

# Das X Weihnachtsspezial-Training

des SV Rotation Halle e.V. am 14.12.2023

- 1) **4 bis 6** Personen pro Mannschaft
- 2) **42** Starts für jedes Team (→ca. 6-7 Starts pro Person)
- 3) **8x 50F werden zuerst absolviert. Die Reihenfolge der verbleibenden 34 Strecken wird per Los entschieden, die sich in einer sogenannten Weihnachtsbox verbergen.**
- 4) **4.500m** Gesamtstrecke sind zu absolvieren.
- 5) Jede Mannschaft bleibt auf seiner eigenen Bahn während der Veranstaltung.
- 6) Die Mannschaftsmitglieder („Schwimmtiere“) werden vor Beginn der Veranstaltung festgelegt!
- 7) Die Schwimmer-Reihenfolge („Schwimmtier-Folge“) der Mannschaft wird teamintern festgelegt und vom Mannschaftsleiter („Ober-Schwimmtier“) auf der Teamübersicht notiert (Beginn: „Schwimmtier-Folge“ 1)
- 8) Jedes „Schwimmtier“ einer Mannschaft hat somit nun eine Startnummer (1 bis 5 bzw. 6). Die Startnummer 1 des jeweiligen Teams beginnt.
- 9) Die festgelegte Schwimmtier-Folge wird für beide Abschnitte durchgehend eingehalten; die zugewiesene Strecke ist für betroffene „Schwimmtiere“ verbindlich!!! die Strecke muss zu Ende geschwommen werden!!! **Teilbewegungen erlaubt!** Bsp. nur Bein- bzw. Armarbeit  
→Ausnahmeregeln:

A: Jokereinsatz: 

- eine **6er/5er/4er** Mannschaft hat **keinen/einen/zwei Joker**.
- jeder Joker ändert der „Schwimmtier-Folge“ nach gezogenem Los.
- als Ersatz darf kein „Schwimmtier“ (Vorgänger) eingesetzt werden!
- die neue „Schwimmtier-Folge“ wird von „Oberschwimmtier“ auf Teamübersicht aktualisiert und verbindlich fortgesetzt.

Bsp. vor dem Joker → **1,2,3,4 (1 tauscht in diesem Fall mit 3)**  
nach dem Joker → **3,2,1,4 wird weitergeschwommen**

B: Mauscheltier: Jede Mannschaft bestimmt und verkündet vor dem Startsignal **maximal ein „Mauscheltier“** (Altersprivileg). Es entscheidet **vor oder bei seinem eigenen Start**, wie viel es von der zugelosten Strecke selbst schwimmt. Die durch das „Mauscheltier“ ausgelassene/n Teilstrecke/n werden vom **nächsten „Schwimmtier“** („Schwimmtierfolge“) **zusätzlich absolviert**. (Bsp: Das „Mauscheltier“ muss 200m Lagen schwimmen. Es lässt 50m S weg. Das nachfolgende Schwimmtier zieht seine Strecke z.B. 100R. Somit muss dieses die restlichen 50 S des „Mauscheltiers“ und seine eigenen 100R schwimmen (Jokereinsatz möglich).

C: Schwimmunfähigkeit: „Schwimmtier“ **verlässt Wasser**, dann setzt **nächstes „Schwimmtier“** („Schwimmtierfolge“) **die Strecke am Ort des Ausscheidens fort**.

- 10) Es erfolgt ein Startsignal für alle Mannschaften (Zeit läuft!).
- 11) Die „Schwimm-Tiere“ der gleichen Mannschaft lösen sich im Staffelwechsel ab.
- 12) **Der „Kari-Wichtel“ nimmt und notiert alle Zwischenzeiten + Gesamtzeit des ersten Abschnittes (8x50F) sowie die Endzeit nach dem zweiten Abschnitt (Lostopfstrecken) auf der Startübersicht.**  
Die Abschnitte folgen aufeinander ohne Unterbrechung und bilden zusammen die Endzeit.
- 13) **Ein Schwimmtier der führenden Schwimmtiermannschaft, zieht nach dem Anschlag über 8x50F das erste Los und verkündet laut für alle die erste Strecke.** Jedes weitere **Los wird nach Anschlag durch nächstes „Schwimmtier“** („Schwimmtierfolge“) **der führenden Mannschaft geöffnet und laut für alle verkündet**. Alle „Kari-Wichtel“ notieren sich die Strecken auf ihrer Startübersicht und dürfen ab diesem Zeitpunkt die zurückliegenden Mannschaften von der aktualisierten Streckenfolge informieren.
- 14) **Der „Kari-Wichtel“ streicht auf der Startübersicht (Seite 2) die absolvierten Strecken durch.**  
Sind alle Strecken beider Abschnitte von einer Mannschaft absolviert worden, so ist die Zeit für diese zu stoppen und zu notieren (Endzeit).
- 15) Die zeitschnellste und **fairste** Mannschaft gewinnt den Wettbewerb.

Abschnitt	Strecke	Distanz
1. Staffelsprint:	8x (50F)	400m
2. Strecken des Lostopfs:	1x (400L, 400F)	800m
	2x (200B, 200R, 200F, 200L)	1.600m
	2x (100S, 100B, 100R, 100F, 100L)	1.000m
Einlagen	2x (50S, 50B, 50R, 50F)	400m
	1x (50RmiKe, 50BmiKe*, 50FA/BB, 50BA/DB, 50RGI, 50RA/DB)	300m
Gesamt	(*mit Kerze über Wasseroberfläche, FA=Freistilarme, DB=Delfinbeine)	<b>4.500m</b>