

Beschreibung der Disziplinen:

- 4x25m/4x50m Freistil:** Nach dem Startsignal schwimmen die Teilnehmer nacheinander 25/50m Freistil. Beim Wechsel muss eine Nikolausmütze übergeben werden. Die Mütze ist während des Schwimmens auf dem Kopf zu tragen.
- 4x25m/4x50m Flossen:** Nach dem Startsignal schwimmen die Teilnehmer nacheinander 25/50m Flossen. Es bleibt den Teilnehmern überlassen, in welcher Lage (Bauch, Seite, Rücken, Tauchen) sie schwimmen. Dabei muss ein mit Auftriebskörper gefüllter Nikolaussack gezogen und beim Wechsel übergeben werden.
- 4x25m Brust/Rücken:** Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Teilnehmer Brust, anschließend der 2. Teilnehmer Rücken ohne Armtätigkeit, der 3. Teilnehmer Brust und der 4. Teilnehmer Rücken ohne Armtätigkeit.
Bei Brust darf der Schwimmer nach dem Start und nach der Wende einen Tauchzug durchführen, bevor er an die Wasseroberfläche zurückkehrt. Während der Unterwasserbewegung darf der Schwimmer ebenso einen Delfinbeinschlag ausüben. Der Kopf des Schwimmers muss die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor sich die Hände im zweiten Armzug nach innen und wieder nach vorne drehen. Danach muss in jedem vollständigen Zyklus, bestehend aus einem Armzug und einem Beinschlag, irgend ein Teil des Kopfes die Wasseroberfläche durchbrechen.
Zur Rückenlage: Direkt im Anschluss an den Start bzw. die Wende ist nach dem Abstoßen ein Durchbrechen der Wasseroberfläche erlaubt. Die Rückenlage darf bis zum nächsten Wechsel/Anschlag nicht verlassen werden.
Bei jedem Wechsel ist die Nikolausmütze zu übergeben. Die Mütze ist während des Schwimmens auf dem Kopf zu tragen.
- 4x25m „Ringe Sammeln“:** In der Mitte der 25m Bahn werden vier Ringe (Kleinen) deponiert. Der erste Schwimmer erhält einen Sack, den er beim Sprung ins Becken und beim weiteren Schwimmen mitführen muss. Nach dem Startsignal (es wird vom Startblock aus gestartet) taucht der 1. Teilnehmer bis mindestens zur Beckenmitte, hebt dort einen der Ringe auf und packt diesen in den Sack. Dem Schwimmer steht es frei weiter zu tauchen oder im Freistil die Bahn zu beenden. Nach Anschlag am Beckenrand übergibt er dem zweiten Schwimmer den Sack, der nun vom Wasser aus lostaucht. Bei der Übergabe berühren beide Schwimmer den Beckenrand. Insgesamt werden 4x25m geschwommen. Sollten Sack oder Inhalt des Sackes während dem Schwimmen verloren gehen, bedeutet dies Disqualifikation.

4x25m „Turmbau“:

Nach dem Startsignal schwimmen die Teilnehmer nacheinander 25m Freistil. Hierbei haben die Schwimmer eine Nikolausmütze auf. Zudem müssen die Teilnehmer ein Brett vor sich herschieben, welches mit einem individuellen Turm bebaut ist. Hierbei müssen 4 Gegenstände transportiert werden. Hierbei darf nur ein Gegenstand das Brett berühren. Die Schwimmer dürfen den Turm erst erbauen, nachdem das Startsignal ertönt ist. Ein weiterer Schwimmer der Mannschaft kann dem Schwimmer die Baumaterialien zureichen nach aufgabe des Schwimmers. Sobald der Turm beim Schwimmen umfällt, muss dieser erneuert aufgebaut werden ehe das Schwimmen fortgesetzt wird. Die Übergabe des Brettes mit Turm und Nikolausmütze erfolgt nachdem anschlagen am Beckenrand.

4x25m „Wurmschwimmen“: Um einen Wurm zu bilden schwimmt der erste Schwimmer nur mit den Armen und der letzte Schwimmer nur mit den Beinen. Alle Schwimmer dazwischen halten sich jeweils an den Beinen des Vordermanns fest und führen somit keine aktive Schwimmbewegung aus. Ob in Rücken- oder Bauchlage kann von jedem Schwimmer frei gewählt werden. Der erste Teilnehmer schwimmt nach dem Startsignal in Freistil los und nimmt nach 25m den zweiten Schwimmer auf. Ab jetzt besteht der oben beschriebene Wurm, wobei alle 25m ein weiterer Schwimmer hinzukommt. Bei der Wende muss die Beckenwand nur vom ersten Schwimmer berührt werden.

Wertung:

Es wird je Altersklasse ein Gesamtsieger ermittelt. Die Wertung erfolgt mittels Punktesystem. Pro Disziplin werden die Punkte nach Reihenfolge der Platzierung (nicht nach Zeit) vergeben. Beispielsweise starten 5 Mannschaften in einer Altersgruppe. Dann bekommt die schnellste Staffel 5 Punkte, der fünfte Platz erhält einen Punkt, disqualifizierte oder nicht angetretene Mannschaften 0 Punkte. Dieses Verfahren wird für alle Disziplinen angewendet, die Gesamtpunktzahl entscheidet über den Gesamtsieger.