

# **Bodenkür Mininixen**

-Allgemeine Beschreibung-

## **Zeitlimit:**

Maximal 1 Minute 30, + 15 Sekunden bei Musik nach Wahl

## **Elemente:**

Es müssen alle fünf Elemente in der nachfolgenden Reihenfolge in der Bodenkür enthalten sein. Die einzelnen Elemente dürfen jedoch nicht unmittelbar hintereinander gereiht werden, sondern müssen durch tänzerische Bewegungen verbunden werden. Es darf jedoch mit dem ersten Element begonnen und mit dem letzten Element beendet werden.

- 1.) Grätschsitz
- 2.) Standwaage
- 3.) Radschlag
- 4.) „Kranichposition“ stehend
- 5.) Spagat

## **Verbindungen der Elemente:**

Tänzerische Elemente, Schrittkombinationen, Arm- und Körpereinsatz, pantomimische, darstellende Inhalte sind als Verbindung der geforderten Elemente erwünscht. Diese sollten Alter und Können der Aktiven angepasst und flüssig in die Kür eingearbeitet sein. Takt und Rhythmus sind dabei immer einzuhalten. Übergänge von Stehen zu Sitzen und umgekehrt, sowie von Bewegung zur Ruhe und umgekehrt müssen bei der Choreographie hinreichend berücksichtigt werden.

## **Sonstiges:**

Die Kür muss in einem Gymnastik- oder Badeanzug vorgetragen werden, damit Bein- und Körperhaltung hinreichend begutachtet werden kann. Lange Haare müssen zurück gebunden werden.

## **Bodenkür der Mininixen**

### **Ausführungsbestimmungen und Bewertungskriterien**

#### **Zeitlimit**

Überschreiten der Kürzeit wird mit einem Punkt Abzug bestraft.

**Es müssen alle Elemente in der angegebenen Reihenfolge gezeigt werden!**

#### **Grätschitz**

3 Punkte

- Beinwinkel  $> 90^\circ$ , Beine und Füße gespannt, Körper gerade bei Körperwinkel (Abstand Körper zum Boden)  $< 45^\circ$

2 Punkte

- Beinwinkel mindestens  $90^\circ$ , Beine oder Füße gespannt, Körper zwar krumm aber  $< 45^\circ$

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen bei erkennbarem Element

#### **Standwaage**

Die Haltung der Arme kann wahlweise vom Körper weggestreckt, oder am Körper anliegend erfolgen.

3 Punkte

- $90^\circ$  zwischen Standbein und waagerechten Bein,  $90^\circ$  zwischen Standbein und Körper, gestreckte Arme, Beine und Füße, gestreckter Körper

2 Punkte

- $90^\circ$  zwischen Standbein und waagerechten Bein **oder**  $90^\circ$  zwischen Standbein und Körper, **überwiegend** gestreckte Arme, Beine und Füße, **erkennbar** gestreckter Körper

1 Punkt

- alle anderen Ausführungen bei erkennbarem Element

#### **Radschlag**

3 Punkte

- durchgängig gestreckte Beine und Arme, Beine beschreiben  $180^\circ$  Bogen (also über die Senkrechte), flüssig/rhythmisch geturnt

2 Punkte

- krumme Beine bei gestreckten Armen, Beine bewegen sich zwischen  $180$  und  $135^\circ$  (Beine bewegen sich in einer Schräglage) bei erkennbarem Bewegungsfluss

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

### Kranichposition stehend

Die Arme werden gestreckt 90° vom Körper seitlich gehalten während des ganzen Elementes. Das Bein wird über die Beugung (wie Segelbootposition) in die Waagerechte gestreckt. Die Endposition muss ausreichend lange gehalten werden!

3 Punkte

- 90° zwischen Standbein und waagerechten Bein, 90° zwischen Körper und waagerechtem Bein, gestreckte Arme, Beine und Füße, gestreckter Körper, ausreichend langes Halten der Position

2 Punkte

- 90° zwischen Standbein und waagerechten Bein bei Abweichen des Körpers jedoch Beine optimal gespannt **oder** Vertikale Linie Kopf-Hüfte-Standbein gehobenes Bein gespannt, jedoch weniger als 90° aber höher als 60° **oder** Ausführung wie bei 3 Punkten, aber zu kurz gehalten

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

### Spagat

Es darf frei gewählt werden, ob Rechts- oder Linksspagat ausgeführt wird.

5 Punkte

- flacher Spagat, Körper senkrecht ( Kopf, Schultern und Hüfte in einer Linie) Beine und Füße gestreckt

3 Punkte

- weitgehend flacher Spagat aber Körper zwischen 90 und 60° bei gespannten Beinen **oder** Körper in korrekter Linie bei laschen Beinen und Füßen

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

1 Bonuspunkt

- Werden die Arme gestreckt über den Kopf gehalten gibt es unabhängig von der o.a. Bepunktung einen Bonuspunkt.

### Tänzerische Verbindungen

3 Punkte

- Rhythmisch, kreative Verbindungen der Elemente, Bewegungsvielfalt bei Einsatz der Arme und des Körpers, Schrittkombinationen unter Beibehalten des Taktes

2 Punkte

- Halten des Taktes über die gesamte Darbietungslänge bei einfacheren Bewegungsformen **oder** kreative, vielseitige Bewegungen, schwierige Übergänge bei Verlust des Taktes

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

### **Punktabzüge/Streichungen**

- Bei Fehlen eines Elementes erfolgt ein Punktabzug von einem Punkt pro Element.
- Es erfolgt ein Punktabzug von einem Punkt, wenn kein Bade-/Gymnastikanzug getragen wird.
- Bei Abbruch der Kür erfolgt eine komplette Streichung der bis dahin erreichten Punkte der Bodenkür (ähnlich einer Disqualifikation).

# **Schwimmerischer Teil Mininixen**

## **Ausführungsbestimmungen und Bewertungskriterien**

### **25 m Freistil**

Es sind 25 m Freistil (d.h. freie Wahl des Schwimmstils) zu absolvieren. Hierbei erfolgt ein wie beim Schwimmwettkampf übliches Startkommando. Der Einsprung ist freigestellt, es kann mit Kopf- oder Fußsprung oder im Wasser begonnen werden. Die Zeit wird zwar gemessen, erhält jedoch keine besonderen Punkte.

2 Punkte werden für diese Strecke gegeben bei Erreichen des Ziels, unabhängig von der Zeit.

### **Tauchen**

Die Schwimmerin taucht wahlweise mit oder ohne Einsprung soweit sie kann. Als Tauchen gilt jede Art der Fortbewegung bei der nicht geatmet wird (d.h. auch ein Brustschwimmen mit Gesicht im Wasser gilt als Tauchen auch wenn der gesamte Körper untertaucht.).

2 Punkte

- Mehr als 10 Meter

1 Punkt

- Weniger als 10 Meter

1 Bonuspunkt

- Wer die gesamte Tauchstrecke unter Wasser taucht, erhält einen Bonuspunkt!

### **10 m Rückenkraulte**

2 Punkte

- Hände gefasst, Arme gestreckt an der Wasseroberfläche, neben dem Kopf, bei kontinuierlicher Fortbewegung

1 Punkt

- Arme neben Körper bei leichter Mithilfe der Arme oder stockende Fortbewegung

### **10 m Paddeln kopfwärts**

3 Punkte

- Gemäß der WB korrekte gestreckte Rückenlage über die gesamte Distanz bei kontinuierlichem Antrieb und korrekter Paddeltechnik

2 Punkte

- Mängel bei der gestreckten Rückenlage oder der Paddeltechnik oder kein konstanter Bewegungsfluss oder nur Teile der Strecke werden korrekt ausgeführt

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

## **Wassertreten**

Es werden in unmittelbarer Folge jeweils drei Meter vorwärts, nach links seitwärts, rückwärts und nach rechts seitwärts im Wassertreten absolviert. Die Arme sind gestreckt auf der Wasseroberfläche zu halten, wahlweise vor oder neben dem Körper. Es kann auch ein Schwimmbrett als Hilfe benutzt werden, jedoch unter Punktverlust.

Die Höhe der Ausführung wird nur sekundär betrachtet. Arm- und Körperhaltung, sowie kontinuierliches Fortbewegen sollen im Vordergrund stehen.

3 Punkte

- Wassertreten ohne Hilfsmittel, Arme gestreckt und gespannt, Körper aufrecht flüssige Fortbewegung

2 Punkte

- Gute Arm- und Körperhaltung, jedoch stockende Fortbewegung ohne Hilfsmittel oder mangelnde Arm- und Körperspannung bei flüssigem Fortbewegen ohne Hilfsmittel

1 Punkt

- Alle anderen Ausführungen

## **Vielseitigkeitsparcours**

Es dürfen keine Ansagen zum Ablauf des Parcours gemacht werden! Ein Parcours in der vorgegebenen Reihenfolge ist zu absolvieren:

1. Kopfsprung
2. Heraufholen eines Tauchringes aus ca. 1,50m
3. 10 m Transport des Tauchringes auf dem Kopf, ohne Festhalten
4. Herausklettern aus dem Becken
5. Wahlweise 3 Liegestütz oder 3 Kniebeugen
6. Fußsprung mit gestreckten Armen über dem Kopf
7. 5 m Rückenkräul, Rolle rückwärts, 5m Rückenkräul

Es werden maximal 7 Punkte verteilt.

Pro erfüllte Aufgabe erhält die Schwimmerin einen Punkt.

Es werden keine Punkte vergeben, wenn eine Teilaufgabe nicht erfüllt wird. Bei Nichterreichen einer Teilaufgabe darf die Schwimmerin jedoch den Parcours weiter durchlaufen, um folgende Teilaufgaben zu absolvieren. Sollte eine Hilfe zur Reihenfolge benötigt werden, so gibt es pro Hilfe 1 Punkt abgezogen.

## **Ballettbein einfach**

Bei dieser Übung sollen sich die jungen Nachwuchsschwimmerin von klein auf an die übliche Pflichtsituation bei einem Wettkampf gewöhnen. Diese Übung wird somit gemäß der WB als Pflichtübung vor einem Wertungsgericht geschwommen und bewertet. Auf schwarzen Badeanzug und weiße Badehaube wird verzichtet.

Es wird innerhalb des Jahrgangs ausgelost und von jung nach alt geschwommen.

Die erreichte Punktzahl dieser Übung geht komplett in das Gesamtergebnis ein.

Bewertet wird jede Übung (auch nach mehreren Anläufen, Wiederholungen etc.)!!!

## Allgemeine Bedingungen

Das Mininixentreff kann sowohl in einem 25 m Becken, als auch in einem Lehrschwimmbekken mit mindestens 1,20m besser jedoch 1,50m an tiefster Stelle durchgeführt werden. Die geforderten Distanzen werden den Örtlichkeiten angepasst und durch ausreichende Markierungen ausgewiesen.

Pro 5 Aktive muss ein Wertungsrichter/Helfer gemeldet werden, der über die gesamte Veranstaltungszeit zur Verfügung steht. Neben den sonst üblichen lizenzierten Wertungsrichtern sind auch Helfer aller Art willkommen, um die vielfältigen Aufgaben des Mininixentreffs zu übernehmen.

Das Mininixentreff lässt die Teilnahme von Mädchen und Jungen zu. Es werden keine geschlechtsspezifischen Bewertungsunterschiede vorgenommen, d.h. für alle TeilnehmerInnen gelten die gleichen Kriterien.

Es werden Kleingruppen nach Jahrgang gebildet. Jede Gruppe erhält eine(n) BetreuerIn, welche(r) die Schwimmerinnen durch den gesamten Wettkampf begleitet und die Ergebnisse in die Teilnahmeblätter notiert.

Die zu absolvierenden Wasserinhalte werden je nach Meldezahlen parallel durchgeführt. Lediglich das Ballettbein wird als einzige Übung im Becken vorgetragen.

Bodenkür wird komplett vor oder nach dem Wasserteil absolviert.

Jede Schwimmerin erhält eine Startkarte, auf der jede Station abgestempelt wird. So behält jede Aktive den Überblick darüber, wie viele Übungen noch zu absolvieren ist. Der zugeordnete Betreuer behält so den Überblick über Schwimmer und Startnummer.

Jede Station hat seine eigenen Wertungsrichter bzw. Kampfrichter, die während des gesamten Mininixentreffs nur diese eine Aufgabe zu bewerten haben. Die Kampfrichter werden vorab in die jeweilige Aufgabe neu eingeführt und bekommen die jeweiligen Bewertungskriterien nochmals ausgehändigt.

Der genaue Zeitplan geht an die Vereine nach Meldeschluss.

Ein zügiges Hintereinander der Aufgaben sollte von allen versucht werden. Die Teilnehmer sind entsprechend darauf vorzubereiten. Dennoch muss gerade bei den ganz jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein großes Maß an Geduld und ggf. eine zweite Startchance eingeräumt werden. Wir bitten dies bereits vorab zu berücksichtigen, um die kindgerechte Nachwuchsarbeit zu unterstreichen!!

Die Aktiven **müssen** für die Bodenkür einen Badeanzug bzw. -hose oder entsprechenden Turnanzug tragen, damit Körper- und Beinhaltung gesehen werden können. Haare sind zurück zu binden.

Für die Schwimmaufgaben ist ein Badeanzug bzw. -hose nach Wahl und eine Badekappe nach Wahl zugelassen. Wahlweise können auch Nasenklammer und Schwimmbrille benutzt werden.

# Endbewertung Mininixen

Insgesamt sind maximal für die Bodenkür 21 Punkte und für den Wasserteil 20 Punkte plus Ballettbein zu erreichen.

Für die Endbewertung ergeben sich daher folgende neuen **Bewertungskategorien:**

- Mininixe <30 Punkte
- Mininixe mit Silberflosse 30-39,9 Punkte
- Mininixe mit Goldkrönchen >40 Punkte

Es werden folgende **Sonderpreise** vergeben:

- Jede Teilnehmerin erhält eine kleine Anerkennung für die Teilnahme (gestiftet durch den SV NRW)
- Die Jüngste Teilnehmerin erhält einen kleinen Sonderpreis (gestiftet durch die Landestrainerin)
- Die Gesamtsiegerin (absolut höchste Gesamtpunktzahl, altersunabhängig) erhält einen Sonderpreis (gestiftet durch den SV NRW)
- Schwimmerinnen, die zum dritten oder fünften Mal teilnehmen, erhalten eine besondere Aufmerksamkeit (überreicht durch die Fachwartin SV NRW). **Wir bitten bereits bei der Meldung dies zu vermerken, ob eine Schwimmerin zum dritten Mal teilnimmt!!!**