücken - Anschwingen, Rad, Ausdrehen in den Stand - Grundstellung	<b>2.</b> Grundstellung - kurzer Anlauf mit Sprungrolle vorwärts gehockt - Strecksprung mit halber Drehung - Rolle rückwärts (gehockt oder gehechtet) durch den flüchtigen Handstand - Abbücken zur Grundstellung - Standwaage mit Arme in Seithalte - zurück in den Stand – aus dem Anlauf 102C in den Stand - Grundstellung

10. Alle erreichten Leistungen im Komplex Kondition / Koordination werden nach einem Punktsystem bewertet.
11. **Als Meldungen gelten die Sprunglisten 1m und 3m in einfacher Ausfertigung.**
12. **Meldeanschrift: Hans Alt-Küpers, Roermonder Straße 550, 52072 Aachen, Fax: 0241- 4 99 99 oder per Email an beide Adressen: alt-kuepers@aol.com und G.Mingers@gmx.net**
13. **Meldeeröffnung: Montag, der 12. April 2010, 17.00 Uhr im Dr. Klinger-Haus (BStP) in Aachen. Die Sprunglisten der Teilnehmer/innen müssen dem Veranstalter am 12. April 2010 bis 16.00 Uhr vorliegen. Später eingehende Meldungen werden nicht mehr berücksichtigt.**
14. a.) Mit der Meldung sind dem Veranstalter auch **Kampfrichter** zu benennen.  
b.) Bei der **Technikbewertung vom 3m-Brett** bewertet jeder Kampfrichter ein technisches Detail des Sprungs nach den beigefügten vorgegebenen Kriterien (siehe Anlage). **Die Kampfrichter für diesen 3m-Wettkampf müssen mit der Meldung benannt werden. Sie sind verpflichtet, an der Technischen Sitzung teilzunehmen, bei der auch die Einweisung der Kampfrichter zur Technikwertung stattfindet.**

15. **Die Technische Sitzung findet am 17.04.2010 rechtzeitig vor Beginn der Wettkämpfe im Dr. Klingger-Haus (Anbau Westhalle) statt. Die Uhrzeit wird mit dem Meldeergebnis mitgeteilt.**
16. Die Siegerehrungen erfolgen getrennt nach den jeweiligen Wettkämpfen in den Bereichen
  - a.) Wasser
  - b.) Kondition / Koordination
  - c.) Gesamtwertung (nach Platzziffern Land und Wasser)

Hans Alt-Küpers  
Springwart SV NRW

Alexander Neufeld  
Wettkampfleiter