

## **Grober Zeitplan Altersklassen und Disziplinen**

### **Minis (AK 5-9; Jahrgang 2019-2015)**

18:00 Uhr Einschwimmen

18:15 Uhr Wettkampfbeginn

- 25m Brust
- 25m Rücken mit ggf. Hilfsmittel, wenn nötig (Brett oder Nudel)
- 25m Gurtretter - Ziehen

~ 20:00 Uhr Wettkampfende

### **Schüler / innen (AK 10-12; Jahrgang 2014-2012)**

18:00 Uhr Einschwimmen

18:15 Uhr Wettkampfbeginn

- 50m Flossen
- 50m kombiniertes Schwimmen (25m Brust + 25m Rücken o. Armtätigkeit)
- 50m Hindernisschwimmen

~ 20:00 Uhr Wettkampfende

### **Weibliche u. Männliche Jugend (AK 13-14; Jahrgang 2011-2010)**

18:00 Uhr Einschwimmen

18:15 Uhr Wettkampfbeginn

- 50m Flossen
- 50m Retten einer halbvollen Puppe (25m Freistil + 25m Schleppen der Puppe)
- 50m Hindernisschwimmen

~ 20:00 Uhr Wettkampfende

### **Juniorinnen / Junioren (AK 15-16; Jahrgang 2009-2008)**

20:00 Uhr Einschwimmen

20:15 Uhr Wettkampfbeginn

- 100m Hindernisschwimmen
- 100m Kombiniertes Schwimmen (50m Freistil + 50m Rücken ohne Armtätigkeit)
- 50m Retten einer Puppe (25m Freistil + 25m Schleppen der Puppe)

~21:00 Uhr Wettkampfe

### **Junge Erwachsene (AK 17-24; Jahrgang 2007-2000)**

20:00 Uhr Einschwimmen

20:15 Uhr Wettkampfbeginn

- 200m Hindernisschwimmen
- 100m Retten mit Flossen (50m Flossen + 50m Schleppen der Puppe)
- 50m Schleppen einer vollen Puppe (25m Freistil + 25m Schleppen der Puppe)

~ 21:00 Uhr Wettkampfe

### **Damen / Herren (ab AK 25+; Jahrgang 1999-1990)**

20:00 Uhr Einschwimmen

20:15 Uhr Wettkampfbeginn

- 100m Hindernisschwimmen
- 100m Retten mit Flossen (50m Flossen + 50m Schleppen der Puppe)
- 50m Schleppen einer vollen Puppe (25m Freistil + 25m Schleppen der Puppe)

~ 21:00 Uhr Wettkampfe

### **Amazonen / Supermänner (ab AK 35+; ab Jahrgang 1989)**

20:00 Uhr Einschwimmen

20:15 Uhr Wettkampfbeginn

- 50m Hindernisschwimmen
- 50m Rücken ohne Armtätigkeit
- 50m Flossen

~ 21:00 Uhr Wettkampfe