



**STADT
BOCHUM**



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



Foto: Frank Oppitz

33. Rettungs - Pokal - Schwimmen Grundschulen

2016

**Schulverwaltungsamt sowie Sport- und Bäderamt der
Stadt Bochum in Verbindung mit der DLRG Bochum**

Termin: Montag, 14. März 2016

**Veranstaltungsort: HFB Linden (Südbad)
Brannenweg 10
44879 Bochum-Linden**

**Bochumer Ausscheidungswettkampf für die
Westfalen-Young-Stars**

Termin: **Montag, 14. März 2016**

Veranstaltungsort: Hallenfreibad Linden (Südbad)
Brannenweg 10, 44879 Bochum-Linden

Einlass: 8:30 Uhr
Besprechung: 9:00 Uhr

Siegerehrung ca. 12:30 Uhr
Ende ca. 13:30 Uhr

Veranstalter: DLRG Bezirk Bochum e.V.

Meldung bis: **06. März 2016** auf beigefügtem Meldebogen

Der Schwimmwettkampf ist ein Mannschaftswettkampf und besteht aus fünf Wettbewerben. Eine Mannschaft besteht aus 4 Jungen und 4 Mädchen. Je Mannschaft können bis zu 4 Ersatzschwimmer gemeldet werden. Jedes gemeldete Kind sollte möglichst in einem Wettbewerb eingesetzt werden.

Jede Schule stellt einen Zeitnehmer bzw. Wenderichter.

**Die Sieger des Vorjahres bringen bitte zum
Wettkampftag ihren Wanderpokal mit.**

Alle teilnehmenden Mannschaften erhalten Urkunden über Plazierungen. Die SchwimmerInnen der ersten drei Mannschaften erhalten Medaillen in Bronze, Silber bzw. Gold.

**Die Siegermannschaft erhält einen Wanderpokal und vertritt die
Stadt Bochum in dem Finale der Westfalen-Young-Stars.
Das Finale wird am 4. Juli 2016 in Siegen ausgetragen.**

Elternbegleitung ist sehr erwünscht. Eltern oder andere Angehörige können den Wettkampf entweder aus der Cafeteria oder auch in der Schwimmhalle (Badeschlappen und Sportbekleidung erforderlich) verfolgen.

Für die Umkleidekabine wird eine 1-Euro Münze benötigt.

Geschwommen werden folgende Disziplinen:

1. 8 x 25 m Hindernisschwimmen
2. 8 x 25 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
3. 8 x 25 m Transportstaffel (nur ziehen)
4. 8 x 25 m T-Shirtschwimmen
5. 6 Minuten Dauerschwimmen

Erläuterungen zu den Disziplinen:

8 * 25m Hindernisschwimmen - Brustschwimmen

Vier Teilnehmer befinden sich am Start, vier auf der Gegenseite.

Schwimmart: Brustschwimmen.

Bei 25-Meter-Bahnen ist das Hindernis 12,50m vom Startblock entfernt aufgebaut. Die Hindernisse sind zu untertauchen. Es ist jeweils vor und nach dem Hindernis aufzutauchen. Das Hindernis hat eine Breite von 2m über die gesamte Bahnbreite.

8 * 25m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit

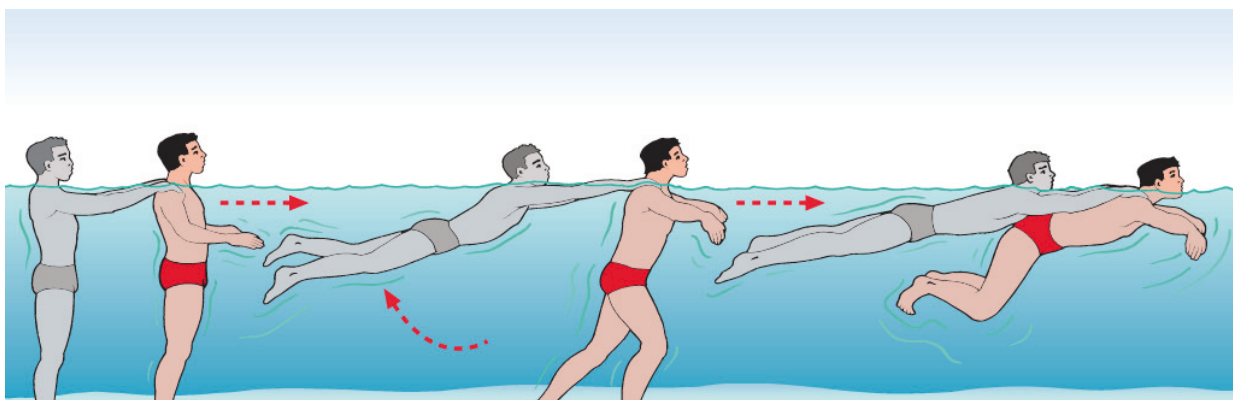
Vier Teilnehmer befinden sich am Start, vier auf der Gegenseite.

Schwimmart: Beigrätsche

8 * 25m Transportstaffel (nur ziehen)

Alle Teilnehmer befinden sich am Start.

Jeder Teilnehmer ist einmal Schwimmer und einmal „Ermüdeter“. Gestartet wird im Wasser von der Startwand aus. Nach dem Start müssen Schwimmer und Ermüdeter in ständiger Verbindung bleiben. Der Schwimmer zieht den „Ermüdeten“, der sich passiv verhalten muß, 25m weit. Nach dem Anschlagen (nur der Schwimmer muß anschlagen) wird der „Ermüdete“ zum Schwimmer. Er muß jetzt seinerseits den Partner 25m ziehen (Methode gem. DLRG Lehrbuch).



8 * 25m T-Shirtschwimmen

Vier Teilnehmer befinden sich am Start, vier auf der Gegenseite.

Schwimmart: Brustschwimmen.

Nach dem Anschlagen an der Beckenwand wird das T-Shirt gewechselt. Das Wechseln des T-Shirts erfolgt nach Absprache im Wasser oder am Beckenrand.

6 Minuten Dauerschwimmen

8 Teilnehmer schwimmen 6 Minuten auf einer Bahn. Auf Kommando springen sie im Abstand von 3 Sekunden ins Wasser. Jede geschwommene Bahn innerhalb der 6 Minuten wird gezählt.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Fax: 0234 / 43 03 87

oder

E-Mail: rettungspokal@bez-bochum.dlrg.de

Allgemeine Anmerkungen:

- Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sachschäden jeglicher Art - insbesondere infolge des Abhandenkommens von Gegenständen.
- Im Hallenfreibad Linden gilt die „Haus- und Badeordnung für die Benutzung der Bäder der Stadt Bochum“ in der am Wettkampftage gültigen Fassung. Demnach sind insbesondere Glasgefäße im gesamten Badbereich verboten. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Bochum sind gegenüber Sportlern, Betreuern und Zuschauern weisungsbefugt.
- Das Hallenfreibad Linden verfügt über keine Tribüne. Der Aufenthalt in der Schwimmhalle ist in Straßenschuhen nicht gestattet.



Anmeldung

Die Grundschule
(kompl. Anschrift)

meldet zum
DLRG Rettungs-Pokal-Schwimmen 2016

_____ Mannschaft(en)

Begleitende(r) Lehrer(in):

Zeitnehmer(in):

Meldung bitte bis zum **06.03.2016** an:

DLRG Bezirk Bochum e.V.
Nevelstr. 8
44795 Bochum

Fax: 0234 / 43 03 87
E-Mail: rettungspokal@bez-bochum.dlrg.de