

Ausschreibung

für die Norddeutschen Meisterschaften und Norddeutschen Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen der Jahrgänge 1985 – 1991 weiblich und 1985 – 1990 männlich und des Jugend-Mehrkampfes der Jahrgänge 1992 – 1993 weiblich und 1991 – 1992 männlich vom 21. bis 23. Mai 2004 in Bremen

Veranstalter: Norddeutscher Schwimmverband
Ausrichter: TuS Huchting Bremen
Zeitraum: 21. bis 23. Mai 2004
Wettkampfstätte: Universitätsbad Bremen, Enrique-Schmidt-Straße, 28359 Bremen
Zeitmessung: elektronische Zeitmessung

01. Veranstaltungsabschnitt

Freitag, den 21. Mai 2004, um 16.00 Uhr

(Einlass um 15.00 Uhr, Kampfrichtersitzung um 15.15 Uhr)

01.	50 m Kraulbeinbewegung	weibl. Mehrkampf	Jahrgänge 1992/1993
02.	50 m Kraulbeinbewegung	männl. Mehrkampf	Jahrgänge 1991/1992
03.	400 m Freistilschwimmen	weibl. Entscheidung	Jahrgänge 1991 und älter
04.	400 m Freistilschwimmen	männl. Entscheidung	Jahrgänge 1990 und älter
05.	100 m Brustschwimmen	weibl. Vorläufe	Jahrgänge 1991 und älter
06.	100 m Brustschwimmen	männl. Vorläufe	Jahrgänge 1990 und älter
07.	200 m Schmetterlingsschwimmen	weibl. Entscheidung	Jahrgänge 1991 und älter
08.	200 m Schmetterlingsschwimmen	männl. Entscheidung	Jahrgänge 1990 und älter
09.	4 x 100 m Freistilstaffel	weibl. Entscheidung	
10.	4 x 100 m Freistilstaffel	männl. Entscheidung	

02. Veranstaltungsabschnitt

Sonnabend, den 22. Mai 2004, um 09.00 Uhr

(Einlass um 08.00 Uhr, Kampfrichtersitzung um 08.15 Uhr)

11.	100 m Rückenschwimmen	weibl. Mehrkampf	Jahrgänge 1992/1993
12.	100 m Schmetterlingsschwimmen	weibl. Mehrkampf	Jahrgänge 1992/1993
13.	100 m Brustschwimmen	männl. Mehrkampf	Jahrgänge 1991/1992
14.	100 m Freistilschwimmen	männl. Mehrkampf	Jahrgänge 1991/1992
15.	100 m Freistilschwimmen	männl. Vorläufe	Jahrgänge 1990 und älter
16.	100 m Rückenschwimmen	weibl. Vorläufe	Jahrgänge 1991 und älter
17.	100 m Schmetterlingsschwimmen	männl. Vorläufe	Jahrgänge 1990 und älter
18.	200 m Lagerschwimmen	weibl. Entscheidung	Jahrgänge 1991 und älter
19.	200 m Rückenschwimmen	männl. Entscheidung	Jahrgänge 1990 und älter
20.	50 m Freistilschwimmen	weibl. Vorläufe	Jahrgänge 1991 und älter
21.	200 m Brustschwimmen	männl. Entscheidung	Jahrgänge 1990 und älter
22.	50 m Schmetterlingsschwimmen	weibl. Vorläufe	Jahrgänge 1991 und älter
23.	50 m Rückenschwimmen	männl. Vorläufe	Jahrgänge 1990 und älter

03. Veranstaltungsabschnitt

Sonnabend, den 22. Mai 2004, um 14.00 Uhr

(Einschwimmen nach Beendigung des 2. Abschnittes, Kampfrichtersitzung um 13.40 Uhr)

105.	100 m Brustschwimmen	weibl. Finallauf	
114.	100 m Freistilschwimmen	männl. Finallauf	

116.	100 m Rückenschwimmen	weibl. Finallauf	
117.	100 m Schmetterlingsschwimmen	männl. Finallauf	
24.	200 m Lagenschwimmen	weibl. Mehrkampf	Jahrgänge 1992/1993
25.	200 m Lagenschwimmen	männl. Mehrkampf	Jahrgänge 1991/1992
26.	200 m Freistilschwimmen	weibl. Entscheidung	Jahrgänge 1990 und älter
106.	100 m Brustschwimmen	männl. Finallauf	
122.	50 m Schmetterlingsschwimmen	weibl. Finallauf	
123.	50 m Rückenschwimmen	männl. Finallauf	
120.	50 m Freistilschwimmen	weibl. Finallauf	
27.	4 x 200 m Freistilstaffel	männl. Entscheidung	
28.	4 x 100 m Lagenstaffel	wibl. Entscheidung	

04. **Veranstaltungsabschnitt**

Sonntag, den 23. Mai 2004, um 09.00 Uhr

(Einlass um 08.00 Uhr, Kampfrichtersitzung um 08.15 Uhr)

29.	100 m Brustschwimmen	weibl. Mehrkampf	Jahrgänge 1992/1993
30.	100 m Freistilschwimmen	weibl. Mehrkampf	Jahrgänge 1992/1993
31.	100 m Rückenschwimmen	männl. Mehrkampf	Jahrgänge 1991/1992
32.	100 m Schmetterlingsschwimmen	männl. Mehrkampf	Jahrgänge 1991/1992
33.	50 m Brustschwimmen	männl. Vorläufe	Jahrgänge 1990 und älter
34.	100 m Freistilschwimmen	weibl. Vorläufe	Jahrgänge 1991 und älter
35.	100 m Rückenschwimmen	männl. Vorläufe	Jahrgänge 1990 und älter
36.	100 m Schmetterlingsschwimmen	weibl. Vorläufe	Jahrgänge 1991 und älter
37.	200 m Freistilschwimmen	männl. Entscheidung	Jahrgänge 1990 und älter
38.	200 m Brustschwimmen	weibl. Entscheidung	Jahrgänge 1991 und älter
39.	50 m Schmetterlingsschwimmen	männl. Vorläufe	Jahrgänge 1990 und älter
40.	50 m Brustschwimmen	weibl. Vorläufe	Jahrgänge 1991 und älter
41.	50 m Freistilschwimmen	männl. Vorläufe	Jahrgänge 1990 und älter
42.	50 m Rückenschwimmen	weibl. Vorläufe	Jahrgänge 1991 und älter
43.	4 x 100 m Lagenstaffel	männl. Entscheidung	
44.	4 x 200 m Freistilstaffel	weibl. Entscheidung	

05. **Veranstaltungsabschnitt**

Sonntag, den 23. Mai 2004, um 14.00 Uhr

(Einschwimmen nach Beendigung des 4. Abschnittes; Kampfrichtersitzung um 13.40 Uhr)

45.	400 m Freistilschwimmen	weibl. Mehrkampf	Jahrgänge 1992/1993
46.	400 m Freistilschwimmen	männl. Mehrkampf	Jahrgänge 1991/1992
133.	50 m Brustschwimmen	männl. Finallauf	
134.	100 m Freistilschwimmen	weibl. Finallauf	
135.	100 m Rückenschwimmen	männl. Finallauf	
136.	100 m Schmetterlingsschwimmen	weibl. Finallauf	
139.	50 m Schmetterlingsschwimmen	männl. Finallauf	
47.	200 m Rückenschwimmen	weibl. Entscheidung	Jahrgänge 1991 und älter
48.	200 m Lagenschwimmen	männl. Entscheidung	Jahrgänge 1990 und älter
140.	50 m Brustschwimmen	weibl. Finallauf	
141.	50 m Freistilschwimmen	männl. Finallauf	
142.	50 m Rückenschwimmen	weibl. Finallauf	

Der Veranstalter behält sich vor, die Anfangszeiten bei entsprechendem Meldeaufkommen zu verändern; die Mitteilung der endgültigen Uhrzeiten erfolgt über das Meldeergebnis.

Allgemeine Bestimmungen

01. Für die Wettkämpfe gelten die zum Zeitpunkt der Veranstaltungen gültigen Wettkampfbestimmungen (WB), die Rechtsordnung (RO) und die Anti-Dopingbestimmungen (ADB) des DSV. Teilnahmeberechtigt sind die Mitglieder von Vereinen, die einem den Norddeutschen Schwimmverband angeschlossenen Landesverband angehören.
02. Die Wettkampfanlage ist 50 m lang und hat zehn durch wellenbrechende Leinen abgegrenzte Startbahnen. Die Wassertiefe beträgt durchgängig 2,00 Meter und hat eine Wassertemperatur von ca. 26°C. Das Wettkampfbecken steht bis 10 Minuten vor Veranstaltungsbeginn zur Verfügung.
03. Das Kampfgericht wird zentral durch den Landesschwimmverband Bremen gestellt.
04. Es erfolgt eine automatische Zeitmessung. Die Wettkämpfe werden nach der **Einstartregel** ausgetragen (auch die Jugend-Mehrkämpfe)
05. Bestehende Start- und Teilnahmeberechtigungen sind durch Vorlage des Wettkampfpasses (§ 15 Abs. 2 WB) nachzuweisen. Die Bezahlung der Teilnahmegebühr (§ 15 Abs. 2 Buchst. e WB in Verbindung mit der Wettkampfpassordnung des DSV) muss durch die in den Wettkampfpass eingeklebte und entwertete Gebührenmarke für das Jahr 2004 nachgewiesen werden.
06. Mit der Meldung haben die Vereine eine Versicherung abzugeben, dass die von Ihnen gemeldeten Schwimmer ihre Sportgesundheit durch ein ärztliches Zeugnis nachweisen können. Das Ärztliche Attest darf nicht älter als ein Jahr sein. Meldungen ohne diese Versicherung werden zurückgewiesen.
07. Bei Verstößen hinsichtlich Nr. 05. und 06. werden Ordnungsmaßnahmen bzw. Disziplinarmaßnahmen verhängt. Dem Wettkampfprotokoll wird eine Liste der festgestellten Beanstandungen beigefügt, die gleichzeitig die Einleitung der Disziplinarmaßnahmen darstellen.
08. Die Meldungen müssen in Maschinen- oder Druckschrift auf Meldelisten (DSV-Form 102) erfolgen. Der Meldebogen (DSV-Form 101) ist Bestandteil der Meldung. Meldungen ohne Angabe des Geburtsjahres und der Altersklassen werden zurückgewiesen. Die Meldungen können auch auf Diskette (3 ½ Zoll, WSV-Standard) abgegeben werden (ein Ausdruck ist in diesem Fall beizufügen) oder mit E-Mail erfolgen. Bei erfolgreicher automatischer Datenerfassung der Meldungen werden ab 20 Einzelmeldungen 5,00 € des Meldegeldes am Infostand erstattet. Ein Meldeprogramm kann unter der Homepage www.team-schwimmen herunter geladen werden.

Meldeanschrift:

Turn- und Sportverein Huchting

Tobias Bader

Middelburger Straße 10

28259 Bremen

Tel./Fax: (0421) 5 79 63 61

Email: TobiasBader@t-online.de

09. Meldungen Mehrkampf

Die teilnehmenden Schwimmer am Mehrkampf müssen Meldungen zu folgenden Wettkämpfen abgeben:

- 50 m Kraulbeinbewegung
- 400 m Freistilschwimmen
- 200 m Lagenschwimmen
- 100 m Brust- oder Freistilschwimmen (nach Wahl)
- 100 m Rücken- oder Schmetterlingsschwimmen (nach Wahl)

Weitere Bestimmungen siehe Ausschreibung Mehrkampf.

10. Meldeschluss:

Mittwoch, den 05. Mai 2004, 18.00 Uhr

Nach Meldeschluss und erfolgter Übertragung in die Wettkampf-EDV erhalten die Vereine eine Meldebestätigung! Zu Wettkampfbeginn erhält jeder Verein im Organisationsbüro gegen Vorlage seiner Protokollkarte und dem Nachweis der Einzahlung des Meldegeldes das Meldeergebnis.

11. Die Wettkämpfe werden entsprechend der angegebenen Meldezeiten gesetzt. Die langsamsten Läufe zu Beginn des jeweiligen Wettkampfes, unabhängig der Jahrgänge. Die Vorläufe- und Entscheidungsläufe werden auf zehn Bahnen geschwommen. Die **acht Zeitschnellsten** der Vorlaufwettkämpfe qualifizieren sich für die Finalläufe. Die Bahnen eins und zehn bleiben frei. Die Jahrgangsmeister werden in den Vorläufen ermittelt.
12. Das Meldegeld beträgt 6,00 € je Einzel- und 11,00 € je Staffelmeldung und ist bei der Abgabe der Meldungen zusammen mit der Meldung in Form eines Verrechnungsschecks einzureichen oder gleichzeitig per Überweisung auf das Konto Tobias Bader; Bremische Volksbank; Bankleitzahl 291 900 24; Konto 31926001, Stichwort „NDM04“ zu zahlen. Fehlender Geldeingang führt zum Verlust der Startberechtigung.
13. Werden die geforderten Pflichtzeiten/Punktzahlen (im Jugend-Mehrkampf) nicht erreicht ist ein ENM von 30,00 € zu zahlen. Das ENM entfällt, wenn die Pflichtzeiten/Punktzahlen innerhalb von drei Tagen nach der Veranstaltung (Datum des Poststempels) mit dem Nachweis der Qualifikation auf einer 50 m Bahn anhand von Protokollen seit dem 01.10.2003 beim NSV-Schwimmwart Stephan Oertel, Johannastraße 44, 13581 Berlin, nachgewiesen werden. Als Qualifikationsnachweise gelten auch die Protokolle der Deutschen Meisterschaften 2003 in Hamburg und Wuppertal. Bei gewünschter Rücksendung der eingereichten Protokolle ist ein frankierter Rückumschlag beizufügen. **Die Nachweisführung ist auch während der Veranstaltung möglich.** Es wird kein ENM erhoben, wenn SchwimmerInnen bis 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn (21.5.2004, 15:30 Uhr) schriftlich von einem Berechtigten/Verantwortlichen für die gesamte Veranstaltung abgemeldet werden
14. **Auszeichnungen:**
- | | |
|------------------------------|---|
| a) offene Klasse: | Platz 1 – 3 Medaillen Norddeutsche Meisterschaften
Plätze 1 – 8 Urkunden |
| b) Jahrgangsmeisterschaften: | Platz 1 – 3 Medaillen
Plätze 1 – 8 Urkunden. |
| c) Mehrkampf-Gesamtergebnis: | Platz 1 – 3 Medaillen
Plätze 1 – 8 Urkunden. |

Die Siegerehrungen sind Bestandteil des Wettkampfes und werden mit Ausnahme der offenen Finalläufe zwischen den Wettkämpfen durchgeführt.

15. Bei Nachsendung des Protokolls bzw. der Urkunden ist ein mit Anschrift versehener Umschlag und 2,50 € im Protokollraum zu hinterlegen (beim Nachsenden von Medaillen 3,50 €).
16. Informationen (Ausschreibung, Meldeergebnis und Protokoll), Quartiernachweise und aktuelle Hinweise zur Veranstaltung sind über die Internetadressen www.team-schwimmen.de zu beziehen.

17. Pflichtzeiten weiblich

Strecken	1991	1990	1989	1988	1987	1986	1985	Offen
50 m F	00:31,00	00:30,50	00:30,20	00:29,30	00:29,20	00:29,00	00:29,00	00:28,00
100 m F	01:08,00	01:05,70	01:05,00	01:04,20	01:04,20	01:03,00	01:03,00	01:02,00
200 m F	02:26,00	02:21,00	02:18,00	02:17,00	02:16,50	02:16,50	02:16,50	02:15,00
400 m F	05:05,00	04:56,00	04:53,00	04:53,00	04:51,00	04:51,00	04:51,00	04:40,00
50 m B	00:39,80	00:39,00	00:38,50	00:37,50	00:37,50	00:37,50	00:37,00	00:35,50
100 m B	01:26,00	01:24,00	01:23,00	01:22,50	01:22,50	01:22,00	01:21,00	01:19,50
200 m B	03:05,00	03:02,00	03:01,00	03:00,00	02:58,00	02:57,00	02:54,00	02:50,00
50 m R	00:36,80	00:35,60	00:35,20	00:35,10	00:34,30	00:33,40	00:33,00	00:33,00
100 m R	01:17,00	01:16,00	01:15,00	01:14,50	01:13,50	01:13,00	01:12,00	01:11,00
200 m R	02:45,00	02:43,00	02:38,50	02:38,00	02:37,00	02:37,00	02:35,00	02:33,00
50 m S	00:33,50	00:32,80	00:32,20	00:32,00	00:31,90	00:31,90	00:31,50	00:30,00
100 m S	01:18,50	01:15,80	01:13,80	01:13,00	01:12,00	01:11,50	01:11,00	01:08,50
200 m S	02:50,00	02:44,00	02:40,00	02:37,00	02:36,50	02:36,50	02:36,00	02:34,50
200 m L	02:44,00	02:41,00	02:40,00	02:38,00	02:38,00	02:37,50	02:36,00	02:35,00

Pflichtzeiten männlich

Strecken	1990	1989	1988	1987	1986	1985	Offen
50 m F	00:28,80	00:27,80	00:26,90	00:26,60	00:26,20	00:26,00	00:25,00
100 m F	01:03,00	01:01,00	00:58,50	00:57,50	00:56,50	00:56,00	00:54,50
200 m F	02:18,00	02:12,50	02:08,00	02:07,50	02:05,00	02:05,00	02:01,00
400 m F	04:50,00	04:36,00	04:33,00	04:30,00	04:22,00	04:22,00	04:16,00
50 m B	00:36,50	00:35,70	00:34,70	00:34,30	00:34,00	00:33,50	00:31,50
100 m B	01:21,00	01:18,00	01:16,50	01:15,00	01:13,50	01:13,00	01:10,00
200 m B	02:57,00	02:54,00	02:48,00	02:42,50	02:42,00	02:40,00	02:35,00
50 m R	00:34,00	00:33,00	00:32,00	00:31,50	00:31,20	00:30,80	00:29,00
100 m R	01:14,00	01:11,00	01:10,00	01:09,00	01:07,50	01:06,00	01:03,50
200 m R	02:36,00	02:33,00	02:27,00	02:26,50	02:25,00	02:24,50	02:19,50
50 m S	00:31,50	00:30,50	00:29,80	00:29,00	00:28,50	00:28,50	00:27,00
100 m S	01:12,50	01:09,00	01:07,00	01:06,00	01:04,00	01:03,00	01:00,50
200 m S	02:42,00	02:35,00	02:30,00	02:26,00	02:24,00	02:21,00	02:18,00
200 m L	02:36,00	02:30,00	02:26,50	02:24,50	02:24,00	02:22,50	02:19,50

Jugend-Mehrkampf der Geburtsjahrgänge 1992 und 1993 (weiblich) und 1991 und 1992 (männlich) im Rahmen der Norddeutschen Meisterschaften und Norddeutschen Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen der Jahrgänge 1985 – 1990/1991

01. **Wettkampffolge:** 50 m Kraulbeinbewegung
15 m Delphinbewegung
7,5 m Gleittest
Sprungtest
400 m Freistil
200 m Lagenschwimmen
100 m Brust- oder Freistilschwimmen (nach Wahl)
100 m Rücken- oder Schmetterlingsschwimmen (nach Wahl)

Die Übungen 2 bis 4 werden am ersten Wettkampftag (21.5.2004) der Norddeutschen Meisterschaften nach den 50 m Kraulbeinbewegung durchgeführt. Die restlichen Schwimmwettkämpfe verteilen sich auf die restlichen Wettkampftage (s. Ausschreibung Ndt. Meisterschaften). Der Austragungsort wird mit der Meldebestätigung bekannt geben.

02. Wertung Mehrkampf:

Die Bewertung der Übungen 2 bis 4 erfolgt durch ein Kampfgericht, das sich aus mehreren Landes- und Vereinstrainern unter der Leitung eines Landestrainers zusammensetzt. Hierzu hat jedes Mitgliedsbundesland einen Trainer zustellen. Die zum Jugendmehrkampf gemeldeten Schwimmer müssen an allen acht Mehrkampfdisziplinen teilnehmen. Die Wertungen der Übungen 1 bis 4 erfolgen anhand der Punktetabelle des DSV zum Jugendmehrkampf im Rahmen der Deutschen Meisterschaften 2003 in Wuppertal (abgedruckt Swim & More, vom 19.3.2003, Seite 7 und 8).

Die schwimmsportlichen Wettkämpfe werden direkt als Entscheidungen ausgetragen. Die erzielten Zeiten werden nach der Schwimmsportlichen Leistungstabelle 2001-2004 in Punkten ausgedrückt. Sofern es aus zeitlichen Gründen erforderlich sein sollte, werden bei den 400 m Freistil zwei Athleten auf einer Bahn schwimmen. In diesem Fall haben die teilnehmenden Vereine für diese beiden Wettkämpfe je einen Zeitnehmer zu stellen! In diesem Fall erfolgt Handzeitnahme.

Das Gesamtergebnis des Mehrkampfes wird durch die Summe der Punkte ausgedrückt, die in den acht Wettkämpfen erreicht werden. In den acht Disziplinen müssen insgesamt folgende Punktzahlen erreicht werden:

Jahrgang	1992	Frauen:	2.000 Pkt.
Jahrgang	1993	Frauen	1.600 Pkt.
Jahrgang	1991	Männer	1.850 Pkt.
Jahrgang	1992	Männer	1.500 Pkt.

03. Durchführung des Jugend-Mehrkampfes

Nach Eingang der Meldungen werden die Schwimmer in Gruppen zu maximal 10 Schwimmern eingeteilt. Jeder Gruppe wird ein Läufer zugeteilt, der dafür zuständig ist, dass an den betreffenden Stationen eine vorbereitete Mappe mit den Wettkampflisten, dem verantwortlichen Kampfrichter übergeben wird.

04. Beschreibung der Übungen:

Übung: 50 m Kraulbeinbewegung

Ziel der Übung ist es, 50 m so schnell wie möglich mit Kraulbeinbewegungen in der Brustlage zurückzulegen.

Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Mit einer Hand hält sich der Schwimmer am Beckenrand fest (Blick in Schwimmrichtung) mit der anderen wird das Schwimmbrett gehalten. Die Füße befinden sich an der Startwand unter der Wasseroberfläche. Nach dem Starkommando „Auf die Plätze“ erfolgt das Startsignal (Trillerpfeife). Mit dem Startsignal stoßen sich die Schwimmer von der Wand ab, wobei sie die Hand, die sich am Beckenrand befunden hat, sofort nach vorn auf das Schwimmbrett nehmen.

Das Schwimmbrett ist während der gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag mit beiden Händen am vorderen Rand festzuhalten. Der Wettkampf beginnt mit dem Ertönen des Startsignals und ist beendet, wenn das mit beiden Händen am vorderen Rand gehaltene Schwimmbrett die Zielwand berührt.

Es werden nur die vom Ausrichter bereitgestellten Schwimmbretter verwendet. Der Wechselbeinschlag wird in Brustlage ausgeführt. Delphinkicks und Brustbeinschläge sind auf der gesamten Strecke nicht gestattet.

Übung: 15 m Delphinbeinbewegung

Hauptanliegen ist die Kennzeichnung des individuellen Leistungsstandes in der Delphinbewegung. Dazu ist eine 15 m Strecke in schnellstmöglicher Zeit in Delphinbeinarbeit in Bauchlage oder Rücklage zu durchschwimmen. Die jeweilige Lage wird am Wettkampftag (Freitag, den 21. Mai 2004) vor Beginn des Wettkampfes ausgelost. Die 15 m Zeit wird als Differenz zwischen Start (Füße ab) und seinem Kopfdurchgang bei 15 m ermittelt. Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Mit einer Hand hält sich der Schwimmer am Beckenrand fest, die andere ist in Schwimmrichtung. Es erfolgt der Start gemäß den Wettkampfbestimmungen des DSV. Die benötigte Zeit wird mittels Handzeitnahme ermittelt. Jeder Schwimmer wird einzeln gestartet.

Übung: Gleittest über 7,5 m nach Zeit

Ermittelt wird die Zeit zwischen Start und Erreichen der 7,5 m Marke. Der Start erfolgt durch Abstoßen vom Beckenrand in Bauchlage. Der Kopf wird bis zum Erreichen der 7,5 m – Linie zwischen den Armen gehalten. Nach Verlassen der Beckenwand dürfen keine dem Vortrieb dienenden Bewegungen ausgeführt werden. Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Die Zeit wird als Differenz zwischen Start (Füße ab) und seinem Kopfdurchgang bei 7,5 m ermittelt. Es erfolgt der Start gemäß den Wettkampfbestimmungen des DSV.

Die benötigte Zeit wird mittels Handzeitnahme ermittelt.

Übung: Sprungtest

Der Test wird als Dreierhop beidbeinig ausgeführt. Der Schwimmer steht mit beiden Beinen vor der Absprunglinie. Er springt mit beiden Beinen gleichzeitig und nutzt die Arme als Schwungelemente. Die Bewegungen müssen flüssig sein, d.h. zwischen den Sprüngen dürfen keine Pausen entstehen. Die Füße sollen parallel gesetzt werden. Es wird die Sprungweite in Zentimetern von der Ferse des hinteren Beines im rechten Winkel zur Absprunglinie gemessen.

Der Schwimmer hat drei Versuche, von denen der Beste gewertet wird.