



AUSSCHREIBUNG

Schwimmerischer Mehrkampf für den Jahrgang 2014, 2015 und 2016

**Sportpark Nord Bonn
21./22. Februar 2026**



Schwimm-Mehrkampf 2026

für den Jahrgang 2014, 2015 und 2016

inkl. Mittelrhein-Meisterschaften „Lange Strecken“ (Offen, Jahrgänge, Masters)

Termin: Samstag, 21. Februar und Sonntag, 22. Februar 2026
Veranstalter: Schwimmbezirk Mittelrhein e.V.
Ausrichter: SSF Bonn 05 e.V.
Ort: Sportpark Nord in Bonn
8 durch Kieferleinen getrennte Startbahnen (50 m)
Wassertemperatur: ca. 26° C
Zeitmessung: Handzeitnahme

Wettkampf-Programm

Abschnitt 1:	Samstag, 21.02.2026	Beginn:	09.15 Uhr
		Einlass:	08.30 Uhr
		Einschwimmen:	08.30 – 09.10 Uhr
		Kampfrichter-Sitzung:	08.35 Uhr

WK-Nr.	201	100 m Schmetterling	weiblich	Jahrgang 2016
WK-Nr.	202	100 m Schmetterling	männlich	Jahrgang 2016
WK-Nr.	203	200 m Schmetterling	weiblich	Jahrgang 2015 - 2014
WK-Nr.	204	200 m Schmetterling	männlich	Jahrgang 2015 - 2014
WK-Nr.	205	200 m Rücken	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	206	200 m Rücken	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	207	200 m Brust	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	208	200 m Brust	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	209	200 m Kraul	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	210	200 m Kraul	männlich	Jahrgang 2016 - 2014

SBM „Lange Strecken“ WK 101, 102, 1, 2, 103, 104

Nachschwimmen Mehrkampf

Abschnitt 2:	Samstag, 21.02.2026	Beginn:	45 Minuten nach Abs. 1
		Einschwimmen:	nach Abs. 1
		Kampfrichter-Sitzung:	nach Ansage

SBM „Lange Strecken“ WK 105, 106

WK-Nr.	211	400 m Freistil *(siehe AB Pkt. 3)	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	212	400 m Freistil *(siehe AB Pkt. 3)	männlich	Jahrgang 2016 - 2014

SBM „Lange Strecken“ WK 3, 107, 108, 4, 109, 110

WK-Nr.	213	15 m Delfinbeine Bauchlage	weiblich	Jahrgang 2016
WK-Nr.	214	15 m Delfinbeine Bauchlage	männlich	Jahrgang 2016
WK-Nr.	215	15 m Delfinbeine Rückenlage	weiblich	Jahrgang 2016
WK-Nr.	216	15 m Delfinbeine Rückenlage	männlich	Jahrgang 2016
WK-Nr.	217	25 m Delfinbeine Bauchlage	weiblich	Jahrgang 2015 – 2014
WK-Nr.	218	25 m Delfinbeine Bauchlage	männlich	Jahrgang 2015 – 2014
WK-Nr.	219	25 m Delfinbeine Rückenlage	weiblich	Jahrgang 2015 – 2014
WK-Nr.	220	25 m Delfinbeine Rückenlage	männlich	Jahrgang 2015 – 2014

Nachschwimmen Mehrkampf

Abschnitt 3: Sonntag, 22.02.2026

Beginn:

09.15 Uhr

Einlass: 08.30 Uhr
Einschwimmen: 08.30 – 09.10 Uhr
Kampfrichter-Sitzung: 08.35 Uhr

WK-Nr.	221	50 m Schmetterling	weiblich	Jahrgang 2016
WK-Nr.	222	50 m Schmetterling	männlich	Jahrgang 2016
WK-Nr.	223	100 m Schmetterling	weiblich	Jahrgang 2015 - 2014
WK-Nr.	224	100 m Schmetterling	männlich	Jahrgang 2015 - 2014
WK-Nr.	225	100 m Rücken	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	226	100 m Rücken	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	227	100 m Brust	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	228	100 m Brust	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	229	100 m Kraul	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	230	100 m Kraul	männlich	Jahrgang 2016 - 2014

SBM „Lange Strecken“ WK 111, 5

WK-Nr.	231	50 m Schmetterling-Beine	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	232	50 m Schmetterling-Beine	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	233	50 m Rücken-Beine	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	234	50 m Rücken-Beine	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	235	50 m Brust-Beine	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	236	50 m Brust-Beine	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	237	50 m Kraul-Beine	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	238	50 m Kraul-Beine	männlich	Jahrgang 2016 – 2014

Nachschwimmen Mehrkampf

WK-Nr.	239	200 m Lagen (SMK Schmetterling)	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	240	200 m Lagen (SMK Rücken)	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	241	200 m Lagen (SMK Brust)	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	242	200 m Lagen (SMK Kraul)	männlich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	243	200 m Lagen (SMK Schmetterling)	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	244	200 m Lagen (SMK Rücken)	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	245	200 m Lagen (SMK Brust)	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014
WK-Nr.	246	200 m Lagen (SMK Kraul)	weiblich	Jahrgang 2016 - 2014

Nachschwimmen Mehrkampf

SBM „Lange Strecken“ WK 112, 6

Allgemeine Bestimmungen

Es gelten die Allgemeinen Bestimmungen für Wettkämpfe des Schwimmbezirk Mittelrhein e.V. mit folgenden Besonderheiten bzw. Abweichungen (siehe auch www.schwimm-mit.de):

3.1 Meldungsabgabe

Meldekontakt: Markus Klaes

Meldeanschrift: meldungen@schwimm-mit.de

Meldeschluss: Montag, 09.02.2026 - 18.00 Uhr

3.2 Meldegeld

Das Meldegeld für den Schwimm-Mehrkampf beträgt pauschal **25,00 € je Schwimmer**. Die Entrichtung des Meldegeldes ist ausschließlich in einer Summe je Verein/SG vorzunehmen. Der Schwimmbezirk Mittelrhein wird die Meldegelder spätestens 3 Tage vor Wettkampfbeginn per SEPA-Lastschrift einziehen.

3.3 Erhöhtes nachträgliches Meldegeld (ENM)

Ein ENM wird beim Schwimm-Mehrkampf nicht erhoben. Es wird dennoch gebeten, dass gemeldete Sportler, die am Wettbewerb nicht teilnehmen können, vorher abgemeldet werden.

4. Laufsetzung

Die Bahnverteilung erfolgt nach der bei der Meldung anzugebenden aktuellen Bestzeit nach § 123 WB möglichst innerhalb der Jahrgänge.

Ja nach Meldeaufkommen können die WK 211 und 212 in Doppelbahnbelegung geschwommen werden. Dies wird mit dem Meldeergebnis bekannt gegeben.

5. Startregel

Für die gesamte Veranstaltung gilt die Ein-Start-Regel.

6. Auszeichnungen

Die drei Erstplatzierten eines jeden Jahrgangs des Schwimm-Mehrkampfes je Lage erhalten ein Pokal, alle teilnehmenden Sportler, die in die Gesamtwertung kommen erhalten eine Urkunde.

12. Wertungen

Auf der Basis der zum Wettkampfzeitpunkt gültigen WorldAquatics-Punktetabelle für die 50m-Bahn werden folgende Mehrkämpfe ausgetragen:

- Schwimmarten-Mehrkampf, wahlweise aus einer Schwimmart mit den Teil-Disziplinen 50m Beinbewegung, 100m und 200m Gesamtschwimmart (zur Wahl steht eine der vier Schwimmarten laut WB) plus 2x15m (Jg. 2016) / 2x25m (Jg. 2014-2015) Delfinbeinbewegung (Bauch- und Rückenlage), 200m Lagen und 400m Freistil. Somit besteht eine Wahlmöglichkeit aus den folgenden vier Varianten:
 - SMK Schmetterling:
50m Schmetterling-Beinbewegung, 100m S (Jg. 2016 50m), 200m S (Jg. 2016 100m) plus 2x25m (Jg. 2016 2x15m) Delfinbeine in Bauch- und Rückenlage, 200m L und 400m F – oder
 - SMK Rücken:
50m Rücken-Beinbewegung, 100m R, 200m R plus 2x25m (Jg. 2016 2x15m) Delfinbeine in Bauch- und Rückenlage, 200m L und 400m F – oder
 - SMK Brust:
50m Brust-Beinbewegung, 100m B, 200m B plus 2x25m (Jg. 2016 2x15m) Delfinbeine in Bauch- und Rückenlage, 200m L und 400m F – oder
 - SMK Kraul:
50m Kraul-Beinbewegung, 100m K, 200m K plus 2x25m (Jg. 2016 2x15m) Delfinbeine in Bauch- und Rückenlage, 200m L und 400m F
- Die Wahl ist für jeden Sportler mit der Meldung bekanntzugeben.
- Die Ermittlung des Gesamtergebnisses erfolgt durch Addition der Werte aus der zum Wettkampfzeitpunkt gültigen World Aquatics-Punktetabelle (50m Bahn), die in jeder Teildisziplin auf Grundlage der geschwommenen Zeiten vergeben werden.
- Im Falle einer Disqualifikation ist ein einmaliges Nachschwimmen am Abschnittsende möglich. Wird ein Sportler ein zweites Mal disqualifiziert, wird für die Strecke die Punktzahl Null vergeben. Hinweis: Es ist pro Sportler nur ein Nachschwimmen bei der Veranstaltung möglich. Nur die Strecke der ersten Disqualifikation kann nachgeschwommen werden.
- Tritt ein Sportler auf einer einzelnen Strecke nicht an, wird auch die Punktzahl Null vergeben. Der Sportler verbleibt in beiden Fällen im Wettbewerb. Um in die Mehrkampf-Wertung aufgenommen zu werden, muss der Aktive mindestens 6 Teilstrecken mit mehr als 0 Punkten erreicht haben.
- Die Sieger eines Mehrkampfes, getrennt nach männlichen und weiblichen Jahrgängen, erhalten den Titel „Mittelrhein-Meister im Schwimm-Mehrkampf 2026“.
- Für die Wettbewerbe über 400m Freistil (WK 211 und 212) können neben den Teilnehmern des Mehrkampfes auch Aktive im Jahrgang 2016 einzeln gemeldet werden, ohne an der Mehrkampfwertung teilzunehmen. Der Veranstalter möchte diesen Aktiven eine zusätzliche Möglichkeit geben, Qualifikationszeiten für den LVT (Landesvielseitigkeitstest) zu erreichen. Das Startgeld beträgt dann 6,00 EUR je Einzelstart. Diese Einzel-Teilnehmer erhalten keine Auszeichnungen über diese Strecke und werden nicht im Rahmen des Schwimm-Mehrkampfs gewertet.

13. Besondere Bestimmungen

• **Beinbewegung S/R/B/K**

Für die Durchführung der Beinbewegung (50m Strecken) im Schwimm-Mehrkampf gelten folgende Regeln:

- Ausgangsposition im Wasser.
- Bei der Schmetterling-, Brust- und Freistilbeinbewegung befindet sich eine Hand an der Starthalterung Rückenschwimmen des Startblocks oder am Beckenrand. Die andere Hand befindet sich auf dem Schwimmbrett und umgreift die Vorderkante.
- Die Füße sind an der Wand.
- Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand. Beide Hände umgreifen sofort das Schwimmbrett von oben.
- Der Anschlag erfolgt mit dem Brett. Beide Hände müssen bis zum Schluss die Vorderkante des Schwimmbrettes von oben umgreifen.
- Die Rückenbeinbewegung wird mit Wechselbeinschlag ohne Brett geschwommen und per Rückenstart, inklusive der Erlaubnis von Delfinbewegungen bis maximal 15m, ausgetragen. Die Hände liegen mit gestreckten Armen vor dem Kopf. Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage mit einem vorderen Teil des Körpers.
- Kraulbeinbewegungen werden in Bauchlage mit Wechselbeinschlag ausgeführt. Brustbeinschläge und Delfinkicks sind nicht erlaubt

Die Punkte über 50m Beinbewegung werden mittels einer eigenen Punktetabelle bewertet. Konkret gelten folgende Basis-Zeiten für die 50m Strecken:

	Schmetterling-Beine	Rücken-Beine	Brust-Beine	Kraul-Beine
weiblich	0:34,40	0:34,51	0:37,74	0:35,23
männlich	0:31,91	0:30,66	0:34,47	0:32,06

Die Berechnung der Punkte kann unter dem folgenden Link nachvollzogen werden:

https://www.dsv.de/download-file?file_code=aeeb72b905&file_id=5328

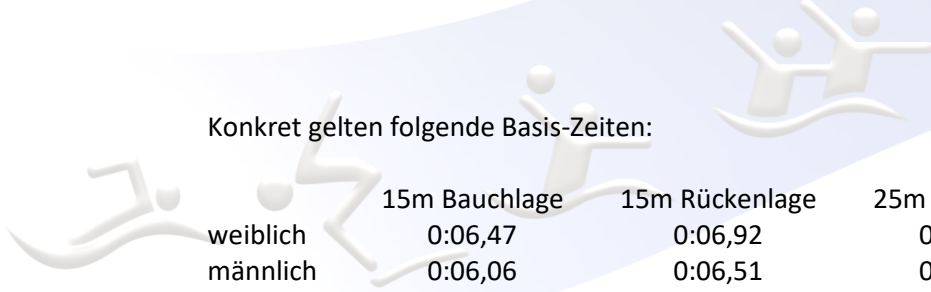
• **Für Freistil und Kraul**

In den ausgeschriebenen Freistilwettkämpfen über 400m (WK 211 und 212) darf jede Schwimmart entsprechend § 106 WB-Fachteil Schwimmen geschwommen werden.

In den Wettkämpfen über 100m Kraul (WK 229 und 230) und 200m Kraul (WK 209 und 210) muss Kraul geschwommen werden. Dabei erfolgt der Start durch Sprung vom Startblock. Der Sportler muss die ganze Strecke in Bauchlage mit Wechselarmschlag (Kraularmzug) schwimmen, wobei die Arme über Wasser nach vorne geführt werden. Mit den Beinen darf nur Wechselbeinschlag (Kraulbeinschlag) geschwommen werden. Ein Brust- oder Delfinbeinschlag ist nicht erlaubt. Nur nach dem Start und jeder Wende darf der Sportler, bis der Kopf erstmalig die Wasseroberfläche durchbricht (spätestens bei 15 Metern), Delfinbeinschläge ausführen. Danach muss sich bis zur nächsten Wende oder Anschlag immer ein Teil des Körpers oberhalb der Wasseroberfläche befinden. Beim Wenden bzw. beim Zielanschlag muss der Sportler die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren.

• **Für 2x15 bzw. 2x25m Delfinbeine**

Die 2x15m/2x25m Delfinbeinbewegung findet in Riegen auf den Bahnen 1+2 sowie 7+8 statt. Es ist je eine Teilstrecke in Bauch- und in Rückenlage zu absolvieren. Jede Teilstrecke wird als eigenständiger Wettkampf ausgetragen und nach einer eigenen Punktetabelle bewertet.



Konkret gelten folgende Basis-Zeiten:

	15m Bauchlage	15m Rückenlage	25m Bauchlage	25m Rückenlage
weiblich	0:06,47	0:06,92	0:12,93	0:13,84
männlich	0:06,06	0:06,51	0:12,12	0:13,01

Die Berechnung der Punkte kann unter dem folgenden Link nachvollzogen werden:

https://www.dsv.de/download-file?file_code=aeeb72b905&file_id=5328

Die Ausführung der Delfinbeinbewegung erfolgt mit dem Start vom Startblock bzw. bei der Rückenlage aus dem Wasser mit regulärem Rückenstart (vgl. § 125 und § 127 WB-FT SW). Es ist dem Sportler auch erlaubt, nach dem Start eine Strecke von nicht mehr als 15m vollständig untergetaucht zu schwimmen; an diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Anschließend darf wieder vollständig untergetaucht werden. Die Hände sind nach dem Start auf der gesamten Strecke übereinander zu halten („Streamline“; keine Handbewegung erlaubt). Atmung ist erlaubt, solange die Hände übereinander bleiben. Gemessen wird die Zeit beim Durchgang der Hände bei 15m/25m.

Erläuterungen zur Durchführung:

- Der Sportler muss bis zur 15m Markierung mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben; das kann auch schon bei z.B. 10m geschehen. Es ist somit immer entscheidend, dass das erste Auftauchen vor der 15m Markierung erfolgt.
- Ein Sportler darf beliebig oft wieder abtauchen.
- Die Hände sind nach dem Start auf der gesamten Strecke übereinander zu halten. Dies gilt auch beim Abtauchen und Auftauchen.
- Bei der Strecke 15m Delfinbeine in Bauch- und Rückenlage des Jahrgangs 2016 (Wettkämpfe 213-216) dürfen die Sportler bis zur Zeitnahme beim Handdurchgang bei 15m vollständig untergetaucht bleiben. Mit der Zeitnahme ist der Wettkampf beendet. Zu diesem Zeitpunkt hat der Kopf die 15m-Markierung noch nicht erreicht und kann somit nicht zur Disqualifikation führen.
-

Schwimmbezirk Mittelrhein e.V.

*Heiko Krämer
Fachwart Schwimmen*

SSF Bonn 05 e.V.

*Ines Marlow
Fachwartin Schwimmen*