

**Baden-Württembergische Meisterschaften und**  
**Süddeutsche Meisterschaften**  
**im Schwimm-Mehrkampf (SMK) der Jahrgänge 2012 und 2013**  
**12.-14. April 2024 in Stuttgart**

**Veranstalter:** Schwimmverband Württemberg e.V. und Badischer Schwimmverband e.V.  
Süddeutscher Schwimmverband e.V.

**Ausrichter:** SB Schwaben Stuttgart

**Wettkampfort:** Sportbad Neckarpark in 70372 Stuttgart, Lenore-Volz-Str. 2

**Wettkampfanlage:** Bahnlänge 50 m, 8 Startbahnen, durch wellenbrechende Leinen getrennt,  
elektronische Zeitmessung, Wassertemperatur ca. 26° C, Wassertiefe bis zu 2,50 m

**1. Abschnitt: Freitag, 12. April 2024**

Einlass: 15:00 Uhr, Beginn: 16:00 Uhr, Kampfrichtersitzung: 15.15 Uhr, Einschwimmen bis 15:55 Uhr

WK 1	400m Freistil	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 2	400m Freistil	männlich	Jahrgang 2012/2013

**2. Abschnitt: Samstag, 13. April 2024**

Einlass: 08:30 Uhr, Beginn: 09:30 Uhr, Kampfrichtersitzung: 08.45 Uhr, Einschwimmen bis 09:25 Uhr

WK 3	100m Schmetterling	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 4	100m Schmetterling	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 5	100m Rücken	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 6	100m Rücken	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 7	100m Brust	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 8	100m Brust	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 9	100m Kraul	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 10	100m Kraul	männlich	Jahrgang 2012/2013

45 min. Pause

WK 11	50m Schmetterling-Beine	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 12	50m Schmetterling-Beine	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 13	50m Rücken-Beine	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 14	50m Rücken-Beine	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 15	50m Brust-Beine	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 16	50m Brust-Beine	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 17	50m Kraul-Beine	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 18	50m Kraul-Beine	männlich	Jahrgang 2012/2013

**3. Abschnitt: Sonntag, 14. April 2024**

Einlass: 08:30 Uhr, Beginn: 09:30 Uhr, Kampfrichtersitzung: 08.45 Uhr, Einschwimmen bis 09:25 Uhr

WK 19	25m Delphin-Kicks Bauchlage	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 20	25m Delphin-Kicks Bauchlage	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 21	25m Delphin-Kicks Rückenlage	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 22	25m Delphin-Kicks Rückenlage	männlich	Jahrgang 2012/2013

ca. 30 min. Pause

WK 23	200m Schmetterling	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 24	200m Schmetterling	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 25	200m Rücken	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 26	200m Rücken	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 27	200m Brust	weiblich	Jahrgang 2012/2013

WK 28	200m Brust	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 29	200m Kraul	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 30	200m Kraul ca. 45 min. Pause	männlich	Jahrgang 2012/2013
WK 31	200m Lagen	weiblich	Jahrgang 2012/2013
WK 32	200m Lagen	männlich	Jahrgang 2012/2013

### **Richtlinien für den Schwimm-Mehrkampf (SMK):**

- Die Zulassung erfolgt für den BaWü-SMK über die jeweiligen DSV-Bestenlisten TOP 24 von Baden-Württemberg je Jahrgang und Geschlecht über 200 m Lagen im Zeitraum zwischen 01.09.2023 bis 04.04.2024 (50m-Bahn). Es werden die 24 schnellsten Meldungen lt. Liste angenommen. Die BaWü-SMK-Bestenlisten werden auf der Homepage des Schwimmverbandes Württemberg <http://www.svw-online.de> veröffentlicht.
- Die Zulassung erfolgt für den Süddeutschen-SMK über die jeweiligen DSV-Bestenlisten TOP 32 von Süddeutschland je Jahrgang und Geschlecht über 200 m Lagen im Zeitraum zwischen 01.09.2023 bis 04.04.2024 (50m-Bahn). Es werden die 32 schnellsten Meldungen lt. Liste angenommen. Die Süddeutschen-SMK-Bestenlisten werden auf der Homepage des Schwimmverbandes Württemberg <http://www.svw-online.de> veröffentlicht.
- Schwimm-Mehrkampf (Jg. 2012 + 2013) weiblich und männlich  
400m F + 25m Delphin-Kicks in BL und RL + (50m Beine + 100m Gesamt + 200m Gesamt einer Schwimmart) + 200m Lagen  
200m Lagen werden als gesetzte Finals der Teilnehmer\*innen nach der Qualifikationszeit lt. DSV-Liste (01.09.2023 bis 04.04.2024 - 50m-Bahn) geschwommen.
- Jeder Sportler\*in kann für maximal zwei SMK gemeldet werden, was mit der Meldung eindeutig anzugeben ist. Die 400m Freistil/200m Lagen/25m Delphin-Kicks BL und RL sind nur einmal zu absolvieren, die erzielten Zeiten/Punkte werden für beide Wertungen verwendet.
- Die Wettkämpfe des Mehrkampfes werden auf der Grundlage der gemeldeten Zeiten gemäß § 123 WB-FT SW (Zeitläufe) direkt als Entscheidung ausgetragen.
- Für die Durchführung der Beinbewegung (50m Strecken) im SMK gelten folgende Regeln:  
Ausgangsposition im Wasser.  
Eine Hand befindet sich an der Starthaltung Rückenschwimmen des Startblocks. 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 15 m, 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 Delphinkicks sind nicht erlaubt.
- In den ausgeschriebenen Freistilwettkämpfen darf jede Schwimmart entsprechend § 106 WB Fachteil Schwimmen geschwommen werden.
- Kraul bedeutet hingegen, dass tatsächlich nur Kraul geschwommen werden darf. Dabei erfolgt der Start durch Sprung vom Startblock. Der/Die Sportler\*in 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/die Sportler\*in, bis der Kopf erstmalig die Wasseroberfläche durchbricht (spätestens bei 15 Metern), Delfinbeinschläge ausführen.



