



40. ORTSGRUPPENMEISTERSCHAFTEN IM EINZELSCHWIMMEN

Hallo aktive Rettungssportler,

wir möchten euch herzlich zu den 40. Ortsgruppenmeisterschaften einladen. Genauere Daten sind im Folgenden zu finden. Die Ausrichtung und Regularien erfolgen gemäß aktuellem Regelwerk. Als Anmeldung dient der umseitige Abschnitt, der von den Eltern ausgefüllt werden muss.

Zusätzlich zu den Einzelwettkämpfen wird es dieses Jahr erneut eine Generationenstaffel geben. Dabei müssen Sportler aus 4 unterschiedlichen Altersklassen an den Start gehen. Die genaue Beschreibung der Disziplinen befindet sich im Folgenden.

Bei Fragen wendet euch bitte an Julian Barnikol (Julian@barnikols.de).

(Achtung: für eine Teilnahme ist eine Mitgliedschaft notwendig)

Termin: 06. Februar 2017
Beginn: 16.00 Uhr
Siegerehrung Ak 10 - Ak 12: ca. 18.15 Uhr
Siegerehrung ab Ak 13 und Staffel: ca. 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30. Januar 2017

DISZIPLINEN (gemäß akutellem Regelwerk):

AK 10 (Jg. 2007/2008) und AK 11/12 (Jg. 2006/2005)

- 50 m Hindernisschwimmen
- 50 m kombiniertes Schwimmen
- 50 m Flossenschwimmen

AK 13/14 (Jg. 2004/2003)

- 100 m Hindernisschwimmen
- 50 m Retten
- 50 m Retten mit Flossen

AK 15/16 (Jahrgang 2002/2001)

- 100 m Hindernisschwimmen
- 50 m Retten
- 100 m Retten mit Flossen

AK 17/18 (Jg. 2000/1999) und Offene Altersklasse (ab Jg. 1998)

- 200 m Hindernisschwimmen
- 50 m Retten
- 100 m Retten mit Flossen
- 100 m kombiniertes Rettungsschwimmen
- 100 m Lifesaver
- 200 m Superlifesaver

max. 4
auswählen,
3 gehen in
die Wertung

**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft**

Landesverband Hessen

Bezirk Gießen-Wetterau-Vogelsberg

Ortsgruppe Pohlheim e.V.

Hauptstraße 56

35440 Linden

Internet: <http://pohlheim.dlrg.de>

Stellv. Sportwart

Julian Barnikol

Ludwigstraße 63

35415 Pohlheim

Julian@barnikols.de

Gießen, den 06.01.2016

Bankverbindung:

DLRG Ortsgruppe Pohlheim e.V.

Sparkasse Gießen

IBAN DE 45 5135 0025 0262 0003 93

BIC SKGI DE5F XXX

Erläuterungen zu den Disziplinen:

• Hindernisschwimmen	Hindernisschwimmen ist immer Freistil.
• Kombiniertes Schwimmen	25 m Freistil, 25 m Rückenschwimmen ohne Arme, freier Beinschlag
• Flossenschwimmen	Fortbewegung in Bauchlage oder Rückenlage
• 50 m Retten	25 m Freistil, abtauchen, Puppe aufnehmen, Schleppen der Puppe bis zum Ende der Bahn (Achtung, auftauchen mit der Puppe nach spätestens 5 m)
• 50 m Retten mit Flossen	25 m Freistil, abtauchen, Puppe aufnehmen, Rest Schleppen mit Flossen (Achtung, auftauchen mit der Puppe nach spätestens 10 m)
• 100 m Retten mit Flossen	50 m Flossen, abtauchen, Puppe aufnehmen, Schleppen mit Flossen (Achtung, auftauchen mit der Puppe nach spätestens 10 m)
• 100 m kombiniertes Rettungsschwimmen	50 Freistil, 17,5 m tauchen, Puppe aufnehmen, Schleppen der Puppe
• 100 m Lifesaver	50 m Flossen schwimmen mit Gurt, 50 m Flossen schwimmen mit Gurt und eingeklinkter Puppe
• 200 m Superlifesaver	75 m Kraul, 25 m Puppe, Flossen anziehen, 50 m Flossen mit Gurt, 50 m Flossen mit Gurt und eingeklinkter Puppe
• Generationenstaffel	4*50m, Staffelbesetzung ist den Teams überlassen. In jeder Staffel müssen zwei weibliche und männliche Teilnehmer starten. Diese müssen aus 4 unterschiedlichen Altersklassen kommen wobei alles ab AK 17/18 als eine AK betrachtet wird. 1.50m Freistil 2.50m kombiniertes Schwimmen 3.50m Flossenschwimmen 4.50m Retten

Bitte diesen Abschnitt bis spätestens 30.01.17 beim ÜL oder Schwimmmeister abgeben.

Mein Sohn/meine Tochter _____, geboren am _____

(Name)

_____ nimmt an den Ortsgruppenmeisterschaften am 06.02.17 teil.

(Geburtsdatum)

Er/sie ist Mitglied der DLRG OG Pohlheim. Ich versichere, dass mein Kind sportgesund ist.

(Datum, Unterschrift, Telefonnr. oder E-Mail Adresse)

Diesen Abschnitt nur für Mannschaftsanmeldung ausfüllen (ansonsten frei lassen)

Teamname: _____

	Name	Jahrgang
1.(50m Freistil):	_____	_____
2.(50m Flossenschwimmen):	_____	_____
3.(50m kombiniertes Schwimmen):	_____	_____
4.(50m Retten):	_____	_____

Teamkapitän: _____

(Datum, Unterschrift, Telefonnr. oder E-Mail Adresse des Teamkapitäns)