

Ausschreibung



Hessische Meisterschaften und Hessische Jahrgangsmesterschaften (1995 – 2001 weibl. und 1995 – 1999 männl.) auf der 25m Bahn

Ausrichter:	SG Frankfurt
Bad:	Hallenbad Frankfurt-Höchst Melchiorstr. 21, Frankfurt-Höchst
Termin:	08. / 09. November 2014
Meldeschluss:	03. November 2014, 20 Uhr

A U S S C H R E I B U N G

Hessische Meisterschaften und Jahrgangsmeisterschaften der Jahrgänge 1995 – 2001 (weib.) und 1995 – 99 (männl.) im Schwimmen auf der 25-m-Bahn am 08./09. November 2014 in Frankfurt-Höchst

1. Abschnitt: Samstag, den 08. November 2014, Einlass: 8.30 Uhr, Beginn: 10.00 Uhr

WK 01	50 m Freistilschwimmen	Frauen	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 02	50 m Freistilschwimmen	Männer	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 03	50 m Rückenschwimmen	Frauen	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 04	50 m Rückenschwimmen	Männer	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 05	100 m Brustschwimmen	Frauen	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 06	100 m Brustschwimmen	Männer	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 07	100 m Schmetterlingsschwimmen	Frauen	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 08	100 m Schmetterlingsschwimmen	Männer	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 09	200 m Rückenschwimmen	Frauen	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 10	200 m Rückenschwimmen	Männer	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 11	100 m Lagenschwimmen	Frauen	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 12	100 m Lagenschwimmen	Männer	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 13	4 x 50 m Freistilstaffel	Frauen	Entscheidung offen
WK 14	4 x 50 m Freistilstaffel	Männer	Entscheidung offen
WK 15	800 m Freistilschwimmen	Frauen	Entscheidung offene Klasse (2 Läufe)
WK 16	1.500 m Freistilschwimmen	Männer	Entscheidung offene Klasse (2 Läufe)

2. Abschnitt: Samstag, den 08. November 2014, Beginn: ca. 45 Minuten nach Ende des 1. Abschnitts

WK 101	50 m Freistilschwimmen	Frauen	Finale offene Klasse
WK 102	50 m Freistilschwimmen	Männer	Finale offene Klasse
Siegerehrung der Wettkämpfe 101 und 102 offene Klasse			
WK 103	50 m Rückenschwimmen	Frauen	Finale offene Klasse
WK 104	50 m Rückenschwimmen	Männer	Finale offene Klasse
Siegerehrung der Wettkämpfe 103 und 104 offene Klasse			
WK 105	100 m Brustschwimmen	Frauen	Finale offene Klasse
WK 106	100 m Brustschwimmen	Männer	Finale offene Klasse
Siegerehrung der Wettkämpfe 105 und 106 offene Klasse			
WK 107	100 m Schmetterlingsschwimmen	Frauen	Finale offene Klasse
WK 108	100 m Schmetterlingsschwimmen	Männer	Finale offene Klasse
Siegerehrung der Wettkämpfe 107 und 108 offene Klasse			
WK 111	100 m Lagenschwimmen	Frauen	Finale offene Klasse
WK 112	100 m Lagenschwimmen	Männer	Finale offene Klasse
Siegerehrung der Wettkämpfe 109 und 110 offene Klasse			
WK 17	200 m Freistilschwimmen	Frauen	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 18	200 m Freistilschwimmen	Männer	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 19	400 m Lagenschwimmen	Frauen	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 20	400 m Lagenschwimmen	Männer	offen + Jahrgangsentscheidungen

3. Abschnitt: Sonntag, den 09. November 2014, Einlass: 8.30 Uhr, Beginn: 10.00 Uhr

WK 21	50 m Brustschwimmen	Frauen	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 22	50 m Brustschwimmen	Männer	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 23	50 m Schmetterlingsschwimmen	Frauen	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 24	50 m Schmetterlingsschwimmen	Männer	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 25	100 m Rückenschwimmen	Frauen	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 26	100 m Rückenschwimmen	Männer	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 27	100 m Freistilschwimmen	Frauen	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 28	100 m Freistilschwimmen	Männer	Vorlauf + Jahrgangsentscheidungen
WK 29	200 m Lagenschwimmen	Frauen	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 30	200 m Lagenschwimmen	Männer	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 31	4 x 50 m Lagenstaffel	Frauen	Entscheidung offen
WK 32	4 x 50 m Lagenstaffel	Männer	Entscheidung offen
WK 33	1.500 m Freistilschwimmen	Frauen	Entscheidung offene Klasse (2 Läufe)
WK 34	800 m Freistilschwimmen	Männer	Entscheidung offene Klasse (2 Läufe)

2. Abschnitt: Sonntag, den 09. November 2014, Beginn: ca. 45 Minuten nach Ende des 1. Abschnitts

WK 121	50 m Brustschwimmen	Frauen	Finale offene Klasse
WK 122	50 m Brustschwimmen	Männer	Finale offene Klasse
Siegerehrung der Wettkämpfe 121 und 122 offene Klasse			
WK 123	50 m Schmetterlingsschwimmen	Frauen	Finale offene Klasse
WK 124	50 m Schmetterlingsschwimmen	Männer	Finale offene Klasse
Siegerehrung der Wettkämpfe 123 und 124 offene Klasse			
WK 125	100 m Rückenschwimmen	Frauen	Finale offene Klasse
WK 126	100 m Rückenschwimmen	Männer	Finale offene Klasse
Siegerehrung der Wettkämpfe 125 und 126 offene Klasse			
WK 127	100 m Freistilschwimmen	Frauen	Finale offene Klasse
WK 128	100 m Freistilschwimmen	Männer	Finale offene Klasse
Siegerehrung der Wettkämpfe 127 und 128 offene Klasse			
WK 35	200 m Schmetterlingsschwimmen	Frauen	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 36	200 m Schmetterlingsschwimmen	Männer	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 37	200 m Brustschwimmen	Frauen	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 38	200 m Brustschwimmen	Männer	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 39	400 m Freistilschwimmen	Frauen	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 40	400 m Freistilschwimmen	Männer	offen + Jahrgangsentscheidungen
WK 41	8 x 50 m Lagenstaffel	je 4 Frauen und Männer	Entscheidung offen
(2x Lagenstaffelreihenfolge; Startfolge der Teilnehmer/innen beliebig)			

Die Pflichtzeiten dieser Veranstaltung sind am Ende dieser Ausschreibung aufgeführt.

Wettkampfbestimmungen :

1. Die Wettkämpfe sind offen für alle Vereine und Abteilungen des HSV, die im Besitz der Verbandsrechte sind. Es gelten die Wettkampfbestimmungen (WB), die Rechtsordnung (RO), die Wettkampf-Lizenzordnung (WLO) und die Anti-Doping-Ordnung (ADO) des Deutschen Schwimmverbandes (DSV) in der aktuellen Fassung. Bei Verstößen gegen diese Bestimmungen werden Ordnungsmaßnahmen verhängt. Für Behinderte mit entsprechendem Klassifizierungsnachweis sind zusätzlich die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) anzuwenden.
2. Startberechtigt sind Frauen der Jahrgänge 2001 und älter und Männer der Jahrgänge 1999 und älter. Es können auch Schwimmerinnen der Jahrgänge 2002 bis 2004 oder Schwimmer der Jahrgänge 2000 bis 2004 teilnehmen; sie werden dann aber nur in der offenen Klasse gewertet (auch bezüglich der Pflichtzeiten!).

Für Aktive des Jahrgangs 2004 gilt folgende Regelung: Jede Schwimmerin / jeder Schwimmer darf höchstens 6 Starts pro Tag absolvieren (maximal 8 Starts an 2 Tagen) und weder über 200 m Schmetterlingsschwimmen noch über 400 m Lagen schwimmen starten.

3. Das Becken im Hallenbad in Frankfurt-Höchst, Melchiorstr. 21, ist 25 m lang und hat 6 Startbahnen, die durch Wellenbrecherleinen abgegrenzt sind. Die Zeitmessung erfolgt (wenn möglich) durch elektronische Zeitnahme (andernfalls Handzeitnahme). Die Wassertemperatur beträgt ca. 27° C, die Wassertiefe 1,80 m.

4. **Meldeanschrift:** SG Frankfurt
Herrn Joachim Bürger
Fichtestr. 23
63303 Dreieich
Tel.: 06103-5019855; Fax: 06103-5019854
e-mail: JoachimBuerger@t-online.de

Grundsätzlich gilt:

Allen Meldungen sind der Meldebogen (DSV-Form 101) und die Meldeliste (DSV-Form 102) als getrennte Datei oder als Anlage beizufügen. Fehlen diese, werden die Meldungen zurückgewiesen. Der meldende Verein ist für den rechtzeitigen und korrekten Eingang seiner Meldung bei der angegebenen Meldeadresse verantwortlich. Entscheidend ist der Eingang bei der Meldeanschrift. Später eingehende Meldungen können nicht berücksichtigt werden. Eine Empfangsbestätigung wird spätestens innerhalb von 24 Stunden nach Meldeschluss versandt. Hierfür ist eine e-mail-Adresse oder Fax-Nr. anzugeben. Bleibt die Bestätigung aus, so hat der meldende Verein schnellstens, spätestens bis 20.00 Uhr des dem Meldetag folgenden Tages bei der Meldeadresse selbsttätig Rücksprache zu halten. Erfolgt keine eigenständige Kontaktaufnahme innerhalb der angegebenen Frist, gilt die Meldung als nicht abgegeben. Nach Ablauf der Fristen sind Beanstandungen oder Rückfragen zu Meldungen direkt an den Schwimmwart Markus Klotz, Ph.-Reis-Str. 16, 63538 Großkrotzenburg, e-mail: markus-klotz@t-online.de, vertretungsweise an den HSV-Sachbearbeiter Karl-Heinz Rother, Friedhofstr. 7, 34225 Baunatal, Tel./Fax 0561492608, e-mail: khrother@t-online.de zu richten.

Für die Abgabe der Meldungen gibt es folgende Möglichkeiten:

- a) per E-Mail im DSV-Format (Adresse s. oben)
- b) Meldeliste per Post (Meldegeld ist höher als bei Meldungen per E-Mail!)

Die Meldelisten müssen gut lesbar sein: Unleserliche Meldungen werden zurückgewiesen!

Für alle Schwimmerinnen/Schwimmer sind das Geburtsjahr sowie die DSV-ID-Nummer anzugeben.

Das Meldeergebnis wird nicht per Post versandt, es wird nach Erstellung schnellstmöglich auf der Homepage des HSV unter

<http://www.hessischer-schwimm-verband.de>

veröffentlicht. Es wird am Wettkampftag kein Meldeergebnis in Papierform ausgegeben.

5. **Meldeschluss:** Montag, der 03. November 2014, 20 Uhr, Meldeanschrift
6. Das **Meldegeld** beträgt pro Einzelstart 8 €, pro Staffelstart 20 €; bei Meldung per E-Mail (s. 4a) ermäßigt es sich auf 6 € pro Einzel- und auf 15 € pro Staffelstart. Außerdem wird zur Teilfinanzierung des Kampfgerichts ein zusätzliches Meldegeld wie folgt erhoben:

bis 5 Meldungen	10 €	bis 10 Meldungen	15 €
bis 20 Meldungen	20 €	bis 30 Meldungen	25 €
bis 40 Meldungen	30 €	bis 50 Meldungen	35 €
bis 75 Meldungen	40 €	bis 100 Meldungen	50 €
über 100 Meldungen	75 €		

Das Meldegeld ist spätestens bis zum 05. November 2014 auf folgendes Konto zu überweisen:

Michael Ulmer
Frankfurter Sparkasse
IBAN DE62 5005 0201 1202 6182 17
BIC HELADEF1822
Verwendungszweck: Hess. Meisterschaft 2014 + meldender Verein

Wird das Meldegeld nicht rechtzeitig überwiesen, ist eine Zahlung per Scheck oder bar nur bis Wettkampfbeginn möglich. Allerdings wird dann eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5 € erhoben.

7. **Erhöhtes nachträgliches Meldegeld (ENM):** Der HSV erhebt ein erhöhtes nachträgliches Meldegeld, wenn Schwimmerinnen/Schwimmer in einem gemeldeten Wettkampf nicht antreten oder abmelden, einen Wettkampf nicht beenden, in einem Wettkampf disqualifiziert werden oder die in der Ausschreibung geforderte Pflichtzeit nicht erreichen. Das ENM beträgt 50 € pro Fall. Es entfällt, wenn die Schwimmerin/der Schwimmer nachweisen kann, dass die Pflichtzeit bereits bei einer offiziellen Wettkampfveranstaltung auf einer 25-m- oder einer 50-m-Bahn seit dem 01.01.2014 erreicht wurde. Der Nachweis bzw. die Kontrolle der Pflichtzeiten erfolgt elektronisch über die DSV-Bestenliste.

Für die Wettkämpfe über 400 m Lagen (WK 19 u. 20), 400 m Freistil (WK 39 u. 40), 800 m Freistil (WK 15 u. 34) und 1500 m Freistil (WK 15 u. 33) gilt folgende Regelung: im Meldeergebnis wird nur noch eine Meldeliste mit Abmeldefrist veröffentlicht. Tritt eine Schwimmerin/ein Schwimmer ohne Abmeldung nicht an, so wird das ENM ohne Nachweismöglichkeit fällig.

Staffeln können bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Abschnittsbeginn ENM-frei abgemeldet werden. Bei Nicht-Antreten (ohne Abmeldung) wird ein ENM von 50 € erhoben.

Die Bezahlung des ENM muss durch den meldenden Verein erfolgen, Einzelüberweisungen von Schwimmern sind nicht zulässig!

8. Die Laufeinteilung erfolgt nach WB des DSV. Bei Wettkämpfen, die durch Endläufe entschieden werden, werden die Vorläufe soweit wie möglich jahrgangsweise gesetzt. Offene Klasse sowie Junioren (Jg. 95 / 96) werden jeweils wie ein Jahrgang behandelt. Um die Läufe zu füllen, können auch mehrere Jahrgänge in einem Lauf zusammengezogen werden, es sollen aber gleiche Jahrgänge nebeneinander schwimmen.

In den Wettkämpfen, die nicht durch Endläufe entschieden werden, wird unabhängig vom Jahrgang nach der Meldezeit gesetzt.

In den Wettkämpfen 15, 16, 33 und 34 (800m und 1500m Freistil) werden höchstens 2 Läufe geschwommen. Ist die Anzahl der Meldungen größer, werden die Teilnehmer nach der aktuellen DSV- Bestenliste (ab 01.01.2014, schnellste Zeit auf der 25m oder 50m Bahn) zugelassen. Meldungen für diese Wettkämpfe sind mit der vorgenannten Zeit als Meldezeit abzugeben. Schwimmer ohne eine gültige Zeit innerhalb dieses Zeitraumes sind somit über diese Strecken nicht startberechtigt. Es sind auch gemischte Läufe möglich. Im Meldeergebnis werden 3 Nachrücker berücksichtigt.

Alle Wettkämpfe werden nach der Ein-Start-Regel (§ 125 Abs. 6 WB) ausgetragen.

Der Hessische Schwimm-Verband behält sich vor, nach Eingang der Meldungen die Anfangszeiten der einzelnen Abschnitte zu verändern und über 400 m Freistilschwimmen zwei Aktive auf einer Bahn starten zu lassen. Entsprechende Regelungen sind dem Meldeergebnis zu entnehmen.

Ein Schiedsrichter kann während des laufenden Wettkampfes über eine Veränderung der Pausen entscheiden.

9. Die Wertung erfolgt offen, in der Juniorenklasse (95 / 96) sowie jahrgangsweise. Für die die Schwimmerinnen / Schwimmer der Jahrgänge 1994 und älter wird keine Jahrgangswertung vorgenommen. Diese platzieren sich mit ihren Leistungen ausschließlich für die offenen Hessischen Meisterschaften. Die ersten 3 jeder Entscheidung erhalten Plaketten, auch in jeder Jahrgangsentscheidung. Abweichend davon erhalten die drei erstplatzierten Mannschaften des Wettkampfes 41 je einen Sachpreis. Für alle Teilnehmerinnen/Teilnehmer werden Urkunden als PDF-Datei ausgegeben.

Die Durchführung der Siegerehrung wird vom Sprecher bekannt gegeben Die Siegerehrung ist Bestandteil des Wettkampfes. Aktive, die daran nicht teilnehmen, verlieren ihren Anspruch auf eine Auszeichnung.

10. Abmeldungen von Endlaufteilnehmerinnen/Endlaufteilnehmern (einschließlich der Ersatzschwimmerinnen/Ersatzschwimmer) müssen spätestens 30 Minuten nach der Bekanntgabe schriftlich beim Schiedsrichter erfolgen, sonst wird bei Nicht-Antreten ein erhöhtes nachträglich Meldegeld von 50 € fällig.
11. Ein Protokoll der Veranstaltung wird nur als Datei (PDF) zur Verfügung gestellt.
12. Das Kampfgericht wird durch den Kampfrichterobmann des Hessischen Schwimm-Verbands eingeladen.
13. Einschwimmen ist jeweils 90 Minuten vor Abschnittsbeginn bzw. in den Pausen zwischen den Abschnitten.
14. Mit Abgabe der Meldungen wird bestätigt, dass die gemeldeten Aktiven keine Einwände gegen die Veröffentlichung von Namen und Fotos im Rahmen der Protokollerstellung sowie Berichterstattungen über diese Veranstaltung haben.
15. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Diebstahl, Unfälle und Schäden jeglicher Art.
17. **Quartierhilfen:** Geschäftsstelle der SG Frankfurt
 Fr. Helfmann
 Rhönstr. 117
 60385 Frankfurt/M.
 Tel. 069 - 90437105

Karl-Heinz Rother
HSV – Sachbearbeiter

Markus Klotz
HSV-Schwimmwart

PFLICHTZEITEN FÜR DIE MEISTERSCHAFTEN 2014 (25-m-BAHN)

FRAUEN

	Länge	offen	95/96 Jun	1997 AK 17	1998 AK 16	1999 AK 15	2000 AK 14	2001 AK 13	2002 AK 12	2003 AK 11	2004 AK 10
Brust	50 m	0:40,0	0:40,0	0:40,0	0:40,0	0:40,0	0:40,0	0:40,0	-----	-----	-----
	100 m	1:26,0	1:26,0	1:26,0	1:26,0	1:26,0	1:26,0	1:26,0	1:30,5	1:36,0	1:42,5
	200 m	3:00,0	3:00,0	3:00,0	3:00,0	3:00,0	3:00,0	3:01,0	3:11,0	3:23,0	3:39,0
Freistil	50 m	0:30,0	0:30,0	0:30,0	0:30,0	0:30,0	0:30,0	0:31,0	-----	-----	-----
	100 m	1:05,0	1:05,0	1:05,0	1:05,0	1:05,0	1:05,5	1:06,5	1:10,0	1:14,5	1:22,0
	200 m	2:19,0	2:19,0	2:19,0	2:19,0	2:19,0	2:20,0	2:23,0	2:30,0	2:40,0	2:56,0
	400 m	4:57,0	4:57,0	4:57,0	4:57,0	4:57,0	5:00,0	5:03,0	5:21,0	5:43,0	6:30,0
	800 m	Startbegrenzung nach Bestenliste									
1500 m	Startbegrenzung nach Bestenliste										
Rücken	50 m	0:35,5	0:35,5	0:35,5	0:35,5	0:35,5	0:36,0	0:36,5	-----	-----	-----
	100 m	1:16,0	1:16,0	1:16,0	1:16,0	1:16,0	1:16,0	1:17,0	1:21,0	1:26,5	1:34,0
	200 m	2:40,0	2:40,0	2:40,0	2:40,0	2:40,0	2:40,0	2:42,0	2:50,0	3:02,0	3:18,0
Schmetterling	50 m	0:33,5	0:33,5	0:33,5	0:33,5	0:33,5	0:34,0	0:35,0	-----	-----	-----
	100 m	1:15,5	1:15,5	1:15,5	1:15,5	1:15,5	1:17,5	1:18,5	1:24,0	1:32,0	1:47,0
	200 m	2:52,0	2:52,0	2:52,0	2:52,0	2:52,0	2:55,0	3:00,0	3:14,0	3:30,0	
Lagen	100 m	1:15,5	1:15,5	1:15,5	1:15,5	1:15,5	1:15,5	1:17,0	1:21,0	1:26,0	1:33,0
	200 m	2:38,0	2:38,0	2:38,0	2:38,0	2:38,0	2:40,0	2:42,0	2:51,0	3:03,0	3:18,0
	400 m	5:42,0	5:42,0	5:42,0	5:42,0	5:42,0	5:42,0	5:45,0	6:05,0	6:39,0	

MÄNNER

	Länge	offen	95/96 Jun	1997 AK 17	1998 AK 16	1999 AK 15	2000 AK 14	2001 AK 13	2002 AK 12	2003 AK 11	2004 AK 10
Brust	50 m	0:33,0	0:33,5	0:36,0	0:36,0	0:36,0	-----	-----	-----	-----	-----
	100 m	1:14,0	1:15,5	1:18,0	1:19,0	1:19,5	1:23,5	1:28,5	1:34,5	1:40,0	1:47,0
	200 m	2:44,0	2:45,0	2:52,0	2:52,0	2:52,0	2:59,0	3:10,0	3:18,0	3:32,0	3:48,0
Freistil	50 m	0:25,5	0:25,5	0:26,5	0:26,5	0:27,5	-----	-----	-----	-----	-----
	100 m	0:56,0	0:56,5	0:58,0	0:59,0	0:59,5	1:03,0	1:06,5	1:11,5	1:16,0	1:24,0
	200 m	2:02,0	2:02,0	2:07,0	2:08,0	2:09,0	2:17,0	2:23,0	2:33,0	2:43,0	2:59,0
	400 m	4:29,0	4:29,0	4:37,0	4:37,0	4:37,0	4:55,0	5:11,0	5:32,0	5:50,0	6:36,0
	800 m	Startbegrenzung nach Bestenliste									
1500 m	Startbegrenzung nach Bestenliste										
Rücken	50 m	0:30,5	0:31,0	0:32,0	0:32,5	0:33,0	-----	-----	-----	-----	-----
	100 m	1:07,5	1:07,5	1:09,5	1:09,5	1:10,5	1:14,0	1:19,0	1:23,5	1:29,0	1:36,5
	200 m	2:26,0	2:26,0	2:29,0	2:29,0	2:29,0	2:39,0	2:45,0	2:54,0	3:05,0	3:22,0
Schmetterling	50 m	0:28,0	0:28,0	0:29,5	0:30,0	0:30,5	-----	-----	-----	-----	-----
	100 m	1:03,0	1:03,0	1:08,0	1:08,0	1:09,5	1:15,5	1:21,5	1:30,0	1:40,0	1:56,5
	200 m	2:30,0	2:30,0	2:41,0	2:41,0	2:41,0	3:01,0	3:13,0	3:54,0	3:57,0	
Lagen	100 m	1:06,0	1:06,0	1:08,5	1:08,5	1:10,0	1:13,5	1:18,5	1:23,5	1:28,0	1:36,0
	200 m	2:22,0	2:22,0	2:26,0	2:26,0	2:27,0	2:37,0	2:45,0	2:57,0	3:08,0	3:24,0
	400 m	5:15,0	5:15,0	5:19,0	5:19,0	5:19,0	5:44,0	6:07,0	6:36,0	7:25,0	