



Ingolstädter Delphin-Rallye 2022



Wo?

Hallenbad Süd-West

Lindberghstr. 71

85051 Ingolstadt

Wer?

Jahrgänge 2011 & 2012 = Goldene Badekappe

Jahrgänge 2013 – 2015 = Silberne Badekappe

Wann?

05. – 08.04.22, 15.30 – 17.00 Uhr

Gruppenaufteilung s. Vereinslogistik

**SC DELPHIN
INGOLSTADT**

Jeder Schwimmer erhält bei erfolgreicher Teilnahme eine Urkunde sowie eine Badekappe in der entsprechenden Farbe.



Anforderungen **Silberne** Badekappe

Atmung	Gleiten	Tauchen	Springen
5 Hocksprünge im Wasser mit Abtauchen	Abstoßen & 5m Gleiten	5m Streckentauchen	Kopfsprung vom Rand

Beinschlag	Armzug	Koordination	Skills
1 Bahn Wechselbeinschlag mit Schwimmhilfe	1 Bahn Rückencrawl ohne Schwimmhilfe	Kopfsprung vom Beckenrand & 10m Beinschlag	5 Armzüge Kraul ½ Rolle Rückencrawl bis zur Wand zurück

Anforderungen **Goldene** Badekappe

Atmung	Gleiten	Tauchen	Springen
1 Bahn Wechselbeine mit Ausatmung unter Wasser	Abstoßen in Rückenlage & 5 Sek Gleiten	10m Streckentauchen	Kopfsprung vom Startblock

Beinschlag	Armzug	Koordination	Skills
1 Bahn Wechselbeinschlag ohne Schwimmhilfe	1 Bahn Kraulschwimmen	½ Bahn Kraul-Abschlag & ½ Bahn Rücken Abschlag	Brust-Beinschlag mit Händen am Rand oder am Brett

