

## **43. ORTSGRUPPENMEISTERSCHAFTEN IM EINZELSCHWIMMEN**

Hallo aktive Rettungssportler,

wir möchten euch herzlich zu den 43. 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.

Bei Fragen wendet euch bitte an Lisa Tönne (lisatoenne@t-online.de) oder an euren Trainer.

(Achtung: für eine Teilnahme ist eine Mitgliedschaft notwendig)

Termin:	03. Februar 2020
Beginn:	17:00 Uhr
Siegerehrung AK 10 - AK 12:	ca. 19:00 Uhr
Siegerehrung ab AK 13	ca. 19:30 Uhr
Anmeldeschluss:	31. Januar 2020, danach sind nur noch Abmeldungen möglich

**DISZIPLINEN** (gemäß akutellem Regelwerk):

**AK 10 (Jg. 2010/2011) und**  
**AK 11/12 (Jg. 2008/2009)**

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

**AK 13/14 (Jg. 2006/2007)**

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

**AK 15/16 (Jg. 2004/2005),**

**AK 17/18 (Jg. 2002/2003) und**

**Offene Altersklasse (ab Jg. 2001):**

**max. 4 auswählen, 3 gehen in die Wertung**

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

**Erläuterungen zu den Disziplinen:**

Hindernisschwimmen	Hindernisschwimmen ist immer Freistil.
Kombiniertes Schwimmen	25 m Freistil, 25 m Rückenschwimmen <b>ohne Arme</b> , 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

**Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft**

Landesverband Hessen  
Bezirk Gießen-Wetterau-Vogelsberg

**Ortsgruppe Pohlheim e.V.**

Hauptstraße 56

35440 Linden

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

Pohlheim, 12.01.2020

Bankverbindung:

DLRG Ortsgruppe Pohlheim e.V.

Sparkasse Gießen

IBAN DE 45 5135 0025 0262 0003 93

BIC SKGI DE5F XXX

**Bitte diesen Abschnitt bis spätestens 31. Januar 2020 beim ÜL oder Schwimmmeister abgeben oder per Mail senden.**

Mein Sohn/meine Tochter \_\_\_\_\_, geboren am  
(Name)

\_\_\_\_\_ nimmt an den Ortsgruppenmeisterschaften am 03.02.2020 teil.  
(Geburtsdatum)

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

Ich bin damit einverstanden, dass mein Kind für ein Gruppenbild zur Veröffentlichung in der örtlichen Presse fotografiert wird. (ansonsten bitte streichen)

\_\_\_\_\_  
(Telefonnummer)

\_\_\_\_\_  
(E-Mailadresse)

\_\_\_\_\_  
(Datum, Unterschrift)

**Ab Altersklasse 15/16, 17/18 und Offen bitte auswählen:**

maximal 4 auswählen, 3 gehen in die Wertung

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