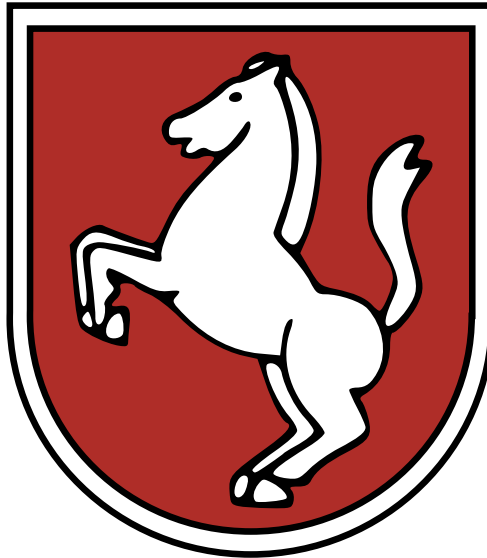


Ausschreibung

Schwimm-Verband Südwestfalen



Südwestfälische Meisterschaften der Lang- und Mittelstrecken

„Offene Klasse“ - Südwestfälische Jahrgangsmesterschaften
der Jahrgänge 1999-2008

Südwestfälische Masters-Meisterschaften der langen Strecken
Südwestfälischer Jugendmehrkampf (JMK) der Jahrgänge
2006-2008 weiblich und 2005-2008 männlich

Veranstalter: Schwimm-Verband Südwestfalen e.V.
Ausrichter: TuS Dortmund Brackel
Ort: Südbad, Ruhrallee 30, 44319 Dortmund
Datum: 24. und 25. Februar 2018



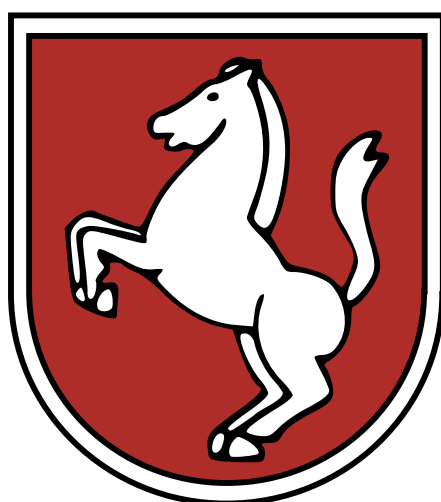
1. Veranstaltungsabschnitt	Samstag, 24. Februar 2018
Einlass: 13:00 Einschw.: 13:00	Kari: 13:00 Beginn: 13:30
2. Veranstaltungsabschnitt	Samstag, 24. Februar 2018
Beginn: 14:15 Einschw.: 14:15	Kari: 14:30 Beginn: 15:15
3. Veranstaltungsabschnitt	Sonntag, 25. Februar 2018
Einlass: 09:00 Einschw.: 09:00	Kari: 09:15 Beginn: 10:00
4. Veranstaltungsabschnitt	Sonntag, 25. Februar 2018
Beginn: ca. 60 Min. nach Ende Abschnitt 3	

Schwimm-Verband Südwestfalen

Südwestfälische Meisterschaften der Lang- und Mittelstrecken „Offene Klasse“ Südwestfälische Jahrgangsmesterschaften der Jahrgänge 1999-2008

Südwestfälische Masters-Meisterschaften der langen Strecken

Südwestfälischer Jugendmehrkampf (JMK) der Jahrgänge 2006-2008 weiblich und 2005-2008 männlich



Veranstalter:	Schwimm-Verband Südwestfalen e.V.
Ausrichter:	TuS Dortmund Brackel
Austragungsort:	Südbad Dortmund
Startbahnen:	8, durch Wellenkillerleinen getrennt
Bahnlänge:	50 m
Wassertiefe:	4,50 – 1,40 m
Wassertemperatur:	26 Grad
Zeitmessung:	elektronische Zeiterfassung / Handzeitnahme

Abschnitt 1, Samstag 24. Februar 2018

Einlass:	Kampfrichtersitzung:	Ende Einschwimmen:	Beginn:
13:00 Uhr	13:00 Uhr	13:25 Uhr	13:30 Uhr

Abschnitt 2, Samstag 24. Februar 2018

Einlass:	Kampfrichtersitzung:	Ende Einschwimmen:	Beginn:
ca. 14:15 Uhr	14:30 Uhr	15:10 Uhr	15:15 Uhr

Abschnitt 3, Sonntag 25. Februar 2018

Einlass:	Kampfrichtersitzung:	Ende Einschwimmen:	Beginn:
09:00 Uhr	09:15 Uhr	09:55 Uhr	10:00 Uhr

Abschnitt 4, Sonntag 25. Februar 2018

Einlass:	Kampfrichtersitzung:	Ende Einschwimmen:	Beginn:
nach Ende Abs.3			ca. 60 Minuten nach Ende Abs.3

Wettkampffolge:

Veranstaltungsabschnitt 1: Samstag, 24.02.2018

41	15m	Delfinbewegung	Frauen	JMK	Pflicht
42	15m	Delfinbewegung	Männer	JMK	Pflicht
43	7,5m	Gleittest	Frauen	JMK	Pflicht
44	7,5m	Gleittest	Männer	JMK	Pflicht

Veranstaltungsabschnitt 2: Samstag, 24.02.2018

45	50m	Kraulbeinbewegung	Frauen	JMK	Pflicht
46	50m	Kraulbeinbewegung	Männer	JMK	Pflicht
1	400m	Freistil	Frauen	Masters / Entscheidung	
2	400m	Freistil	Männer	Masters / Entscheidung	
3	400m	Freistil	Frauen	Entscheidung	PflZeit / JMK Pflicht
4	400m	Freistil	Männer	Entscheidung	PflZeit / JMK Pflicht
5	400m	Lagen	Frauen	Entscheidung	Pflichtzeit
6	400m	Lagen	Männer	Entscheidung	Pflichtzeit
7	400m	Lagen	Frauen	Masters / Entscheidung	
8	400m	Lagen	Männer	Masters / Entscheidung	
9	1500m	Freistil	Frauen	Entscheidung	PflZeit / max. 16 Tln
10	800m	Freistil	Männer	Entscheidung	PflZeit / max. 16 Tln

Veranstungsabschnitt 3: Sonntag, 25.02.2018

11	100m	Rücken	Frauen	JMK	Wahl
12	100m	Rücken	Männer	JMK	Wahl
13	100m	Schmetterling	Frauen	JMK	Wahl
14	100m	Schmetterling	Männer	JMK	Wahl
15	200m	Brust	Frauen	Masters / Entscheidung	
16	200m	Brust	Männer	Masters / Entscheidung	
17	200m	Freistil	Frauen	Masters / Entscheidung	
18	200m	Freistil	Männer	Masters / Entscheidung	
19	100m	Freistil	Frauen	JMK	Wahl
20	100m	Freistil	Männer	JMK	Wahl
21	100m	Brust	Frauen	JMK	Wahl
22	100m	Brust	Männer	JMK	Wahl
23	200m	Schmetterling	Frauen	Masters / Entscheidung	
24	200m	Schmetterling	Männer	Masters / Entscheidung	
25	200m	Rücken	Frauen	Masters / Entscheidung	
26	200m	Rücken	Männer	Masters / Entscheidung	
27	200m	Lagen	Frauen	JMK	Pflicht
28	200m	Lagen	Männer	JMK	Pflicht

Veranstungsabschnitt 4: Sonntag, 25.02.2018

29	800m	Freistil	Frauen	Masters / Entscheidung	
30	800m	Freistil	Frauen	Entscheidung	Pflichtzeit
31	800m	Freistil	Männer	Masters / Entscheidung	
32	1500m	Freistil	Männer	Entscheidung	Pflichtzeit

Allgemeine Bestimmungen:

- 1) Es gelten die Wettkampfbestimmungen (WB), die Wettkampflizenzordnung (WLO), die Rechtsordnung (RO) und die Antidopingordnung (ADO) des DSV. Für Behinderte mit entsprechendem Klassifizierungsnachweis sind zusätzlich die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) anzuwenden
Für die gesamte Veranstaltung wird eine **Ein-Start-Regel** angewandt.
- 2) **Teilnahmeberechtigt** sind Mitglieder von Vereinen, die dem Schwimm-Verband Südwestfalen (SVSW) angehören und im Besitz der Verbandsrechte sind. Mit der Abgabe der Meldung hat der meldende Verein zu versichern, dass der Unterzeichnende zur Erstellung und Abgabe der Meldungen ausdrücklich ermächtigt ist und dass die gemeldeten Schwimmer ihre Sportgesundheit nachweisen können, sowie die Schwimmer im Lizenzregister des DSV erfasst und die Jahreslizenz bezahlt haben. Liegt diese Versicherung nicht vor, sind die Meldungen vom Veranstalter (Meldeanschrift) zurückzuweisen.
Mit der Abgabe der Meldungen erklärt der Verein, dass er und die gemeldeten Aktiven mit der Speicherung der personenbezogenen Daten einverstanden sind und dass die Wettkampfdaten in Meldeergebnissen, Wettkampfprotokollen und Bestenlisten, auch auf elektronischem Weg, veröffentlicht werden.
Zusätzlich erklärt der Verein mit der Abgabe der Meldungen, dass die in der Anmeldung genannten Daten, sowie im Rahmen der Veranstaltung erstellte Fotos, Filmaufnahmen oder fotomechanische Vervielfältigungen ohne Vergütungsansprüche des jeweiligen Teilnehmers vom Veranstalter und Dritten wie Medien und Sponsoren genutzt werden dürfen.
- 3) **Setzen von Läufen und Startbegrenzungen:** Alle Wettkämpfe sind sofortige Entscheidungen. Die Bahnverteilung erfolgt nach WB §123 und der bei der Meldung anzugebenden Meldezeit (WB §121). Der Veranstalter behält sich vor, je nach Anzahl der eingegangenen Meldungen, die Anfangszeiten zu ändern.
Bei mehr als 8 Meldungen in den WK über 400m, 800m und 1500m Freistilschwimmen werden jeweils zwei Teilnehmer auf einer Startbahn (WB §121 (4)) schwimmen. In diesen Wettkämpfen werden Meldelisten erstellt und nach Ablauf der Abmeldefrist die Bahnbelegung festgelegt. Bei Doppelbahnbelegung gilt: Der Start erfolgt links und rechts neben dem Startblock.
Starten weniger als 3 Schwimmer in einem Masters-Wettkampf ab 400m, werden sie mit den Wettkämpfen der „offenen Klasse“ zusammengelegt und getrennt gewertet.
Die Wettkämpfe 9 (1500m F w) und 10 (800m F m) sind jeweils auf 16 Teilnehmer begrenzt. Die Auswahl der Teilnehmer erfolgt nach eingegangener Meldezeit. Dabei wird die zum Meldeschluss aktuelle Bestenliste DSV der jeweiligen Schwimmstrecke für die 50m Bahn zugrunde gelegt.
- 4) **Wertungen:** Südwestfälischer Meister werden die absolut schnellsten Teilnehmer in den Wettkämpfen mit Pflichtzeiten.
Sieger im Jugendmehrkampf (Gesamtpunkte) erhalten den Titel „Südwestfälischer Meister im Jugendmehrkampf“.
Masters-Wertung in DSV-Altersklassen (WB §152)
- 5) Als **Auszeichnungen** erhalten:
Medaillen: Platz 1-3 Offene Klasse; Junioren, Jahrgänge und Masters (AK)
Platz 1-3 Gesamtsieger JMK
Urkunden: nur Platz 1-6 Gesamtsieger JMK
Die Siegerehrungen sind Bestandteil der Wettkampfveranstaltung. Medaillen werden nicht nachgesandt. Die Urkunden aller Teilnehmer können über das Online-Urkunden Portal ausgedruckt werden. Originalvorlagen der Urkunden können für Stück/0,50 € im Protokoll erworben werden.
- 6) **Meldungen** haben den Anforderungen des §119 WB zu entsprechen. Meldungen werden zurückgewiesen, sofern die Meldungen unvollständig sind (z.B. fehlende DSV-ID-Nr., Geschlecht, Jahrgang, etc.). Meldungen müssen per E-Mail an die zentrale Meldeanschrift de SV Südwestfalen gerichtet werden.

Die Bearbeitungsgebühr für die Meldungen, die nicht als Datei im aktuellen DSV-Format abgegeben worden sind, beträgt 10,00 €. Bei Post-Zusendungen von Meldeergebnis und Protokoll in Papierform beträgt das einmalige Teilnahmegrundentgelt je meldenden Verein 6,00 €.

Die Vereine haben die Gültigkeit ihrer Kontaktdaten sicherzustellen.

Das Meldeergebnis bzw. Protokoll und die DSV-Dateien werden dem meldenden Vereinsvertreter per E-Mail zugesandt und auf der Homepage des SV Südwestfalen bereitgestellt.

Pro Verein, bzw. SG, ist nur ein Vertreter zugelassen.

Das **Meldegeld** beträgt 6,50 € je Einzelstart. Das Meldegeld für den Jugendmehrkampf beträgt 30,00 €. Das Meldegeld ist ausschließlich per Überweisung auf das Konto des SV Südwestfalen zu überweisen. Ist die Zahlung nicht bis 3 Werktage vor Veranstaltungsbeginn auf dem Konto des SV-SW eingegangen, erhöht sich das Meldegeld um 2,00 € pro Start. Über den Betrag erhält der säumige Verein eine gesonderte Rechnung.

SV Südwestfalen

Sparkasse Dortmund

BAN: DE32 4405 0199 0001 2431 87

Eine Kopie des Einzahlungsbelegs ist den Meldungen beizulegen. Erfolgt die Zahlung nicht bis zum Veranstaltungsbeginn, erhalten die Schwimmer des Vereins ein Startverbot.

Definitionsdatei: Zur Erleichterung der Meldeerfassung wird auf der Homepage des SV Südwestfalen eine Wettkampf-Definitionsdatei zur Abgabe der Meldungen zu diesen Meisterschaften hinterlegt, mit der eine einfache Erstellung der Meldeunterlagen möglich ist. Beim Versenden der Meldeunterlagen müssen aus der Betreffzeile der Nachricht eindeutig der Name der Veranstaltung und der Vereinsname hervorgehen. Ohne diese eindeutige Betreffzeile werden eingehende Nachrichten abgewiesen

Meldungen sind per E-Mail mit der Meldedatei (gemäß DSV-Standard), sowie Meldebogen (DSV-Form 101) und Meldeliste (DSV-Form 102) als PDF-, TXT-, RTF- oder DOC(x)-Datei zu versenden.

Ausschließlich bei der Abgabe der Meldungen per E-Mail darf der Meldebogen ohne Unterschrift und verbindliche Erklärung zur Sportgesundheit versandt und vom Ausrichter angenommen werden. Die Unterschrift muss in diesem Fall vor Veranstaltungsbeginn nachgeholt oder ein unterschriebener Meldebogen (DSV-Form) beim Ausrichter abgegeben werden. Ohne unterschriebenen Meldebogen ist der Verein nicht startberechtigt. Das Meldegeld fällt an den SV Südwestfalen.

Meldeadresse per E-Mail: meldung@sv-suedwestfalen.de

Dem meldenden Verein wird eine Empfangsbestätigung per E-Mail über den Eingang seiner Meldungen zugesandt. Erhält der meldende Verein diese nicht innerhalb 24 Stunden nach Abgabe, gilt die Meldung als nicht abgegeben. In diesem Fall muss der meldende Verein bis zum Meldeschluss selbst tätig werden.

Meldeschluss: Dienstag, 13. Februar 2018, an diesem Tag

Das Meldeergebnis wird zeitnah nach Erstellung auf der Homepage des SV Südwestfalen

<http://www.sv-suedwestfalen.de> bereitgestellt.

Beanstandungen zu den aufgenommenen Meldungen müssen bis spätestens 3 Werktage nach Meldeschluss an die Meldeadresse per E-Mail erfolgen. Nach Ablauf dieser Frist sind Beanstandungen oder Rückfragen zu Meldungen nur noch direkt an den zuständigen Fachwart Schwimmen zu richten.

Ergebnisse: Das Protokoll (PDF) und die DSV-Ergebnisdatei wird den Vereinen per E-Mail zugesandt und ebenfalls auf der Homepage des SV Südwestfalen bereitgestellt.

- 7) **Nichterfüllung der Meldungen:** Bei Nichtantreten, Aufgabe, Disqualifikation bzw. Nichterreichen der Pflichtzeit wird ein erhöhtes, nachträgliches Meldegeld (ENM) in Höhe von 30,00 € erhoben.

Die ausgewiesenen ENM-Veranlagungen werden den Vereinen – incl. Der zu zahlenden ENM-Beträge und Einzahlungsfrist – schriftlich mitgeteilt.

Das ENM entfällt bei:

- a) Nichterreichen der Pflichtzeit, wenn die aktuellen Zeiten ab dem 1. Januar 2017 auf einer 25m oder 50m Bahn nachgewiesen werden kann. Die aktuellen Zeiten werden ausschließlich über die Personenabfrage auf der Webseite der Fachsparte Schwimmen des DSV überprüft. Für die Wettkämpfe 9 (1500m F w) und 10 (800m F m) gelten die aktuellen Zeiten auf einer 50m Bahn.
- b) Erreichen von Medaillenrängen.
- c) Abmeldung für die gesamte Veranstaltung oder den verbleibenden Teil der gesamten Meisterschaft.

Abmeldungen sind spätestens 30 Minuten vor Beginn eines jeden Veranstaltungsabschnittes für den verbleibenden Teil der gesamten Veranstaltung dem Schiedsrichter zu melden.

Abmeldungen per E-Mail sind an die Meldeanschrift bis Freitag, 23. Februar 2018, 19:00 Uhr möglich.

- 8) **Wettkampfgericht:** Das Wettkampfgericht wird vom Kampfrichterobmann des SV Südwestfalen eingeladen. Das weitere Kampfgericht wird von den meldenden Vereinen gestellt. Die Vereine werden mit dem Erhalt des Meldeergebnisses gesondert über die Anzahl der zu stellenden Kampfrichter pro Abschnitt informiert.
Bei Nichtgestellung, unentschuldigtem Entfernen oder vorzeitigem Verlassens eines Kampfrichters wird eine Ordnungsgebühr in Höhe von 70,00 € je Kampfrichter und je Abschnitt gegen den betreffenden Verein erhoben. Das Bedienen der Wendetafeln obliegt dem jeweils zu stellenden Vereinsvertreter des startenden Schwimmers
- 9) **Pflichtzeiten:** Entsprechend dem Anhang.
Für die Masters-Wettkämpfe werden keine Pflichtzeiten ausgeschrieben.

Schwimm-Verband Südwestfalen e.V.

Ralf-Kalkreuter
Fachwart Schwimmen

Oliver Reinert
SB-Veranstaltungswesen

Anne Papajewski
Ausrichter

Beschreibung des Jugendmehrkampfes

Die geänderten Durchführungsbestimmungen 2018 für den Jugendmehrkampf des DSV / SV-NRW haben vorrangig Gültigkeit und müssen umgesetzt werden.

Der JMK besteht aus:

Pflichtübung 1	50m Kraulbeinbewegung
Pflichtübung 2	15m Delfinbewegung
Pflichtübung 3	7,5m Gleittest
Pflichtübung 4	400m Freistilschwimmen
Pflichtübung 5	200m Lagenschwimmen

Wahlübungen

Pflichtübung 6	100m Freistil- oder Brustschwimmen	(Wahl 1)
Pflichtübung 7	100m Rücken- oder Schmetterlingschwimmen	(Wahl 2)

Die Bewertung der Pflichtübungen 2 und 3 erfolgt durch die vom Fachwart Schwimmen benannten Fachkräfte (Trainer, Kampfrichter). Die zum JMK gemeldeten Schwimmer müssen an allen Mehrkampfdisziplinen teilnehmen. Pflichtübungen 2 und 3 werden in Gruppen aufgeteilt. Die Schwimmwettkämpfe werden als Entscheidungen ausgetragen. Die erzielten Zeiten werden nach der gültigen DSV-Tabelle in Punkten ausgedrückt.

Hinweis zum Meldeverfahren:

Für die teilnehmenden Schwimmer am JMK müssen für alle Wettkämpfe Meldungen abgegeben werden. Die Pflichtübungen 2 und 3 ohne Meldezeit, alle anderen Pflichtübungen haben mit anzugebender Meldezeit (WB §121) zu erfolgen (50m Kraulbeinbewegung, 200m Lagenschwimmen, 400m Freistilschwimmen, 100m Freistil- oder Brustschwimmen, 100m Rücken- oder Schmetterlingschwimmen).

Beschreibung der Übungen:

Die Wertung der Pflichtübungen erfolgt an Hand der gültigen DSV-Punktetabelle. Eine Wiederholung eines Tests ist nur in Ausnahmefällen mit Zustimmung des Fachwartes Schwimmen oder einer von ihm autorisierten Person möglich.

1. Übung: 50m Kraulbeinbewegung

Ziel der Übung ist es, 50m so schnell wie möglich mit Kraulbeinbewegungen in der Brustlage zurückzulegen. Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Mit einer Hand hält sich der Schwimmer am Beckenrand fest, mit der anderen Hand wird ein Schwimmbrett gehalten. Die Füße befinden sich an der Startwand unter der Wasseroberfläche. Nach dem Kommando „AUF DIE PLÄTZE“ erfolgt das Startsignal. Mit dem Startsignal stoßen sich die Schwimmer von der Beckenwand ab, wobei sie die Hand, die sich am Beckenrand befand, sofort nach vorn auf das Schwimmbrett nehmen. Das Schwimmbrett ist während der gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag mit beiden Händen festzuhalten. Der Wettkampf ist beendet, wenn das mit beiden Händen gehaltene Schwimmbrett die Zielwand berührt. Es werden nur die vom Ausrichter bereitgestellten DIN-A 4 Schwimmbretter verwendet. Der Wechselbeinschlag wird in der Brustlage ausgeführt. Delfinkicks und Brustgrätschen (Schwunggrätschen) sind auf der gesamten Strecke nicht gestattet. Die Zeitmessung erfolgt wie bei den übrigen Schwimmwettkämpfen mittels elektronischer Zeitmessung vom Startsignal bis zum Berühren der Zielwand mit dem Schwimmbrett.

2. Übung: 15m Delfinbewegung

Hauptanliegen ist die Kennzeichnung des individuellen Leistungsstandes in der Delfinbewegung. Dazu ist eine 15m-Strecke in schnellstmöglicher Zeit in Delfin-Beinarbeit zu durchschwimmen. Die 15m-Zeit wird als Differenz zwischen dem Start - beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösen der Füße von der Beckenwand - und dem Kopfdurchgang bei 15m ermittelt. Die Schwimmer führen aus der Schwimmlage zwei Versuch in der Bauch- oder Rückenlage mit Abstoß von der Beckenwand durch. Der Fachwart Schwimmen oder eine von

ihm autorisierte Person entscheidet vor Wettkampfbeginn, in welcher Körperlage zu schwimmen ist (für alle Schwimmer gleich!). Die Ermittlung der 15m-Zeit erfolgt durch Handzeitnahme (Stoppuhr).

3. Übung: 7,5m Gleittest

Ermittelt wird die Zeit zwischen dem Lösen der Füße von der Beckenwand und dem Erreichen der 7,5m-Marke bei Kopfdurchgang. Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und vom strömungsgünstigen Gleiten. Die Übung beginnt mit einem Abstoß von der Beckenwand in Bauchlage nach Startsignal mit anschließendem Gleiten in Strecklage. Der Kopf wird bis zur 7,5m-Linie zwischen den Armen gehalten. Nach Verlassen der Beckenwand sind keine dem Vortrieb dienenden Bewegungen zugelassen. Die Ermittlung der 7,5m-Zeit erfolgt durch Handzeitnahme (Stoppuhr). Die Schwimmer führen aus der Schwimmlage zwei Versuche durch.

Wertung:

Das Gesamtergebnis des Jugendmehrkampfes wird durch die Addition der Punkte der Einzelwettkämpfe ausgedrückt. Der Schwimmer mit der höchsten Punktzahl erhält den Titel „Südwestfälischer Meister im Jugendmehrkampf“ für die Kombi-Wertung. Medaillen für Platz 1 – 3 und Urkunden 1 - 6 (Teilnahmepflicht an der Siegerehrung). Das Ausdrucken von Urkunden (alle Platzierungen) ist über das Veranstaltung-Online-Portal der Meisterschaft möglich. Medaillen und Urkunden werden nicht nachgesandt.

Nichterfüllung der Meldung: Über die sieben Disziplinen müssen die Schwimmer die vorgegebene Pflicht-Punktezahl erreichen. Bei Nichterfüllung einer Disziplin (Nichtantreten, Aufgabe oder Disqualifikation) wird diese mit null Punkten gewertet. Ein erhöhtes nachträgliches Meldegeld (ENM) in Höhe von 30,00 EUR wird bei Nichterreichen der Pflicht-Punktezahl erhoben.

Das ENM entfällt bei Erreichen von Medaillen- und Urkundenrängen und bei Abmeldungen bis spätestens 30 Min. vor Beginn des 1. Abschnittes der Veranstaltung für die gesamte Meisterschaft.

Weiterhin entfällt das ENM für Teilnehmer des Jugendmehrkampfes in den Wettkämpfen 3 (400m F w) und 4 (400m F m) bei Nichterreichen der angegebenen Pflichtzeit.

Pflichtpunkte	Alter (Jahrgang)	10 (2008)	11 (2007)	12 (2006)	13 (2005)
	Punkte männlich	700	800	900	1000
	Punkte weiblich	800	900	1000	

Pflichtzeitentabelle:

Südwestfälische Meisterschaften „Lange Strecken“ 2018

(Rudolph-Tabelle 2016 – 3 Punkte)

	Jugend-D		Jugend-C		Jugend-B		Jugend-A		Junioren	Offen
Alter	10	11	12	13	14	15	16	17	18/19	20 u.ä.
Jahrg.	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	99/2000	98 u.ä.
Strecke	männlich									
400 F	6:21,60	6:00,20	5:30,50	5:17,80	5:03,70	4:59,30	4:54,10	4:48,70	4:45,4	4:38,60
800 F	10:34,40 (Für die 800m F gilt die Zeit der 15 jährigen, max. 16 Teilnehmer)									
1500 F	---	23:30,00	22:30,90	21:11,20	20:22,60	19:56,70	19:30,30	19:07,00	18:54,20	18:27,90
400 L	---	6:54,10	6:21,40	5:56,40	5:46,60	5:36,50	5:29,80	5:27,00	5:22,80	5:14,90

Pflichtzeitentabelle:

Südwestfälische Meisterschaften „Lange Strecken“ 2018

(Rudolph-Tabelle 2016 – 3 Punkte)

	Jugend-D		Jugend-C		Jugend-B		Jugend-A		Junioren	Offen
Alter	10	11	12	13	14	15	16	17	18/19	20 u.ä.
Jahrg.	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	99/2000	98 u.ä.
Strecke	weiblich									
400 F	6:25,00	5:59,70	5:39,90	5:26,40	5:18,70	5:14,10	5:10,50	5:10,10	5:08,00	5:04,30
800 F	---	12:23,00	11:50,30	11:15,00	10:54,80	10:48,10	10:41,10	10:38,30	10:34,10	10:22,40
1500 F	20:42,80 (Für die 1500m F gilt die Zeit der 15 jährigen, max. 16 Teilnehmer)									
400 L	---	6:47,90	6:27,90	6:10,30	6:04,00	6:01,40	5:53,40	5:52,00	5:51,40	5:46,90