



Regeln der Trainingsgruppen

Liebe Schwimmer der einzelnen Gruppen, Regeln sind wichtig damit ein reibungsfreier Trainingsbetrieb stattfinden kann und wir gemeinsam tolle Erfolge und damit eine tolle Zeit verbringen können. Mit den neuen Trainingsgruppen entsprechen wir im vollen Umfang euren Wünschen des Trainingslagers, das wir alters- und leistungshomogene Gruppen bilden. Diese Gruppenzugehörigkeit richtet sich nach Alter und Leistung und steht damit in keinem Zusammenhang zur Bahnverteilung.

Nach der Sichtungsguppe geht es weiter in die Grundlagengruppe B, welche vom kindgerechten Wettkampf bestimmt ist. Danach erfolgt der Wechsel zur Grundlagengruppe A, in der sich die Jugend E (Staffelmansschaft) herausbilden soll. Danach erfolgt die Zuteilung in LG 2 A oder B, diese Gruppe steht im gesamten für alle Jahrgänge des Schwimmerischen Mehrkampfes und gliedert sich lediglich durch das Erreichen der nötigen Pflichtpunkte über 200 Lagen. Wenn man nun zu alt geworden ist um sich in dieser LG 2 aufzuhalten erfolgt der Wechsel in die LG 1. Auch hier gliedert es sich zwischen der A und B Mannschaft, die durch die Mindestpunktzahl von 350 World Aquatics - Punkten getrennt ist.

Sichtungsguppe:

- Auswahl aus den vereinseigenen Kursen, sowie Seiten-/ Quereinsteiger
- Hier erlernst du die Grundlagen aller Schwimmmarten sowie die Grundbedingungen des Schwimmens: Gleiten, Schweben, Atmen, Tauchen (Gleitphase nach Sprung), Springen (Startsprung)
- Dabei soll auch die Eignung und Neigung zum Schwimmsport herausgefunden werden
- Ausübung einer weiteren Sportart ist zum Erlernen der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten empfehlenswert
- Trainingsmöglichkeit: 2x Wasser/ 1x Land
- **Pflicht: 1x Wasser/ 1x Land**
- Bereitschaft an kindgerechten Wettkämpfen teilzunehmen
- Dauer der Gruppenzugehörigkeit 3 Monate
- Materialien: Schwimmbrille und Badekappe

- **Grundlagengruppe B:**
- Hier erlernst du die Grundlagen aller Schwimmmarten sowie die Grundbedingungen des Schwimmens: Gleiten, Schweben, Atmen, Tauchen (Gleitphase nach Sprung), Springen (Startsprung)
- Dabei soll auch die Eignung und Neigung zum Schwimmsport herausgefunden werden
- Ausübung einer weiteren Sportart ist zum Erlernen der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten empfehlenswert
- Trainingsmöglichkeit: 4x Wasser/ 1x Land
- **Pflicht: 2x Wasser/ 1x Land**
- Bereitschaft an kindgerechten Wettkämpfen teilzunehmen
- Für das Jahr 2024: Jahrgänge 2017/ 2018/ 2019
- Dauer der Gruppenzugehörigkeit mind. 12 Monate
- Materialien: Arena-Pullkick, Kurzflossen, Schwimmnetz, Wettkampfbrylle, Badekappe, Blackroll, Blackball, Isomatte

Grundlagengruppe A:

- Diese Gruppe bereitet sich auf die Staffelmeisterschaft sowie das Erlernen der schwimmerischen Fähigkeiten des SMK's vor.
- Erlernen: Streamline-Streckung, Tauchzüge, Schmetterlingsschwimmen
- Optimieren: Kraul, Rücken, Brust sowie Startsprung und Übergangsphase
- Aktive Entscheidung zum Schwimmsport (Ausgleichssport ist förderlich)
- Trainingsmöglichkeit: 4x Wasser/ 1x Land
- **Pflicht: 3x Wasser/ 1x Land**
- Teilnahme an Pflichtwettkämpfen
- Dauer der Gruppenzugehörigkeit mind. 12 Monate
- Materialien: Arena-Pullkick, Kurzflossen, Schwimmnetz, Wettkampfbrylle, Badekappe, Blackroll, Blackball, Isomatte, Schnorchel (Empfehlung: Ameo Powerbreather)

Leistungsgruppe 2 B:

- In den Leistungsgruppen 2 soll das Niveau allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen weiter gesteigert werden. Dabei ist die Vielseitigkeit im Hinblick auf die verschiedenen Schwimmmarten und Streckenlängen oberstes Ziel.

- Aufgrund der Neigung sollte eine Spezialisierung berücksichtigt werden
- Trainingsmöglichkeit: 4x Wasser/ 1x Land
- **Pflicht: 2x Wasser/ 1x Land**
- Teilnahme an Pflichtwettkämpfen
- Dauer der Gruppenzugehörigkeit mind. 12 Monate
- Materialien: Arena-Pullkick, Kurzflossen, Schwimnetz, Wettkampfbrylle, Badekappe, Blackroll, Blackball, Isomatte, Schnorchel (Empfehlung: Ameo Powerbreather)

Leistungsgruppe 2 A:

- Ausbildung in Vielseitigkeit
- Trainingstagebuch führen
- Nachweisliche Starts über alle bekannten Wettkampfstrecken in allen Techniken bei amtlichen Wettkämpfen auf der 25- und / oder 50m Bahn.
- Dem jeweiligen Alter entsprechend müssen zum Saisonbeginn aus dem Programm des DSV- Schwimmerischen Mehrkampfes mindestens 2 Leistungen mit wenigstens 1 Rudolph-Punkt nachgewiesen werden. Der Nachweis kann nur bei einem amtlichen Wettkampf auf einer 50m-Bahn erbracht werden.
- Verpflichtender Start über **200m Lagen** auf 25m sowie 50m Bahn Wettkämpfen mit mind **150 World Aquatics** Punkten bis Ende der Saison 2023/2024
- Deutlicher Wille zur Teilnahme an Wettkämpfen (Mindestmaß: Pflichtwettkämpfe)
- Teilnahme an Trainingslager und Trainingsmaßnahmen
- Trainingsmöglichkeit: 4x Wasser/ 1x Land
- **Pflicht: 3x Wasser/ 1x Land**
- Dauer der Gruppenzugehörigkeit mind. 12 Monate
- Materialien: Arena-Pullkick, Kurzflossen, Schwimnetz, Wettkampfbrylle, Badekappe, Blackroll, Blackball, Isomatte, Schnorchel (Empfehlung: Ameo Powerbreather), Widerstandshose

Leistungsgruppe 1 B:

- Ausbildung in Vielseitigkeit
- Nachweisliche Starts über alle bekannten Wettkampfstrecken in allen Techniken bei amtlichen Wettkämpfen auf der 25- und / oder 50m Bahn.

- Deutlicher Wille zur Teilnahme an Wettkämpfen (Mindestmaß: Pflichtwettkämpfe)
- Teilnahme an Trainingslager und Trainingsmaßnahmen
- Trainingsmöglichkeit: 4x Wasser/ 1x Land
- **Pflicht: 2x Wasser/ 1x Land**
- Dauer der Gruppenzugehörigkeit mind. 12 Monate
- Materialien: Arena-Pullkick, Kurzflossen, Schwimmnetz, Wettkampfbrylle, Badekappe, Blackroll, Blackball, Isomatte, Schnorchel (Empfehlung: Ameo Powerbreather), Widerstandshose

Leistungsgruppe 1 A:

- Ausbildung der Spezialisierung (HL/ NL)
- Trainingstagebuch führen
- Nachweisliche Starts über alle bekannten Wettkampfstrecken in allen Techniken bei amtlichen Wettkämpfen auf der 25- und / oder 50m Bahn.
- Nachweis auf einem amtlichen Wettkampf einer 50m Bahn von mindestens **350 World Aquatics Punkten**
- Verpflichtender **Start** über **200m Lagen** sowie **400 Lagen** auf 25m sowie 50m Bahn Wettkämpfen
- Deutlicher Wille zur Teilnahme an Wettkämpfen
- Teilnahme an Trainingslager und Trainingsmaßnahmen
- Trainingsmöglichkeit: 4x Wasser/ 1x Land
- **Pflicht: 3x Wasser/ 1x Land**
- Dauer der Gruppenzugehörigkeit mind. 12 Monate
- Materialien: Arena-Pullkick, Kurzflossen, Schwimmnetz, Wettkampfbrylle, Badekappe, Blackroll, Blackball, Isomatte, Schnorchel (Empfehlung: Ameo Powerbreather), Widerstandshose

03.06.24 
(Datum, Unterschrift Trainerin)

3.4.24 
(Datum, Unterschrift Abteilungsleitung)