

Ausschreibung

Hessische Jahrgangsmeisterschaften (2007 – 2009 weibl. und 2005 – 2009 männl.) auf der 25m Bahn

Ausrichter:	Viernheimer SV
Bad:	Hallenbad der Stadtwerke Viernheim Schulstr. 9, 68519 Viernheim
Termin:	30. November / 01. Dezember 2019
Meldeschluss:	25. November 2019, 20 Uhr



Partner des HSV:
HEAD
SWIMMING

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

Hessische Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen der Jahrgänge 2007 – 2009 (weibl.) und 2005 – 2009 (männl.) im Schwimmen auf der 25-m-Bahn am 30. November / 01. Dezember 2019 in Viernheim

1. Abschnitt: Samstag, den 30. November 2019, Einlass: 8.30 Uhr, Beginn: 10.00 Uhr

WK 01	200 m Freistilschwimmen	weiblich
WK 02	200 m Freistilschwimmen	männlich
WK 03	100 m Brustschwimmen	weiblich
WK 04	100 m Brustschwimmen	männlich
WK 05	200 m Rückenschwimmen	weiblich
WK 06	200 m Rückenschwimmen	männlich
WK 07	100 m Lagenschwimmen	weiblich
WK 08	100 m Lagenschwimmen	männlich
WK 09	4 * 50m Freistilschwimmen	mixed

2. Abschnitt: Samstag, den 30. November 2019, Beginn: ca. 45 Minuten nach Beendigung des 1. Abschnitt

WK 10	100 m Schmetterlingsschwimmen	weiblich
WK 11	100 m Schmetterlingsschwimmen	männlich
WK 12	100 m Rückenschwimmen	weiblich
WK 13	100 m Rückenschwimmen	männlich
WK 14	200 m Lagenschwimmen	weiblich
WK 15	200 m Lagenschwimmen	männlich
WK 16	400 m Freistilschwimmen	weiblich
WK 17	400 m Freistilschwimmen	männlich

3. Abschnitt: Sonntag, den 01. Dezember 2019, Einlass: 8.00 Uhr, Beginn: 09.30 Uhr

WK 18	200 m Schmetterlingsschwimmen	weiblich
WK 19	200 m Schmetterlingsschwimmen	männlich
WK 20	100 m Freistilschwimmen	weiblich
WK 21	100 m Freistilschwimmen	männlich
WK 22	200 m Brustschwimmen	weiblich
WK 23	200 m Brustschwimmen	männlich
WK 24	4*50 m Lagenschwimmen	mixed

4. Abschnitt: Sonntag, den 01. Dezember 2019, Beginn: ca. 45 Minuten nach Beendigung des 3. Abschnitts

WK 25	50 m Rücken Beine *)	weiblich
WK 26	50 m Rücken Beine *)	männlich
WK 27	50 m Schmetterling Beine *)	weiblich
WK 28	50 m Schmetterling Beine *)	männlich
WK 29	50 m Freistil (Kraul) Beine *)	weiblich
WK 30	50 m Freistil (Kraul) Beine *)	männlich
WK 31	50 m Brust Beine *)	weiblich
WK 32	50 m Brust Beine *)	männlich
WK 33	400 m Lagenschwimmen	weiblich
WK 34	400 m Lagenschwimmen	männlich

WICHTIG:

*) : Alle 50-m-Beine-Strecken können nur innerhalb eines Disziplin – Mehrkampfes (siehe Ausschreibung Punkt 3) geschwommen werden !

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 Schwimm-Verbandes (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 für alle Wettkämpfe sind Frauen der Jahrgänge 2007 – 2009 und Männer der Jahrgänge 2005 – 2009. **Jede Schwimmerin / jeder Schwimmer darf höchstens an 8 Einzelwettbewerben teilnehmen.**

Für Aktive des Jahrgangs 2009 gilt folgende Sonderregelung:

Jede Schwimmerin / jeder Schwimmer darf höchstens 6 Starts pro Tag (an 2 Tagen maximal 8 Einzelstarts) und weder über 200 m Schmetterlingsschwimmen noch über 400 m Lagenschwimmen starten.

3. In jedem Jahrgang (männlich und weiblich) wird unabhängig von den Einzeldisziplinen in allen 4 Lagen ein **Disziplin-Mehrkampf** ausgeschrieben.
Er besteht aus den 100-m- und 200-m-Strecken einer Schwimmlage sowie der dazugehörigen 50m Bein-Strecke (Ausnahme: im Jahrgang 2009 Schmetterling nur Zweikampf, es entfällt hier die 200m Strecke, s.o.). Die Wertung erfolgt durch Addition der Punktzahlen aus den Teilstrecken und führt zu einem Hessischen Jahrgangs-Meistertitel.
Die Punkte der Schwimmstrecken (100m, 200m) werden nach der aktuellen FINA Punktetabelle für die 25-m-Bahn ermittelt.
Die Punkte über die 50m Beinbewegung werden wie folgt ermittelt: Für die erreichte Zeit wird der Wert aus der FINA Punktetabelle für die 25-m-Bahn über 50m Gesamtbewegung derselben Schwimmart genommen und mal zwei multipliziert.
Bei Disqualifikation und Aufgabe gehen 0 Punkte in die Wertung ein.

Für die Durchführung der 50 m Beinbewegungen gelten folgende Regeln:

- Die Startposition ist im Wasser.
- Bei den Kraul-, Brust- und Schmetterling-Beinbewegungen erfolgt der Start in Brustlage und ist mit Brett zu schwimmen. Es dürfen nur die vom Ausrichter bereitgestellten Schwimmbretter verwendet werden. Eine Hand befindet sich an der Starthalterung für Rückenschwimmen des Startblocks. Die andere Hand befindet sich auf dem Schwimmbrett und umgreift die Vorderkante. Die Füße sind an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand. Die zweite Hand umgreift sofort das Schwimmbrett von oben. Beide Hände müssen bis zum Anschlag die Vorderkante des Schwimmbrettes von oben umgreifen. Der Anschlag erfolgt ebenfalls mit oben umgriffenem Brett.
- Bei der Rückenbeinbewegung erfolgt der Start mit Rückenstart. Die Rückenbeinbewegung ist ohne Brett zu schwimmen. Erlaubt ist eine untergetauchte Delfinbewegung bis maximal 15m (Kopfdurchgang). Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage.
- 25m-Wende: bei der Wende ist der Anschlag gemäß den Bestimmungen für den Zielanschlag durchzuführen. Nach Abstoß von der Wende gelten die gleichen Bestimmungen wie nach dem Start.

Die 50-m-Beine-Strecken dürfen nur im Rahmen eines Disziplin-Mehrkampfes gemeldet werden und führen nicht zu einer Hessischen Meisterschaft.

In den **Mixedstaffeln** kommen jeweils 2 weibliche und 2 männliche Schwimmer in beliebiger Reihenfolge zum Einsatz.

Es gibt bei den Staffeln 2 Wertungsklassen:

A: offen für die startberechtigten Jahrgänge (Punkt 2)

B: Jahrgang 2008/2009

Mit Abgabe der Staffelmeldung muss ersichtlich sein, für welche Wertungsklasse gemeldet wird.

4. Das Becken im Hallenbad in Hallenbad der Stadtwerke Viernheim, Schulstr. 9, 68519 Viernheim 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 1,60 – 1,85 m.
5. Meldeanschrift: Manuel Martin
Langer Weg 68
65760 Eschborn
Tel.: 06173-9549560 oder 0173-5228039
Fax: 06173-9572509
e-mail: hjm25@hessischer-schwimm-verband.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 Kampfrichterobmann Stefan Langanke, e-mail: kampfrichterobmann@hessischer-schwimm-verband.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. Bei Staffeln ist zusätzlich die Wertungsklasse anzugeben.

Das Meldeergebnis 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.

6. **Meldeschluss:** Montag, der 25. November 2019, 20 Uhr, Meldeanschrift.
7. Das Meldegeld beträgt pro Einzelstart 9 €, pro Staffelstart 20 €; wird mit der Meldung eine einlesbare DSV6-Datei übersendet ermäßigt es sich auf 7 € pro Einzel- und auf 15 € pro Staffelstart. Außerdem wird zur Teilfinanzierung des Kampfgerichts ein zusätzliches Meldegeld wie folgt erhoben:

bis 5 Meldungen	20 €	bis 10 Meldungen	30 €
bis 20 Meldungen	40 €	bis 30 Meldungen	50 €
bis 40 Meldungen	60 €	bis 50 Meldungen	70 €
bis 75 Meldungen	80 €	bis 100 Meldungen	100 €
über 100 Meldungen	150 €		

Das Meldegeld ist spätestens bis zum 30. November 2019 auf folgendes Konto zu überweisen:

Vierner SV
Bezirkssparkasse Starkenburg
IBAN DE78 5095 1469 0013 1456 60
BIC HELADEF1HEP
Verwendungszweck: Hess. Meisterschaft 2019 + 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.

8. **Erhöhtes nachträgliches Meldegeld (ENM):** Der HSV erhebt ein erhöhtes nachträgliches Meldegeld, wenn Schwimmerinnen/Schwimmer in einem gemeldeten Wettkampf nicht antreten, 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 01.01.2019 erreicht wurde. Der Nachweis bzw. die Kontrolle der Pflichtzeiten erfolgt elektronisch über die DSV-Bestenliste.

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

Für die Wettkämpfe über 400 m Freistil (WK 16 u. 17) und 400 m Lagen (WK 33 u. 34) 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.

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

9. Die Laufeinteilung erfolgt nach WB des DSV. Es wird jeweils ein kompletter Lauf pro Jahrgang gesetzt. Weitere Schwimmer eines Jahrganges werden nach Zeiten in jahrgangsmässig gemischte Läufe gesetzt, die zu Beginn des jeweiligen Wettkampfes ausgetragen werden. Freie Bahnen in einem Jahrgangslauf können durch andere Jahrgänge aufgefüllt werden.

Bei den 50-m-Beine-Strecken (WK 25 – 32), die nur innerhalb eines Disziplin-Mehrkampfes geschwommen werden dürfen, wird im Meldeergebnis eine Meldeliste veröffentlicht. Die Laufeinteilung erfolgt dann nach dem aktuellen Zwischenstand des Mehrkampfes vor den Beine-Strecken.

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.

10. Die ersten 3 jeder Einzelentscheidung und jedes Disziplin-Mehrkampfes erhalten Plaketten, die ersten 6 erhalten Urkunden. Für alle anderen Teilnehmer werden Urkunden als PDF-Datei ausgegeben. Die ersten 3 der Staffelentscheidungen (jeder Schwimmer) erhalten Ehrenpreise. Für die 50 m Beine-Strecken werden keine Hessischen Meistertitel ausgesprochen (s. Punkt 3) und auch keine Auszeichnungen vergeben.

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.

11. Ein Protokoll der Veranstaltung wird nur als Datei (PDF & dsv6) zur Verfügung gestellt.
12. Das Kampfgericht wird durch den Kampfrichterobmann des Hessischen Schwimm-Verbands in Zusammenarbeit mit dem Kampfrichterobmann des Bezirks Süd eingeladen.

13. Einschwimmen ist jeweils 90 Minuten vor Abschnittsbeginn bzw. in den Pausen zwischen den Abschnitten.

14. **Datenschutz**

Veranstalter und Ausrichter verarbeiten personenbezogene Daten, die im Rahmen der Meldungen von den Vereinen / Startgemeinschaften zu diesem Wettkampf zur Verfügung gestellt werden. Die Daten werden für die Erstellung eines Meldeergebnisses, für die Protokollerstellung, den Aushang der Ergebnisse, für die Siegerehrung, für die Erstellung von Urkunden, Rekordlisten, Bestenlisten sowie für die Veröffentlichung im Internet (Live-Timing, Protokolldateien, Veranstaltungshomepage, Verbandshomepage, DSV-Portal) gespeichert und verarbeitet. Vor, während und nach der Wettkampfveranstaltung werden diese Daten auch für den Schriftwechsel mit den meldenden Vereinen / Startgemeinschaften, für die Medienberichterstattung sowie für die Kommunikation mit den Schwimmverbänden verwendet.

Während der Veranstaltung erstellte Fotos oder Filmaufnahmen dürfen ohne Vergütungsansprüche des jeweiligen Teilnehmers oder seines gesetzlichen Vertreters vom Veranstalter, Ausrichter sowie berechtigten Dritten wie Medien und Sponsoren genutzt werden.

Unberechtigte Dritte haben keinen Zugriff auf die gespeicherten personenbezogenen Daten. Die Daten speichern und verwenden Veranstalter, Ausrichter und beauftragte Dienstleister solange, wie sie für ihren Zweck erforderlich sind.

Mit Abgabe der Meldungen stimmen die Vereine / Startgemeinschaften der Speicherung, Verarbeitung und Verwendung personenbezogener Daten für alle gemeldeten Teilnehmer zu. Bei minderjährigen Teilnehmern sind die meldenden Vereine / Startgemeinschaften für die Zustimmung eines gesetzlichen Vertreters verantwortlich. Jeder Teilnehmer oder sein gesetzlicher Vertreter kann der Speicherung, Verarbeitung und Verwendung der personenbezogenen Daten jederzeit ganz oder teilweise beim Veranstalter schriftlich widersprechen und ihre Löschung verlangen.

Evtl. Folgen ergeben sich aus den Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes e.V..

15. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Diebstahl, Unfälle und Schäden jeglicher Art.

16. Ansprechpartner des ausrichtenden Vereins (weitere Informationen / Quartierhilfen)

Viernheimer SV
Michael Hintze
Wasserstr. 20
68519 Viernheim
Tel. 0176 / 55925196
e-mail: michael.hintze@viernheimersv.de

Vereinshomepage: www.viernheimersv.de

Parkmöglichkeiten: Tiefgarage Hallenbad und Rathausparkplatz

Ein Online-Protokoll wird während der Veranstaltung auf www.schwimm-service.de veröffentlicht.

Markus Klotz
HSV-Schwimmwart

Michael Hintze
Viernheimer SV

PFLICHTZEITEN FÜR DIE MEISTERSCHAFTEN 2019 (25-m-BAHN)

F R A U E N

	Länge	offen	00/01 Jun	2002 AK 17	2003 AK 16	2004 AK 15	2005 AK 14	2006 AK 13	2007 AK 12	2008 AK 11	2009 AK 10
Brust	50 m	0:39,5	0:39,5	0:39,5	0:39,5	0:39,5	0:39,5	0:39,5	-----	-----	-----
	100 m	1:25,0	1:25,0	1:25,0	1:25,0	1:25,0	1:25,0	1:25,0	1:29,5	1:35,0	1:41,5
	200 m	2:58,0	2:58,0	2:58,0	2:58,0	2:58,0	2:58,0	2:59,0	3:09,0	3:21,0	3:36,0
Freistil	50 m	0:29,5	0:29,5	0:29,5	0:29,5	0:29,5	0:29,5	0:30,5	-----	-----	-----
	100 m	1:04,0	1:04,0	1:04,0	1:04,0	1:04,0	1:04,5	1:05,5	1:09,0	1:13,5	1:21,0
	200 m	2:17,5	2:17,0	2:17,0	2:17,0	2:17,0	2:18,0	2:21,0	2:28,0	2:38,0	2:54,0
	400 m	4:54,0	4:54,0	4:54,0	4:54,0	4:54,0	4:57,0	5:00,0	5:17,0	5:39,0	6:05,0
	800 m	Startbegrenzung nach Bestenliste (nur offene Wertung)									
1500 m	Startbegrenzung nach Bestenliste (nur offene Wertung)										
Rücken	50 m	0:35,0	0:35,0	0:35,0	0:35,0	0:35,0	0:35,5	0:36,0	-----	-----	-----
	100 m	1:15,0	1:15,0	1:15,0	1:15,0	1:15,0	1:15,0	1:16,0	1:20,0	1:25,5	1:33,0
	200 m	2:38,0	2:38,0	2:38,0	2:38,0	2:38,0	2:38,0	2:40,0	2:48,0	3:00,0	3:16,0
Schmetterling	50 m	0:33,0	0:33,0	0:33,0	0:33,0	0:33,0	0:33,5	0:34,5	-----	-----	-----
	100 m	1:14,5	1:14,5	1:14,5	1:14,5	1:14,5	1:16,5	1:17,5	1:23,0	1:31,0	1:45,5
	200 m	2:50,0	2:50,0	2:50,0	2:50,0	2:50,0	2:53,0	2:58,0	3:12,0	3:27,0	
Lagen	100 m	1:14,5	1:14,5	1:14,5	1:14,5	1:14,5	1:14,5	1:16,0	1:20,0	1:25,0	1:32,0
	200 m	2:36,0	2:36,0	2:36,0	2:36,0	2:36,0	2:36,0	2:40,0	2:49,0	3:01,0	3:16,0
	400 m	5:38,0	5:38,0	5:38,0	5:38,0	5:38,0	5:38,0	5:41,0	6:01,0	6:35,0	

M Ä N N E R

	Länge	offen	00/01 Jun	2002 AK 17	2003 AK 16	2004 AK 15	2005 AK 14	2006 AK 13	2007 AK 12	2008 AK 11	2009 AK 10
Brust	50 m	0:32,5	0:33,0	0:35,5	0:35,5	0:35,5	-----	-----	-----	-----	-----
	100 m	1:13,0	1:14,5	1:17,0	1:18,0	1:18,5	1:22,5	1:27,5	1:33,5	1:39,0	1:45,5
	200 m	2:42,0	2:43,0	2:50,0	2:50,0	2:50,0	2:57,0	3:08,0	3:16,0	3:29,0	3:45,0
Freistil	50 m	0:25,0	0:25,0	0:26,0	0:26,0	0:27,0	-----	-----	-----	-----	-----
	100 m	0:55,0	0:55,5	0:57,0	0:58,0	0:58,5	1:02,0	1:05,5	1:10,5	1:15,0	1:23,0
	200 m	2:00,0	2:00,0	2:05,0	2:06,0	2:07,0	2:15,0	2:21,0	2:31,5	2:41,0	2:57,0
	400 m	4:26,0	4:26,0	4:34,0	4:34,0	4:34,0	4:52,0	5:07,0	5:28,0	5:46,0	6:05,0
	800 m	Startbegrenzung nach Bestenliste (nur offene Wertung)									
1500 m	Startbegrenzung nach Bestenliste (nur offene Wertung)										
Rücken	50 m	0:30,0	0:30,5	0:31,5	0:32,0	0:32,5	-----	-----	-----	-----	-----
	100 m	1:06,5	1:06,5	1:08,5	1:08,5	1:09,5	1:13,0	1:18,0	1:22,5	1:28,0	1:35,5
	200 m	2:24,0	2:24,0	2:27,0	2:27,0	2:27,0	2:37,0	2:43,0	2:52,0	3:03,0	3:20,0
Schmetterling	50 m	0:27,5	0:27,5	0:29,0	0:29,5	0:30,0	-----	-----	-----	-----	-----
	100 m	1:02,0	1:02,0	1:07,0	1:07,0	1:08,5	1:14,5	1:20,5	1:29,0	1:39,0	1:53,0
	200 m	2:28,0	2:28,0	2:39,0	2:39,0	2:39,0	2:59,0	3:11,0	3:25,0	3:45,0	
Lagen	100 m	1:05,0	1:05,0	1:07,5	1:07,5	1:09,0	1:12,5	1:17,5	1:22,5	1:27,0	1:35,0
	200 m	2:20,0	2:20,0	2:24,0	2:24,0	2:25,0	2:35,0	2:43,0	2:55,0	3:06,0	3:22,0
	400 m	5:11,0	5:11,0	5:15,0	5:15,0	5:15,0	5:40,0	6:03,0	6:25,0	6:45,0	