

Schwimmerischer Mehrkampf (SMK) in Rheinland-Pfalz ab 2026 – Wettkampfbestimmungen

Wettkampfbestimmungen für 25 m Delfinkicks

- Die Ausführung der Delfinkicks erfolgt bei der Bauchlage mit dem Start vom Startblock bzw. bei der Rückenlage aus dem Wasser mit regulärem Rückenstart (vgl. §§ 125 und 127 WB-Schwimmen).
- Es ist dem Sportler auch erlaubt, nach dem Start eine Strecke von nicht mehr als 15 m 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).
- Der Anschlag erfolgt mit beiden Händen übereinander.
- Die Strecken werden nach einer eigenen 1.000-Punktetabelle bewertet. Die Berechnung dieser Zeitpunkte kann unter dem folgenden Link nachvollzogen werden: https://www.dsv.de/download-file?file_code=aeeb72b905&file_id=5328.

Wettkampfbestimmungen für 50 m Beinbewegung (Variante Langbahn, ohne Wende)

Für die Wettkämpfe in Beinbewegung gelten folgende Bestimmungen:

- Die Beinbewegungen in Schmetterling, Rücken und Brust erfolgen gemäß §§ 127 bis 129 WB-Schwimmen.
- Kraulbeinbewegung ist wie folgt definiert: Der Sportler muss die ganze Strecke in Bauchlage schwimmen. Mit den Beinen darf nur Wechselbeinschlag (Kraulbeinschlag) geschwommen werden. Brustbeinschlag oder Delfinkicks sind nicht erlaubt.
- Die Ausgangsposition ist im Wasser. Die Einnahme dieser ist angelehnt an den Startvorgang im Rückenschwimmen (vgl. § 125 (3) WB-Schwimmen), sodass der Schiedsrichter zwei lange Piffe tätigt.
- Eine Hand befindet sich an der Rückenstarthaltung des Startblocks. Die andere Hand befindet sich auf dem Schwimmbrett und umgreift von oben dessen Vorderkante.
- Die Füße sind an der Wand.

- Auf das Startsignal hin erfolgt der Abstoß von der Wand. Beide Hände umgreifen sofort von oben die Vorderkante des Schwimmbretts.
- Beide Hände müssen während der gesamten Schwimmstrecke, einschließlich Zielanschlag, die Vorderkante des Schwimmbrettes von oben umgreifen.
- Es werden die vom Veranstalter bereitgestellten Schwimmbretter verwendet.
- Die Rückenbeinbewegung wird mit Wechselbeinschlag ohne Brett geschwommen und mit Rückenstart, inklusive der Erlaubnis von Delfinkicks bis maximal 15 m, ausgetragen. Es ist dem Sportler auch erlaubt, nach dem Start eine Strecke von nicht mehr als 15 m vollständig untergetaucht zu schwimmen. An diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Die Hände liegen mit gestreckten Armen vor dem Kopf. Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage mit einem vorderen Teil des Körpers.
- Die Strecken werden nach einer eigenen 1.000-Punktetabelle bewertet. Die Berechnung dieser Zeitpunkte kann unter dem folgenden Link nachvollzogen werden: https://www.dsv.de/download-file?file_code=aeeb72b905&file_id=5328.

Wettkampfbestimmungen für 50 m Beinbewegung (Variante Kurzbahn, mit Wende)

Für die Wettkämpfe in Beinbewegung gelten folgende Bestimmungen:

- Die Beinbewegungen in Schmetterling, Rücken und Brust erfolgen gemäß §§ 127 bis 129 WB-Schwimmen.
- Kraulbeinbewegung ist wie folgt definiert: Der Sportler muss die ganze Strecke in Bauchlage schwimmen. Mit den Beinen darf nur Wechselbeinschlag (Kraulbeinschlag) geschwommen werden. Brustbeinschlag oder Delfinkicks sind nicht erlaubt.
- Die Ausgangsposition ist im Wasser. Die Einnahme dieser ist angelehnt an den Startvorgang im Rückenschwimmen (§ 125 (3) WB-Schwimmen), sodass der Schiedsrichter zwei lange Pfiffe tätigt.
- Eine Hand befindet sich an der Rückenstarthalterung des Startblocks. Die andere Hand befindet sich auf dem Schwimmbrett und umgreift von oben dessen Vorderkante.
- Die Füße sind an der Wand.
- Auf das Startsignal hin erfolgt der Abstoß von der Wand. Beide Hände umgreifen sofort von oben die Vorderkante des Schwimmbretts.

- Beide Hände müssen während der gesamten Schwimmstrecke, einschließlich Wende- und Zielanschlag, die Vorderkante des Schwimmbrettes von oben umgreifen.
- Während des Wendevorgangs darf eine Hand vom Schwimmbrett gelöst werden, wobei beide Hände nach dem Abstoß sofort wieder die Vorderkante des Schwimmbretts von oben umgreifen.
- Es werden die vom Veranstalter bereitgestellten Schwimmbretter verwendet.
- Die Rückenbeinbewegung wird mit Wechselbeinschlag ohne Brett geschwommen und mit Rückenstart und -wende, inklusive der Erlaubnis von Delfinkicks bis maximal 15 m, ausgetragen. Es ist dem Sportler auch erlaubt, nach dem Start und nach der Wende eine Strecke von nicht mehr als 15 m vollständig untergetaucht zu schwimmen. An diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Die Hände liegen mit gestreckten Armen vor dem Kopf. Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage mit einem vorderen Teil des Körpers.
- Die Strecken werden nach einer eigenen 1.000-Punktetabelle bewertet. Die Berechnung dieser Zeitpunkte kann unter dem folgenden Link nachvollzogen werden: https://www.dsv.de/download-file?file_code=aeeb72b905&file_id=5328.