

Hinweise zur Durchführung

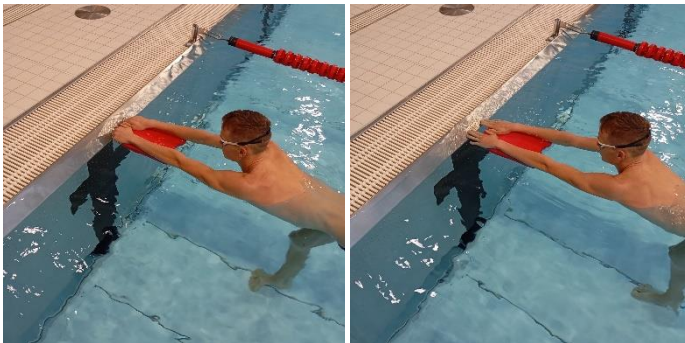
Beinbewegung

Für die Durchführung der Beinbewegung gelten folgende Regeln: Die Ausgangsposition ist im Wasser. Eine Hand befindet sich an der Starthalterung Rückenschwimmen des Startblocks. Die andere Hand befindet sich auf dem Schwimmbrett (wird durch den Ausrichter gestellt) 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. Beide Hände müssen die gesamte Zeit (inkl. Wende) die Vorderkante des Schwimmbrettes von oben umgreifen. Der Anschlag erfolgt mit den Händen am Brett.

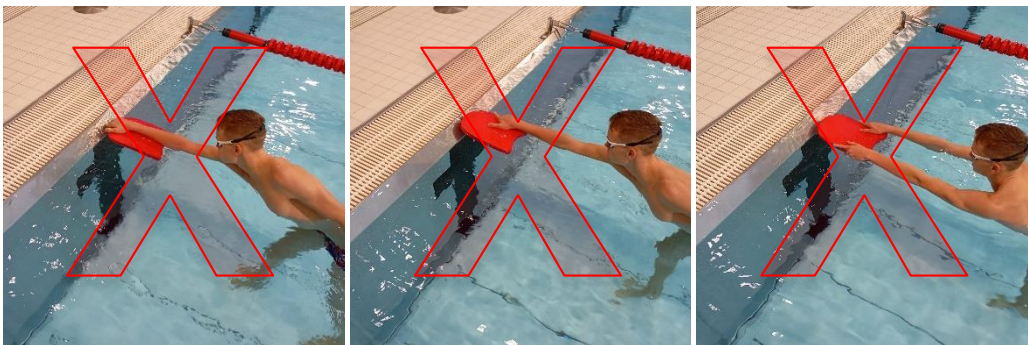
Die Rückenbeinbewegung wird mit Wechselbeinschlag ohne Brett geschwommen und per Rückenstart, inklusive maximal 15 m Delphinkicks, ausgetragen. Es ist dem/der Sportler*in erlaubt, nach dem Start eine Strecke von nicht mehr als 15m vollständig untergetaucht zu schwimmen; an diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Die Hände sind nach dem Start auf der gesamten Strecke übereinander zu halten („Streamline“). Der Wendenanschlag erfolgt in Rückenlage mit einem vorderen Teil des Körpers, nach Verlassen der Wand muss sich der/die Sportler*in in Rückenlage befinden. Auch nach der Wende dürfen maximal 15m Delphinkicks getaucht werden. Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage mit einem vorderen Teil des Körpers.

Die Kraulbeinbewegung wird in Bauchlage mit Wechselbeinschlag ausgeführt. Brustbeinschläge und Delphinkicks sind nicht erlaubt.

Erlaubter Anschlag:



Nicht erlaubter Anschlag:



Hinweise zur Durchführung

Delphinkicks

Die Ausführung der Delphinkicks erfolgt mit dem Start vom Startblock mit Startkommando. In Rückenlage startet die Zeitmessung nach dem Abstoß unter Wasser vom Beckenrand (sobald die Füße die Wand verlassen). Die Distanz ist so schnell wie möglich unter Wasser in Delphinkicks zu durchschwimmen. Die Hände sind nach dem Start auf der gesamten Strecke übereinander zu halten („Streamline“) und der gesamte Körper muss, bis zum Überqueren der 15m-Markierung mit dem Kopf, unter Wasser sein. Die Zeitmessung endet beim Kopfdurchgang der 15m-Linie.

Durchbricht ein beliebiges Körperteil, vor dem Überqueren der 15m-Markierung mit dem Kopf, die Wasseroberfläche, führt dies zur Disqualifikation.