Disziplinen für 3-Bäder-Cup 3. Teil

Austragungsort: Hallenbad Mühlheim, Ringstr. 1; 63165 Mühlheim am Main
So. 22.12.3013

Aufbau: 12 Uhr
Wettkampfbeginn 13 Uhr

Disziplinen:
1) **Becher blancieren**: 25m
- Wasserstart, Rückenlage,mit Wasser gefüllten Becher auf der Stirn ohne Festhalten zum anderen Ende der Bahn transportieren.
- Fällt er ins Wasser; 2 sec Zeitstrafe
- Für Seepferdchenkinder: Rücklage,auf dem Schwimmbrett wird ein mit Wasser gefüllter Becher transportiert

2) **T-Shirt-Schwimmen**: 50m
- Badebekleidung und T-Shirt aus Baumwolle oder Mischgewebe (kein Funktionsshirt)
- Staffel: Rücken; Brust; Kraul; Freistil

3) **Querstaffel**: Becken quer hin und zurück
- 1.) Kopfsprung vor der 1. Leine oder drüber springen
- 2.) 2. Leine unterdurchschwimmen
- 3.) 3. Leine eine Rolle um die Leine machen
- 4.) Wende: auf dem Rückweg über alle Leinen drüberschwimmen

4) **Teelichtschwimmen**: 50m
- Wasserstart
- Eine Plastiktüte enthält 1 Teelicht, 1 Päckchen Streichhölzer
- Mit der Tüte durch Pusten oder ähnlichem zum anderen Ende des Beckens schwimmen und das Teelicht anzünden
- Mit Tüte und Streichhölzern zurück, dort Übergabe der Streichhölzer und weiterem Teelicht

Alternative Disziplinen
A)Brettsitzen: 25m
- Wasserstart
- auf einem Schwimmbrett sitzend mit den Füßen voran zum anderen Ende des Beckens

B) Schiffchen / Badewanne: 25 m
- Wasserstart
- Füße voran zum anderen Ende Des Beckens, Fußzehen müssen aus dem Wasser gucken

C) 5-kg-Ring unter Wasser schieben (Für Kinder: 1 Tauchring im Becken quer schieben)

Siegerehrung, gemütliches Besammensein mit Weihnachtsplanschen