



www.bsj-cham.de

## BSJ Wasser Challenge

### Multicup

**#Schwimmen #Rutschen #Springen #Klettern**

Die Bayerische Sportjugend im BLSV Kreis 3 Cham/Opf. veranstaltet eine Wasser Challenge, die aus insgesamt vier verschiedenen Disziplinen besteht und zum Multicup 2025 der BSJ zählt. Wir laden euch herzlich ein, daran teilzunehmen.

**Termin:** Sonntag, 13.07.2025  
 Einlass: 08:00 Uhr  
 Aufwärmen: 08:30 Uhr  
 Einschwimmen: 08:45 Uhr  
 Beginn: 09:15 Uhr

*Vor den Starts möchten wir ein Aufwärmen gemeinsam mit allen Teilnehmenden durchführen. Um 08:45 Uhr findet eine kurze Betreuerbesprechung im Anmeldebereich statt.*

**Wettkampfort:** Freibad Roding, Nanzinger Weg 54, 93426 Roding

**Teilnehmende:** Alle Kinder und Jugendliche, die einem Verein angehören, der im BLSV gemeldet ist. Auf persönliches Hab und Gut ist selbst zu achten.

**Altersklassen:**

Bambini	Jahrgang 20/19	Jugend I	Jahrgang 12/11
Schüler I	Jahrgang 18/17	Jugend II	Jahrgang 10/09
Schüler II	Jahrgang 16/15	Junioren	Jahrgang 08/07/06
Schüler III	Jahrgang 14/13		

Gestartet wird in 4 Disziplinen:

**Schwimmen:** 25m kindgerechter Wettkampf (Bambini)  
 25m Bambini, Schüler I / II  
 50m Schüler III, Jugend I / II, Junioren  
*Der Schwimmstil ist frei wählbar.*

Kindgerechter Wettkampf:

Für die jüngsten Teilnehmer (Bambini) besteht die Möglichkeit kindgerecht mit Hilfsmittel (Schwimmbrett, Schwimmnoodle etc.) zu starten. Die Entscheidung ob im kindgerechten Durchgang oder im normalen Durchgang gestartet wird, obliegt dem Teilnehmenden.

**Bouldern:** Wie hoch traust du dich auf der neuen Boulderwand klettern und ins Becken springen? Allein für den Versuch gibt es einen Punkt. Je nach Höhe der gekennzeichneten Abschnitte kannst du weitere Punkte sammeln. (=> siehe Details auf Seite 3)



- Springen:** Arschbomben Challenge:  
Der Schwierigkeitsgrad des Sprungs (=> siehe Details auf Seite 3) ist punktentscheidend. Eine saubere Ausführung kann einen weiteren Punkt bringen.  
Die Sprunghöhe (Beckenrand, 1m, 3m, 5m) ist frei wählbar und fließt in keiner Weise in die Wertung mit ein.
- Rutschen:** Wer rutscht am schnellsten auf der 25 m langen Breitwellenrutsche? Beim „1 gegen 1“ Parallelrutschen erhält jeder Starter einen Punkt. Der Sieger kommt eine Runde weiter.
- Gesamtwertung:** Die Summe aller erzielten Punkte aus den verschiedenen Disziplinen ist entscheidend für die Gesamtwertung, die nach Altersklasse und Geschlecht getrennt erfolgt.
- Auszeichnungen:** Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde. Die Erstplatzierten der Gesamtwertung jeder Altersklasse & Geschlecht erhalten zudem Medaillen. Die Siegerehrung findet im Anschluss an den Wettkampf statt.
- Eintritt:** Der Eintritt in das Bad ist frei, keine Startgebühren!
- Datenschutz:** Durch die Anmeldung erklären sich die Teilnehmer einverstanden, dass Fotos und Videos im Rahmen der Veranstaltung erstellt werden, welche in verschiedensten Printmedien, auf der Homepage der BSJ Cham als auch in sozialen Netzwerken veröffentlicht werden.
- Meldeschluss:** Spätestens bis Samstag, **05.07.2025**  
Bitte für die Anmeldungen das bereitgestellte Excel-Anmeldeformular mit Angabe aller erforderlichen Daten verwenden.  
(=> abrufbar unter [www.bsj-cham.de](http://www.bsj-cham.de))  
Wir bitten pro Verein um einen Helfer, der uns in einer Disziplin unterstützen kann => bitte in das Anmeldeformular eintragen.
- Meldeanschrift:** Lea Steingans  
Email: [lea.steingans@bsj-cham.de](mailto:lea.steingans@bsj-cham.de)  
Tel.: 0151/21651358

Für Speisen und Getränke sorgt das Catering des Freibad Roding.

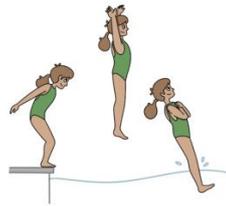


## Arschbomben Challenge

durch saubere Ausführung kann ein weiterer Punkt erworben werden

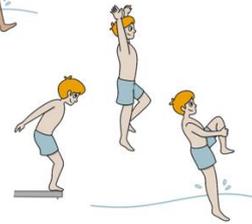
- **Kategorie 1 Punkt:**

Springe ab und strecke deinen Körper.  
Tauche mit den Füßen zuerst ins Wasser ein.  
Die Arme können dabei oben, unten oder wie am Bild vor dem Körper gehalten werden.



- **Kategorie 2 Punkte:**

Springe ab und strecke deinen Körper.  
Umfasse mit deinen Händen ein Schienbein.  
Tauche mit einem Fuß zuerst ins Wasser ein.



- **Kategorie 3 Punkte:**

Springe ab und strecke deinen Körper.  
Umfasse mit deinen Händen deine Schienbeine.  
Tauche mit dem Gesäß zuerst ins Wasser ein.



### Regeln:

- Achte vor dem Sprung darauf, dass das Becken frei ist.
- Es ist immer nur 1 Person auf der Absprunganlage.
- Dränge niemanden zur Eile oder zum Sprung.
- Springe nur von der Höhe, die du dir zutraust. Keine Mutprobe!
- Springe immer nur nach vorn.
- Halte Abstand zu den anderen Personen.
- Springe nur nach Freigabe der Aufsicht/Wertung.
- Schwimme nach dem Sprung aus dem Sprungbereich.

## Boulderwand – Waterclimbing neu im Freibad Roding

Klettern mit Sprung ins Wasser. Es sind spezielle Klettergriffe für nasse Hände.

Der Versuch allein gibt einen Punkt. Das Erreichen angebrachter Abstände erhöht die Punktzahl. Spring ins Wasser, wenn es dir zu hoch wird oder wenn die Kräfte dich verlassen. Geklettert wird dabei ohne Seil. Spätestens wenn der oberste Griff erreicht ist, springst du.

