



Richtlinien Beinarbeit Beschluss SA im SSV vom 10/2022

Für die Kraul- und Brustbeinbewegung sowie für die Delfinbewegung gilt:

- Die Wettkämpfe werden mit einem **kleinen, eckigen Schwimmbrett** (bis zu 35 cm lang und bis zu 30 cm breit) geschwommen, wobei nur die vom Ausrichter gestellten Schwimmbretter zu verwenden sind, die für alle Sportler die gleiche Größe haben müssen.



- Die Wettkämpfe werden **aus dem Wasser** mit Abstoß an der Wasseroberfläche (Kopf über Wasser) gestartet.
- Für den Start halten sich die Sportler/innen mit **einer Hand am Beckenrand oder am Startblock** fest (Blick in Schwimmrichtung) und die andere Hand umfasst das Schwimmbrett am vorderen Rand (Unterarm aufliegend).



- Das Schwimmbrett ist während der **gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag** mit beiden Händen am vorderen Rand umfasst festzuhalten.





- **Für die Kraul- und Brustbeinbewegung sowie für die Delfinbewegung gilt:**
 - Die Brustbeinbewegung und die Delfinbewegung müssen entsprechend den WB durchgeführt werden.
 - Die Kraulbeinbewegung hat als Wechselbeinschlag zu erfolgen.
 - Der Wettkampf endet, wenn das **mit beiden Händen am vorderen Rand umfasst gehaltene Schwimmbrett die Zielwand berührt.**



- **Für die Rückenbeinbewegung gilt:**

- Die Rückenbeinbewegung wird ohne Brett ausgeführt und beginnt mit dem Rückenstart. **Nach dem Start** können bis zu **15 m getaucht werden, wobei Delfinbewegungen** gestattet sind. Für die verbleibende Wettkampfstrecke nach dem Auftauchen hat ein Wechselbeinschlag zu erfolgen!
- Während der gesamten Wettkampfstrecke sind beide Arme gestreckt über dem Kopf mit geschlossenen, übereinander gelegten Händen zu halten.
- Der Wettkampf endet, wenn mit beiden Händen die Zielwand berührt wird.



so nicht!



- **Ergänzungen für Beinewettkämpfe auf der 25m-Bahn:**

- Bei 50m-Wettkampfstrecken auf der 25m-Bahn muss an der **Wende entsprechend dem Zielanschlag** angeschlagen werden.
- Die Wendenausführung hat **als hohe Wende** (Teil des Kopfes über Wasser) mit **Abstoß an der Wasseroberfläche** (Teil des Kopfes über Wasser) zu erfolgen.
- Die für die Wendenausführung notwendige Drehung darf durch eine Hand an der Beckenwand unterstützt werden. Mit dem Abstoß wird die entsprechend der Beineschwimmart festgelegte Handhaltung wieder eingenommen.



Wende Korrekt



Delphinbeinschläge
nach der Wende



- **Ergänzungen für Beinewettkämpfe auf der 25m-Bahn:**
 - **Beim Rückenbeineschwimmen sind Delfinbewegungen nach der Wende nicht erlaubt!**





So Bitte auch nicht!



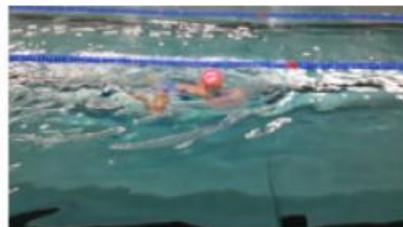
Leine als Hilfsmittel



Brustbeinbewegung



Hände nicht übereinander



Brustbeine und Leine als Hilfsmittel

