

Minixentreffen Synchronschwimmen im SV NRW 2010

Allgemeine Beschreibung

Zeitlimit:

Maximal 1 Minute 30 + 15 Sekunden bei freier Musikwahl.
Wahlweise kann die Kür auch ohne Musik getanzt werden.

Elemente:

Es müssen **alle sechs Elemente** in der nachfolgenden Reihenfolge in der Bodenkür enthalten sein. Die einzelnen Elemente können auch unmittelbar hintereinander gereiht werden, ansonsten sollten sie durch tänzerische Elemente verbunden werden. Es ist erlaubt, mit dem ersten Element zu beginnen und mit dem letzten Element zu enden.

Verbindungen der Elemente:

Tänzerische Elemente, Schrittkombinationen, Arm- und Körpereinsatz, pantomimische, darstellende Inhalte sind als Verbindung der geforderten Elemente erwünscht. Diese sollten Alter und Können der Aktiven angepasst und flüssig in die Kür eingearbeitet sein. Takt und Rhythmus sind dabei immer einzuhalten. Übergänge von Stehen zu Sitzen und umgekehrt, sowie von Bewegung zur Ruhe und umgekehrt müssen bei der Choreographie hinreichend berücksichtigt werden.

Sonstiges:

Die Kür muss in einem Gymnastikanzug oder in einem Badeanzug vorgetragen werden, damit Bein- und Körperhaltung hinreichend begutachtet werden kann. Lange Haare sind in einem Zopf zu binden und durch Haarklemmen festzustecken.

Bodenkür der Mininixen

Ausführungsbestimmungen und Bewertungskriterien

Zeitlimit:

Überschreiten der Kür wird mit einem Punktabzug bestraft.

Es müssen **alle sechs Elemente** in der angegebenen Reihenfolge gezeigt werden.

Dabei muss jede Position gehalten werden.

1. Rolle vorwärts mit anschließendem Hock-Streck-Sprung:

- 3 Punkte Flüssige Bewegung, in einer Linie, dynamischer Hock-Streck-Sprung
- 2 Punkte Entweder die Rolle **oder** den Hock-Streck-Sprung gut absolviert
- 1 Punkt Beides wird nicht sauber ausgeführt

2. Standwaage:

Die Haltung der Arme kann wahlweise vom Körper weggestreckt, oder am Körper anliegend, oder in Verlängerung des Oberkörpers erfolgen.

- 3 Punkte 90° zwischen Standbein und waagerechtem Bein, 90° zwischen Standbein und Körper, gestreckte Arme, Beine und Füße, gestreckter Körper
- 2 Punkte 90° zwischen Standbein und waagerechten Bein oder 90° zwischen Standbein und Körper, überwiegend gestreckte Arme, Beine und Füße, erkennbar gestreckter Körper
- 1 Punkt Alle anderen Ausführungen bei erkennbarem Element

3. Grätschsitz:

- 3 Punkte Beinwinkel $> 90^\circ$, Beine und Füße gespannt, Körper gerade bei Körperwinkel (Abstand Körper zum Boden) $< 45^\circ$
- 2 Punkte Beinwinkel mindestens 90° , Beine oder Füße gespannt, Körper zwar krumm aber $< 45^\circ$
- 1 Punkt Alle anderen Ausführungen bei erkennbarem Element

4. Brücke:

- 3 Punkte Arme und/oder Beine gestreckt (Der Abstand zwischen Armen und Beinen soll weniger als 50 cm betragen)
- 2 Punkte Kopf und Schultern vom Boden abgehoben
- 1 Punkt Alle anderen Ausführungen bei erkennbarem Element

5. Rad Schlag:

- 3 Punkte Durchgängig gestreckte Beine und Arme, Beine beschreiben 180° Bogen (also über die Senkrechte), flüssig rhythmisch geturnt
- 2 Punkte Krumme Beine bei gestreckten Armen, Beine bewegen sich zwischen 180° und 135° (die Beine bewegen sich in einer Schräglage) bei erkennbarem Bewegungsfluss
- 1 Punkt Alle anderen Ausführungen

6. Spagat:

Es darf frei gewählt werden, ob ein Links- oder Rechtsspagat gezeigt wird.

- 5 Punkte Flacher Spagat, Körper senkrecht (Kopf, Schultern und Hüften in einer Linie)
Beine und Füße gestreckt
- 3 Punkte Weitgehend flacher Spagat aber Körper zwischen 90° und 60° bei gespannten
Beinen oder Körper in korrekter Linie bei laschen Beinen und Füßen
- 1 Punkt Alle anderen Ausführungen bei erkennbarem Element
- 1 Bonuspunkt Werden die Arme gestreckt über den Kopf gehalten gibt es unabhängig
von der oben angegebenen Bewertung einen Bonuspunkt

Tänzerische Verbindung:

Einen Bonuspunkt gibt es bei kreativer Verbindung der einzelnen Elemente.

Nur mit Musik: Bewertung der rhythmischen Darbietung

- 5 Punkte Für eine einfallsreiche und außergewöhnliche Choreographie
- 2 Punkte Einsatz von Armen und Körper rhythmisch zur Musik
- 1 Punkt Bewegungen sind ansatzweise im Takt der Musik

Punkt abzüge/Streichungen:

Bei Fehlen eines Elementes erfolgt ein Punktabzug von einem Punkt pro Element.

Ein Punktabzug wird gegeben, wenn die Element nicht in der angegebenen Reihenfolge präsentiert werden.

Es erfolgt ein Punktabzug von einem Punkt, wenn die falsche Bekleidung getragen wird.
Bei Abbruch der Kür erfolgt eine komplette Streichung der bis dahin erreichten Punkte der Bodenkür (ähnlich einer Disqualifikation).

Schwimmerischer Teil Mininixen Ausführungsbestimmungen und Bewertungskriterien

25 m Freistil:

Es sind 25 m Freistil (d.h. freie Wahl des Schwimmstils) zu absolvieren. Hierbei erfolgt ein wie beim Schwimmwettkampf übliches Startkommando. Der Einsprung ist freigestellt, es kann mit Kopf- oder Fußsprung oder im Wasser begonnen werden. Die Zeit wird gemessen, aber nicht mit Punkten bewertet.

2 Punkte Bei Erreichen des Ziels, unabhängig von der Zeit.

10 m Rückencrawlbeine:

Arme über dem Kopf

3 Punkte Hände gefasst, Arme und Körper gestreckt an der Wasseroberfläche, neben dem Kopf, bei kontinuierlicher Fortbewegung

2 Punkt entweder liegen die Arme **oder** der Körper an der Wasseroberfläche bei kontinuierlicher Fortbewegung

1 Punkt alle anderen Ausführungen

10 m kopfwärts Paddeln:

3 Punkte Gemäß der WB korrekte gestreckte Rückenlage über die gesamte Distanz bei kontinuierlichem Antrieb und korrekter Paddeltechnik

2 Punkte Mängel bei der gestreckten Rückenlage oder der Paddeltechnik oder kein konstanter Bewegungsfluss oder nur Teile der Strecke werden korrekt ausgeführt

1 Punkt Alle anderen Ausführungen

10 m Tauchen:

Der Sportler taucht wahlweise mit oder ohne Einsprung soweit er kann. Als Tauchen gilt jede Art der Fortbewegung bei der nicht geatmet wird (d.h. auch ein Brustschwimmen mit dem Gesicht im Wasser gilt als Tauchen auch wenn der gesamte Körper untertaucht).

2 Punkte Mehr als 10 m

1 Punkt Weniger als 10 m

1 Bonuspunkt Wer die gesamte Tauchstrecke unter Wasser taucht, erhält einen Bonuspunkt

6 m Wassertreten:

Es werden in unmittelbarer Folge 3 m Wassertreten vorwärts und 3 m Wassertreten seitwärts nach links in der Fortbewegung absolviert. Die Arme sind gestreckt auf der Wasseroberfläche zu halten, wahlweise vor oder neben dem Körper. Es dürfen Bretter als Hilfsmittel benutzt werden.

Die Höhe der Ausführung wird nur sekundär betrachtet. Arme- und Körperhaltung, sowie die kontinuierliche Fortbewegung steht im Vordergrund.

- | | |
|----------|---|
| 3 Punkte | Arme gestreckt und gespannt, Körper aufrecht, gleichmäßige und kontinuierliche Fortbewegung |
| 2 Punkte | Gute Arm- und Körperhaltung, jedoch stockende Fortbewegung, oder geringe Arm- und Körperspannung bei flüssiger Fortbewegung |
| 1 Punkt | Alle anderen Ausführungen |

Vielseitigkeitsparcours:

Es dürfen keine Ansagen zum Ablauf des Parcours gemacht werden! Der Parcours ist in der vorgegebenen Reihenfolge zu absolvieren.

1. Köpper vom Beckenrand (1 Punkt)
2. 5 m Rücken, Rolle rückwärts, 5 m Rücken (2 Punkte)
3. am Beckenrand aus dem Wasser klettern (1 Punkt)
4. 3 Liegestütz am Beckenrand (1 Punkt)
5. Fußsprung ins Wasser, Arme sind gestreckt über dem Kopf (1 Punkt)
6. Brustschwimmen, abtauchen und durch zwei Ringe tauchen (Abstand ca. 2 m), Auftauchen, Brustschwimmen bis zum Ende des Beckens (2 Punkte)
7. Ring vom Grund hoch holen (ohne Brille, also Brille ggf. absetzen) (1 Punkt)

Für jedes absolvierte Element gibt es 1 Punkt. Bei korrekter Reihenfolge gibt es einen **Bonuspunkt**. Insgesamt können so 10 Punkte beim VSP erreicht werden.

Ballettbein einfach:

Bei dieser Übung sollen sich die jungen Nachwuchsschwimmer von klein auf an die übliche Pflichtsituation bei einem Wettkampf gewöhnen. Diese Übung wird somit gemäß der WB als Pflichtübung vor einem Wertungsgericht geschwommen und bewertet.

Es wird beim Nixentreffen auf den schwarzen Badeanzug und die weiße Badekappe verzichtet. Jeder darf den Badeanzug tragen den er möchte.

Die Startreihenfolge wird innerhalb des Jahrgangs ausgelost. Es wird mit den jüngsten begonnen.

Die erreichte Punktzahl dieser Übung geht komplett in das Gesamtergebnis ein. Bewertet wird jede Übung(auch nach mehreren Anläufen, Wiederholungen etc.)!

Allgemeine Bedingungen

Das Mininixentreffen kann sowohl in einem 25 m Becken, als auch in einem Lehrschwimmbecken mit mindestens 1,20 m besser jedoch 1,50 m an der tiefsten Stelle durchgeführt werden. Die angeforderten Distanzen werden den Örtlichkeiten angepasst und durch ausreichende Markierungen ausgewiesen.

Pro 5 Aktive muss ein Wertungsrichter oder Helfer gemeldet werden, der über die gesamte Veranstaltung zur Verfügung steht. Neben den sonst üblichen lizenzierten Wertungsrichtern sind auch Helfer aller Art willkommen, um die vielfältigen Aufgaben des Mininixentreffens zu übernehmen.

Das Mininixentreffen lässt die Teilnahme von Mädchen und Jungen zu. Es werden keine geschlechtsspezifischen Bewertungsunterschiede vorgenommen, d.h. für alle Teilnehmer gelten die gleichen Kriterien.

Es werden Kleingruppen nach Jahrgang gebildet. Jede Gruppe erhält eine/n BetreuerIn, welche/r die Sportler durch die gesamte Veranstaltung begleitet und die Ereignisse in den Teilnahmeblättern notiert.

Die zu absolvierenden Wasserinhalte werden je nach Meldezahlen parallel durchgeführt. Lediglich das Ballettbein wird als einzige Übung im Becken vorgetragen.

Die Bodenkür wird komplett vor oder nach dem Wasserteil absolviert.

Jeder Sportler erhält eine Startkarte, auf der jede Station verzeichnet wird. So behält jeder Sportler den Überblick darüber, wie viele Übungen noch zu absolvieren sind. Der Betreuer behält so den Überblick über den Sportler und die Startnummer. Er kennzeichnet nach jedem Abschnitt die Startkarte.

Jede Station hat seine eigenen Wertungsrichter bzw. Kampfrichter. Sie werden vorab in die jeweilige Aufgabe neu eingeführt und bekommen die jeweiligen Bewertungskriterien nochmals ausgehändigt.

Der genaue Zeitplan geht an die Vereine nach dem Meldeschluss.

Ein zügiges Hintereinander der Aufgaben sollte von allen versucht werden. Die Teilnehmer sind entsprechend darauf vorzubereiten. Dennoch muss gerade bei den ganz jungen Sportlern ein großes Maß an Geduld und ggf. eine zweite Startchance eingeräumt werden. Wir bitten dies bereits vorab zu berücksichtigen, um die kindgerechte Nachwuchsarbeit zu unterstreichen.

Die Aktiven müssen für die Bodenkür einen Badeanzug oder einen Gymnastikanzug bzw. Gymnastikhose tragen, damit die Körper- und Beinhaltung gesehen werden können. Die Haare sind im Zopf zu tragen und durch Klemmen zu befestigen.

Für die Schwimmaufgaben ist ein Badeanzug bzw. Badehose nach Wahl und eine Badekappe nach Wahl zugelassen. Wahlweise können auch Nasenklammern und Schwimmbrillen benutzt werden.

Endbewertung Mininixentreffen

Insgesamt sind maximal für die Bodenkür 27 Punkte und für den Wasserteil 24 Punkte plus Ballettbeiwertung zu erreichen.

Für die Endbewertung ergeben sich daher folgende Bewertungskategorien:

Bis 33,9 Punkte	Mininixe
34-43,9 Punkte	Mininixe mit Silberflosse
über 44 Punkte	Mininixe mit Goldkrönchen

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde

Jeder Teilnehmer erhält eine kleine Anerkennung für die Teilnahme (gestiftet durch den SV NRW)

Der jüngste Teilnehmer erhält einen kleinen Sonderpreis (gestiftet durch den SV NRW)

Der Gesamtsieger (absolut höchste Punktzahl) erhält einen Sonderpreis (gestiftet vom SV NRW)

Die erfolgreichsten Teilnehmer erhalten durch die Landestrainerin die Einladung zur Teilnahme an der Nachwuchssichtung.