



Hallo Schwimmer!

Die Bezirksmeisterschaften 2020 stehen vor der Tür.
Hier kommen alle wichtigen Infos für euch:

Wann: Sa, 28.03. 2020 Einzel und So, 29.03. 2020 Mannschaft

Ort: Stadtbad Schwerte

Treffpunkt an beiden Tagen: 12:20 Uhr

Wettkampfbeginn an beiden Tagen: 14:00 Uhr

Siegerehrung an beiden Tagen: gegen 18:00 Uhr

Bitte gebt die Anmeldung bis **Freitag, den 06.03.2020** bei uns im Hallenbad ab.

Bei Fragen stehen wir im Hallenbad oder telefonisch gern zur Verfügung:
Jacqueline Frese (0151/ 26362442) und Anna Kathol (0151/11572306)

✂-----
Anmeldung:

Hiermit melde ich meinen Sohn / meine Tochter:

Geburtsdatum: _____ Tel.: _____

zu den Bezirksmeisterschaften 2020 für die

Einzeldisziplinen (28.03.2020)

Mannschaftsdisziplinen (29.03.2020) an.

Ab AK 15/16 hier bitte die **gewünschten Einzeldisziplinen mit Meldezeiten** eintragen:

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten: _____

P.S. Für alle neuen Schwimmer unter uns bzw. die Schwimmer, die dieses Jahr in eine neue Altersklasse wechseln: Hier könnt ihr nachlesen, welche Altersklasse in welchen Mannschafts- und Einzeldisziplinen an den Start geht.

Einzeldisziplinen:

AK 10 und AK 12	<ul style="list-style-type: none"> • 50m Hindernis • 50m Kombiniertes Schwimmen (25m Freistil und 25m Rückenlage ohne Armtätigkeit) • 50m Flossen
AK 13/14	<ul style="list-style-type: none"> • 100m Hindernis • 50m Retten (25 m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen einer Puppe) • 50m Retten mit Flossen (siehe oben nur mit Flossen)
Ab AK 15/16	<p>Vier Strecken aus den folgenden 6 Disziplinen wählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200m Hindernis • 50m Retten (siehe oben) • 100m Retten mit Flossen (50m Flossen, Puppenaufnahme, 50m Puppe mit Flossen) • 100m Kombinierte Rettungsübung (50 m Freistilschwimmen, 17,5 m Tauchen, Puppenaufnahme, 32,5 m Schleppen der Puppe) • 100m Lifesaver (50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenaufnahme, 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen) • 200m Lifesaver (75 m Freistil, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe, Anlegen von Flossen und Gurtretter im Wasser, 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppen-übernahme, 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen und Gurtretter)

Mannschaftsdisziplinen:

AK 10 und AK 12	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 50m Hindernisstaffel • 4 x 25m Rückenlage ohne Armtätigkeit • 4x 25m Gurtretterstaffel • 4 x 25 m Rettungsstaffel <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. Rettungssportler: 25 m Flossen ○ 2. Rettungssportler: 25 m Freistil ○ 3. Rettungssportler: 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit mit Flossen ○ 4. Rettungssportler: 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit
------------------------	---

**Ab AK
13/14**

- **4x 50m Hindernisstaffel**
- **4x 25m Puppenstaffel**
- **4 x 50 m Gurtretterstaffel**
 - 1. Rettungssportler: 50 m Freistil
 - 2. Rettungssportler: 50 m Flossenschwimmen
 - 3. Rettungssportler: 50 m Freistil mit Gurtretter
 - 4. Rettungssportler: 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem
- **4 x 50 m Rettungsstaffel**
 - 1. Rettungssportler: 50 m Freistil
 - 2. Rettungssportler: 50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme
 - 3. Rettungssportler: 50 m Schleppen einer Puppe
 - 4. Rettungssportler: 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen