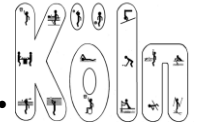


Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Köln



- INFORMATION, BERATUNG UND KOORDINATION IM AUßERUNTERRICHTLICHEN SCHULSPORT •
- SCHULSPORTWETTKÄMPFE DER KÖLNER SCHULEN • SCHULSPORTGEMEINSCHAFTEN •
- TALENTSUCHE & TALENTFÖRDERUNG IN ZUSAMMENARBEIT VON SCHULE & VEREIN/VERBAND •

GESCHÄFTSSTELLE: AMT FÜR SCHULENTWICKLUNG, REFERAT FÜR SCHULSPORT ☎ 0221-29217 /18 FAX 0221-29241

Kölner Schulsport im Internet: www.schulsport-koeln.de

An die Leitungen aller
Kölner Grundschulen,

auch in nicht-städtischer Träger-
schaft

Köln, März 2023

STADTMEISTERSCHAFTEN

2023

Kölner Grundschulen

SCHWIMMEN

Mannschaft

Veranstalter: Referat für Schulsport
Ausrichter: Ausschuss f. d. Schulsport der Stadt Köln und Schwimmbezirk Mittelrhein e.V. (SBM)
Bad: **Zollstockbad** Köln, Raderthalgürtel, (Tel. 2791 820)

Termin: Dienstag **23. Mai 2023**
Zeit: **Beginn: 10.00 Uhr** - Einschwimmen: 9.15 - 9.55 Uhr - Siegerehrung ca. 13.30 Uhr

Meldung: formlos per E-Mail mit Angabe der Schulanschrift, dem/der Ansprechpartner*in und dem Namen der Mannschaft/en (z.B. "Poller Wasserbüffel", "Neumarktfrösche",...) an:

schwimmen@grundschule-im-sueden.de

Meldeschluss: Freitag 14. April 2023

Bitte beachten: Keine Straßenkleidung im Bad – dies gilt auch für Betreuer*innen

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

- Jede Kölner Grundschule kann eine oder mehrere Mannschaften melden, die unter einem Fantasienamen starten (z.B. "Wasserbüffel", "-flöhe",...).
- Eine Mannschaft besteht aus mindestens **8** und höchstens **10** Mädchen- und/oder Jungen.
- In jedem Wettkampfteil starten **8** Kinder.

PROGRAMM:

1. 8 x 25 m Sprint-Staffel
2. 25 m Technik/Koordination
3. 8 x 25 m Ball-Staffel
4. 8 Min. Mannschaftsdauerschwimmen

DURCHFÜHRUNG

- Die Bahnverteilung wird ausgelost und beibehalten.

WK 1: 8 x 25 M SPRINT-STAFFEL • BAUCH- UND RÜCKENLAGE

Die/der Startschwimmer/in schwimmt die erste Bahn in Bauchlage, die Ablösung schwimmt in Rückenlage, usw. im Wechsel. - Der Rückenstart erfolgt im Wasser mit Abstoß von der Beckenwand. Die Rückenlage muss beibehalten werden; zum Zielanschlag darf die Rückenlage verlassen werden.

Wertung: Nach Zeit, je Regelverstoß erfolgt Zeitstrafe, z. B. 5 sec.

WK 2: 25 M TECHNIK-TEST

8 Kinder jeder Mannschaft schwimmen je 1 Bahn in **EINER** der folgenden Technik-Kombinationen, die vor dem Start ausgelost wird und für **alle TeilnehmerInnen** gilt. KEINE ZEITNAHME !!!

- a) Fußsprung ins Wasser mit Pullbuoy zwischen den Beinen, Schwimmen in Bauchlage nur mit Armen, Rolle im mittleren Bereich des Beckens (Markierung), Schwimmen in Rückenlage mit beliebigen Beinschlag, Arme halten Pullbuoy unter dem Kopf bis zum Bahnende.
- oder -
- b) Sprung ins Wasser, Schwimmen in Bauchlage mit Wechselbeinschlag und an den Körper angelegten Armen, Rolle im mittleren Bereich des Beckens (Markierung), Schwimmen in Rückenlage mit Armgleichschlag bei beliebigem Beinschlag.
- oder -
- c) Start „von unten“ (im Wasser), eine Hand muss an der Wand sein, Schwimmen in Bauchlage mit Brett und Brustbeinschlag, Rolle im mittleren Bereich des Beckens (Markierung), Schwimmen in Rückenlage mit beliebigem Beinschlag, Brett (mit „langen“ Armen) hinter dem Kopf.
- oder -
- d) Sprung ins Wasser, mindestens 5 m Tauchen (Markierung Tauchring), Rolle im mittleren Bereich des Beckens (Markierung), Brustschwimmen (regelgerecht!) bis zum Bahnende.

Ablauf: Die **Mannschaften** starten hier einzeln **nacheinander** (je 2 „Wellen“ á 4 Kinder); **keine Zeitnahme!**

Wertung: Jedes Kind kann insgesamt 4 Punkte für den Sprung, die Rolle sowie die richtige Ausführung der ersten und zweiten Technikkombination erreichen.

NEU: Die Anzahl der Punkte wird in Sekunden umgewandelt, die von 60 Sek subtrahiert werden.

WK 3: 8 x 25 M BALL-STAFFEL • SCHWIMMART BELIEBIG

Beim Start und Wechsel sitzen die Kinder auf dem Beckenrand und gleiten mit dem Ball ins Wasser. Der Ball muss der Ablösung in die Hand übergeben werden. Weder beim Transport noch bei der Übergabe darf der Ball geworfen oder geschlagen werden. Die Zeitnahme erfolgt, wenn der/die letzte Schwimmer*in mit dem Ball die Beckenwand berührt.

Wertung: Nach Zeit, je Regelverstoß erfolgt Zeitstrafe, z. B. 5 sec.

WK 4: 8 MINUTEN DAUERSCHWIMMEN • SCHWIMMART BELIEBIG

8 Kinder jeder Mannschaft schwimmen 8 Minuten lang auf einer Bahn „am Band“. Die Kinder starten auf **Kommando** im Abstand von ca. 3 Sekunden. Die Stoppuhr wird mit dem Start der ersten SchwimmerInnen in Gang gesetzt. Bei jeder Wende auf der Start-/Zielseite nimmt der/die Schwimmer*in einen Ball aus einem Eimer und legt diesen in einen danebenstehenden zweiten Eimer.

Wertung: Die Bälle werden gezählt (1 Ball = 2 Bahnen).

NEU: Die Anzahl der Bahnen werden in Sekunden umgewandelt, die von 8 Min. subtrahiert werden.

GESAMTWERTUNG

- Die **Gesamtwertung** erfolgt durch Addition der in den Wettbewerben 1-4 erreichten Punkte (Platz 1=100 Punkte, Platz 2=99 Punkte, usw.). Die Mannschaft mit der größten **Punktesumme** gewinnt.
- Meister und Vize-Meister erhalten bei der anschließenden Siegerehrung einen **Wanderpokal**. Alle Mannschaften erhalten Siegerurkunden.
- Eine **Liste mit Namen** der Kinder (bitte lesbar!) am Wettkampftag bitte bis 09.45 Uhr abgeben.
- **Pokalverteidiger:** Die KGS Lebensbaumweg, Brüder Grimm GS und Paul-Klee-Schule übergeben bitte vor Wettkampfbeginn die Wanderpokale dem Veranstalter (Gravur angebracht?)

gez. R.Klasen / B.Hecker