



Spree-Athener-Wasserspiele

Wettkampfkarte von Alter..... Größe.....

Es müssen aus den folgenden 8 Disziplinen mindestens 3 ausgewählt und erfüllt werden :

- Bahn 1** 1) Streckentauchen (mind. 10 m)
- erreichte Weitem Unterschrift.....
- Bahn 1** 2) Kopfweitsprung (mind. 5 m)
- erreichte Weitem Unterschrift.....
- Bahn 2** 3) 50m Tauchen
- auf der Strecke darf so oft man will, aus dem Stillstand Luft geholt werden-
- erreichte Zeit Unterschrift.....
- Bahn 3** 4) 25m Badewanne
- Füße in Vorhalte -
- erreichte Zeit Unterschrift.....
- Bahn 4** 5) 25 m Schrauben / Walzertaktschwimmen
- Drehung um die Körperachse nach höchstens drei Armzügen (Kraul / Rücken)
- erreichte Zeit Unterschrift.....
- Bahn 5** 6) Wassertreten (mindestens 5 Sekunden)
- ein Brett muss über dem Kopf gehalten werden und die Schultern müssen so lange wie möglich die Wasseroberfläche durchbrechen-
- erreichte Zeit Unterschrift.....
- Bahn 6** 7) 25m Wasserball drücken / Schwimmbrett drücken
- ein Wasserball oder Schwimmbrett muss die ganze Zeit deutlich unter der Wasseroberfläche transportiert werden
- erreichte Zeit Unterschrift.....
- Sprungbrett** 8) Bretthochsprung
- ein Sandsack muss angeschlagen werden, der in der 1 ½ fachen Körperhöhe hängt
- erfüllt Unterschrift.....

Nach erfolgreicher Absolvierung von mindestens 3 Disziplinen erhält der/die TeilnehmerInn eine Urkunde für die erbrachten Leistungen.