

SRSO - Clubmeisterschaften 2020

Datum	Samstag 22. Februar 2020		
Ort	Hallenbad päd Fachhochschule Obere Sternengasse 1, 4500 Solothurn		
Treffpunkt	07:45 vor dem Hallenbad		
Trainer	TrainerInnen aller Gruppen werden anwesend sein		
Mitnehmen	<u>Wettkampfausrüstung</u> : genügend Badehosen/kleider, Badtücher, Badekappe, Schwimmbrille Vereins T-Shirt		
Kosten	keine		
Kategorien	Damen/Herren	10 Jahre und jünger 11 – 14 Jahre 15 Jahre und älter	
Auszeichnung	Damen/Herren	10 Jahre und jünger 11-14 Jahre 15 Jahre und älter	Medaillen Rang 1-3 Medaillen Rang 1-3 Medaillen Rang 1-3

Zeitplan

Badeinlass	08:00 Uhr
Einschwimmen	08:00 – 09:00 Uhr
Wettkampfbeginn	09:00 Uhr
Wettkampfende	ca 13 Uhr

Wettkampfprogramm

10 Jahre und jünger	25 m Delfinwelle 25 m Rücken <i>12,5 m Torpedo/</i> 25 m Brust 25 m Crawl
11 – 13 Jahre	50 m Delfin 50 m Rücken <i>25 m Torpedo/</i> 50 m Brust 50 m Crawl
15 Jahre und älter	<i>Eggbeater</i> 50 m Delfin 50 m Rücken <i>25 m Torpedo</i> 50 m Brust 50 m Crawl <i>Single Ballet leg</i>

Reglement

Die Clubmeisterschaft ist ein Mehrkampf. Die Wertung erfolgt nach Kategorien Damen und Herren getrennt. Um in die Wertung zu kommen müssen alle Wettkämpfe geschwommen werden. Bei Regelverstoss (Schwimmen) wird ein Zeitzuschlag von 10% erhoben. Der Schwimmer/die Schwimmerin wird nicht disqualifiziert.

Für die Rangierung werden die Zeiten der 4x 25 m bzw. 4 x 50 m Rennen und die Wertung vom Artisticswimming Elementen zusammengezählt.

Die Artisticswimmingelemente werden mit Punkten bewertet (max 10 - min 1 Punkt)

- 10 Punkte +0.0 Sekunden
- dann pro Punktabzug 1.2 Sekunden Zeitzuschlag
- 1 Punkt +13.2 Sekunden

Uebungen

25 m Deflinwelle

Delfinbewegung in Bauchlage die Arme sind vorne, Mit den Händen kann gepaddelt werden Brustarmzug ist nicht erlaubt.

Torpedo



kopfwärts auf dem Rücken paddeln, die Zehen sind an der Wasseroberfläche, Beinschlag ist nicht erlaubt

Eggbeater



Seitliche Wechselbeinschlag, seitliche Vorwärtsbewegung paddeln mit den Händen ist erlaubt

Single ballet leg



Anmeldung RichterInnen/HelferInnen bitte per Mail an cameroni60.ic@gawnet.ch

Name:.....

Einsatz:.....

Wir brauchen Speaker, Startordner (2-3) Zeitnehmer (5) SchreiberIn (1-2) Wenderichter (2) Stilrichter (2) Starter (1) Büro (1-2) und Richterinnen Artistic swimming für Artisticswimming Elemente (Anzahl ??)