

---

## Regelwerk zum 3-Bäder-Cup 2013 im Schwimmbad

---

---

### Teams

---

Jede DLRG-Ortsgruppe kann beliebig viele Teams á 4 Personen stellen. In einem Team können sowohl Jungs/Männer und Mädchen/Frauen aller Altersklassen sein.

Es ist nicht möglich, dass ein Teilnehmer mehrmals an einem Tag die Disziplinen für verschiedene Teams bestreitet. Falls eine OG eine nicht durch 4 teilbare Menge an Startern meldet, werden die Restlichen einfach von anderen OG´s aufgefüllt.

Nicht jeder Teilnehmer muss an jeder Disziplin bzw. jedem Termin teilnehmen.

Von jedem Teilnehmer wird ein Gesundheitsnachweis nicht älter als 2 Jahre benötigt.

---

### Zeitlicher Ablauf

---

|               |  |
|---------------|--|
| 9:00          | Eintreffen der Teams                                     |
| 9:00 – 10:00  | Begrüßung und Anmeldung in der Wachstation im Schwimmbad |
| 10:00 – 11:00 | Disziplin: Wettrutschen                                  |
| 11:00 – 12:00 | Disziplin: Wanne aufpusten                               |
| 12:00 – 13:00 | Disziplin: Wasserbombenweitschuss                        |
| 13:00 – 14:00 | Disziplin: Rennen über den Vulkan                        |
| 14:00 – 15:00 | Abschlussveranstaltung und Siegerehrung                  |
| 20:00 – 01:00 | Nachtschwimmen   |

---

## Disziplinen

---

---

### Wettrutschen

---

#### **Für Teilnehmer:**

Oben auf der Rutsche angekommen, sagt der Teilnehmer seinen Namen, dieser wird vom Starter an die Zeitnehmer weitergegeben. Anschließend erhält der Teilnehmer die Aufforderung: „Auf die Plätze“: Daraufhin umfasst er die Querstange über der Rutsche. Es folgt das Start Signal. Es darf eine beliebige Körperhaltung eingenommen werden. Es ist erlaubt mit den Händen zu Schieben, nicht jedoch zu Laufen. Unten angekommen, muss schnellstmöglich am Beckenrand angeschlagen werden.

Alle vier Teilnehmer finden sich oben auf der Rutsche ein und bilden einen 4er Bob. Alle Teammitglieder müssen sich vom Startsignal bis zum Verlassen der Rutsche berühren. Es gelten die gleichen Regeln, wie beim Einzelrutschen. Es wird die Zeit gestoppt, die benötigt wird vom Startsignal bis alle Teammitglieder angeschlagen haben.

Alle gerutschten Zeiten werden addiert und ergeben so eine Rangliste

#### **Für Helfer:**

Starter: Der Starter bekommt eine Pfeife und ein Funkgerät. Mit dem Funkgerät gibt er die Namen der Teilnehmer an die Zeitnehmer weiter.

Zeitnehmer: Erhalten eine Teilnehmerliste, auf der sie die gestoppte Zeit eintragen. Diese Zeit geben sie an die Wettkampfleitung weiter. Die Zeit der beiden Zeitnehmer wird gemittelt.

---

## Wanne aufpusten

---

### **Für Teilnehmer:**

Alle Teammitglieder werden zu Beginn gewogen. Das Maximale Gewicht der Wanne beträgt 30 kg. Dieses Gewicht erhält die schwerste Mannschaft. Alle Anderen Mannschaften erhalten ein prozentual leichteres Gewicht. Die Wanne befindet sich in einer Tiefe von 2 m und muss von den Teammitgliedern mit Luft gefüllt werden. Auf ein Startsignal hin springen alle Teammitglieder ins Becken und pusten Luft in die Wanne. Bis zum Ende der Disziplin darf sich nicht am Beckenrand festgehalten oder abgestoßen werden. Es wird die Zeit gestoppt, die die Teams brauchen, bis die Wanne die Wasseroberfläche durchstößt.

### **Für Helfer:**

Zu Beaufsichtigung dieser Disziplin werden ein Rettungsschwimmer, zwei Zeitnehmer und ein Rettungstaucher zur Sicherung benötigt. Die Zeitnehmer bekommen eine Liste, in die sie die Zeiten eintragen.

---

## Wasserbombenweitschluss

---

### **Für Teilnehmer:**

Auf der großen Spielwiese werden Wasserbomben mit einem so weit wie möglich geschossen. Dazu wird ein Gummiband an den Füßen eingehakt und mit den Händen eine Wasserbombe mit dem Gummiband zurück gezogen. Mit den Füßen wird der Abschusswinkel bestimmt. Der jeweils weiteste von drei Schüssen jedes Teilnehmers wird gewertet, und die Strecken aller Teammitglieder summiert und miteinander verglichen.

### **Für Helfer:**

Im Voraus müssen genügend Wasserbomben hergestellt werden. Diese können im Springerbecken oder im Durchschreitebecken zwischengelagert werden. Als Helfer wird ein Anreicher für die Wasserbomben und ein Mensch benötigt, der die Schussweite bestimmt. Der Anreicher notiert die Schussweite und leitet sie an die Leitung weiter.

---

## Rennen über den Vulkan

---

### **Für Teilnehmer:**

Im Springerbecken wird mittig ein 3x3 m großer Vulkan der OG Egelsbach aufgebaut. Ein Teammitglied klettert über den Vulkan, springt ins Wasser und läutet am anderen Ende des Beckens eine Glocke woraufhin das nächste Teammitglied starten darf. Es wird die Zeit gemessen, die alle Teammitglieder über den Vulkan brauchen und verglichen.

Als Vereinfachung für:

**Seepferdchen und JSB** starten diese Teammitglieder aus dem Stand von einem Rettungsbrett vom Fuße des Vulkans.

**JSS und JSG** starten im Wasser und dürfen sich bereits am Vulkan festhalten. Alle Schwimmbzeichen darüber starten vom Beckenrand, tauchen beim Start unter die Wasseroberfläche und beginnen dann erst ihren Aufstieg.

Wenn kein Schwimmbzeichen vorgelegt werden kann, wird vom Altersentsprechenden höchst möglichen Schwimmbzeichen Ausgegangen. Also alle Teilnehmer ab 10 Starten vom Beckenrand.

Es werden die Zeiten der Teams untereinander verglichen.

### **Für Helfer:**

Diese Disziplin wird von zwei Zeitnehmern und einem Rettungsschwimmer auf dem Rettungsbrett beaufsichtigt.

---

## Berechnung der Punkte

---

Es gibt vier Disziplinen, bei jeder können 750 Punkte erreicht werden. Die Stärkste Mannschaft erhält 750 Punkte. Jede weitere Mannschaft erhält einen prozentualen Anteil bezogen auf die stärkste Mannschaft.

Rechenbeispiel:

Disziplin: *Wasserbombenweitschuss*

Mannschaft 1 wirft in Summe 80 m und ist damit die Stärkste Mannschaft, erhält demnach 750 Punkte.

Mannschaft 2 wirft in Summe 75 m weit. Ihre Punkte errechnen sich nach:

$$\text{Punkte(Mannschaft 2)} = \frac{\text{Leistung der Mannschaft}}{\text{Stärkste Leistung}} \times 750 \text{ Punkte}$$

$$\text{Punkte(Mannschaft 2)} = \frac{75}{80} \times 750 \text{ Punkte} = 703,125 \text{ Punkte}$$

Die Mannschaft 2 erhält in diesem Falle 703,125 Punkte für diese Disziplin. So wird bei allen Disziplinen verfahren. Es wird auf zwei Nachkommastellen gerundet. Ist Mannschaft 1 aus dem Rechenbeispiel in allen Disziplinen der Sieger erhält sie  $4 \times 750$  Punkte also 3000 Punkte.