

# Regelwerk Rettungssport

## Schwimmbad-Disziplinen



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.

---

## **Impressum**

**Regelwerk für Meisterschaften und Wettkämpfe im Rettungsschwimmen (Schwimmbad-Disziplinen) geänderte Fassung, gültig ab 1. Januar 2008**

### **Herausgeber:**

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. - Präsidium  
Im Niedernfeld 2, 31542 Bad Nenndorf

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil dieser Ausgabe darf ohne schriftliche Zustimmung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren - reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache übertragen werden. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk- und Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Wege bleiben vorbehalten.

Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet zum Schadenersatz, der gerichtlich festzustellen ist. Nachdruck - auch auszugsweise - ist nur mit vorheriger Zustimmung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, gestattet.

Gliederungen der DLRG dürfen diese Broschüre für satzungsgemäße Zwecke ohne gesonderte Genehmigung vervielfältigen.

### **Bezugsquelle:**

DLRG-Materialstelle  
Im Niedernfeld 2  
31542 Bad Nenndorf  
Tel.: 05723/955600, Fax: 05723/955699

Bestell-Nr.: 41408390

# **Regelwerk**

---

**für Meisterschaften und Wettkämpfe im  
Rettungsschwimmen  
(Schwimmbad-Disziplinen)**

---

gültig ab 1. Januar 2008

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>Einleitung</b>	5
<b>I. Wettkampfregeln</b>	6
§ 1 Zuständigkeiten und Terminregelungen	6
§ 2 Ausrichtung von Meisterschaften und Anforderungen an die Wettkampfstätte	6
§ 3 Ausschreibung	7
§ 4 Teilnahmeberechtigung	8
§ 5 Sicherheitsmaßnahmen	10
§ 6 Altersklassen	10
§ 7 Einzelwettkämpfe	12
§ 8 Mannschaftswettkämpfe	13
§ 9 Sonstige Disziplinen	14
§ 10 Ausrüstung und Hilfsmittel	14
§ 11 Personelle Besetzung bei Meisterschaften	14
§ 12 Wertung	16
§ 13 Verstöße	16
§ 14 Einsprüche	17
§ 15 Anti-Doping-Bestimmungen	17
§ 16 Protokoll	19
§ 17 Siegerehrungen und Auszeichnungen	19
§ 18 Zuständigkeiten für Änderungen und Ergänzungen	20
<b>II. Durchführungsbestimmungen</b>	21
<b>1. Allgemeines</b>	21
1.1 Start	21
1.2 Fehlstart	22
1.3 Staffelablösung	22
1.4 Wende	23
1.5 Anschlag	23
1.6 Besonderheiten bei Disziplinen mit der Rettungspuppe	23

1.7	Schwimmdisziplinen	24
1.8	Zieleinlauf und Zeitmessung	25
1.9	Herz-Lungen-Wiederbelebung in der Einhelfer-Methode	26
1.10	Punktabzüge und Disqualifikation	26
<b>2.</b>	<b>Einzeldisziplinen</b>	26
2.1	Freistil	26
2.2	Flossenschwimmen	27
2.3	Kombiniertes Schwimmen	28
2.4	Hindernisschwimmen	29
2.5	Schleppen einer Puppe	31
2.6	Retten einer Puppe	32
2.7	Retten einer Puppe mit Flossen (50 m)	34
2.8	Retten einer Puppe mit Flossen (100 m)	36
2.9	Kombinierte Rettungsübung	38
2.10	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter	39
2.11	Super Lifesaver	42
<b>3.</b>	<b>Mannschaftsdisciplinen</b>	45
3.1	Freistilstaffel	45
3.2	Hindernisstafel	46
3.3	Kombinierte Staffel	48
3.4	Rückenlage ohne Armtätigkeit	49
3.5	Puppenstaffel	51
3.6	Gurtretterstaffel (4 x 25 m)	53
3.7	Gurtretterstaffel (4 x 50 m)	55
3.8	Rettungsstaffel (4 x 25 m)	57
3.9	Rettungsstaffel (4 x 50 m)	59
<b>4.</b>	<b>Wertungsgrundlage</b>	61
<b>5.</b>	<b>Ordnung des Wettkampfbetriebs</b>	62
<b>6.</b>	<b>Ordnungswidrigkeiten und Regelverstöße</b>	62
<b>Anhang I</b>	Material und Ausrüstung	66
<b>Anhang II</b>	Bezugsmöglichkeiten	69



## Einleitung

Zur Förderung und Sicherung der Leistungsfähigkeit sowie Einsatzbereitschaft der Rettungsschwimmer<sup>1)</sup> veranstaltet die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) auf allen nationalen Ebenen regelmäßig Meisterschaften und Wettkämpfe im Rettungsschwimmen.

Auf internationaler Ebene ist die DLRG im Rahmen der ILS, der ILSE und der EMSA in Meisterschaften und Wettkämpfe im Rettungsschwimmen eingebunden. Diese Veranstaltungen dienen zugleich der Pflege kameradschaftlicher Beziehungen der Mitglieder untereinander, der Repräsentation der Rettungsorganisationen in der Öffentlichkeit und der internationalen Zusammenarbeit.

Um eine einheitliche und regelgerechte Durchführung der Meisterschaften und Rettungswettkämpfe auf nationaler Ebene zu gewährleisten, hat der Präsidialrat die nachfolgenden Wettkampfbestimmungen und das Präsidium die entsprechenden Durchführungsbestimmungen beschlossen.

Sie gelten für alle Rettungswettkämpfe, die von Gliederungen oder Organen der DLRG veranstaltet und ausgerichtet werden.

Jeder Rettungssportler soll sich möglichst vor Rettungswettkämpfen, insbesondere nach akuten Erkrankungen, sportärztlich untersuchen lassen, um seine Sportfähigkeit festzustellen. Trainer und Betreuer sollen die Rettungssportler - unabhängig von den Teilnahmevoraussetzungen - eindringlich darauf hinweisen, dass regelmäßig durchgeführte sportärztliche Untersuchungen in deren eigenem gesundheitlichen Interesse sind.

Sportliche Rettungswettkämpfe beruhen auf dem Prinzip der Chancengleichheit. Diese wird nachhaltig gestört, wenn Rettungssportler aus eigenem Antrieb oder auf Veranlassung von Betreuern, Ärzten oder anderen Personen durch Doping ihre körperliche Leistungsfähigkeit manipulieren. Die notwendigen Regelungen hierzu enthält § 15.

---

1) Alle männlichen Bezeichnungen von Rettungssportlern und Funktionsträgern in diesem Regelwerk gelten auch in der weiblichen Form.

## **I. Wettkampfregeleln**

### **§ 1 Zuständigkeiten und Terminregelungen**

- (1) Für Planung und Durchführung der Rettungswettkämpfe ist die Leitung Einsatz oder ein für diese Aufgabe Beauftragter der jeweiligen Organisationsebene (Ort, Bezirk, Land, Bund) zuständig und verantwortlich. Diese Zuständigkeiten müssen durch Vorstandsbeschluss geregelt werden.
- (2) Um Überschneidungen und übermäßige Beanspruchung der Rettungssportler zu vermeiden, sind die geplanten Veranstaltungen zu koordinieren. Dabei gehen die Terminfestlegungen von der höheren zur niederen Organisationsebene. Auf den Wasserrettungsdienst muss bei der Terminierung Rücksicht genommen werden.
- (3) Wettkampfsjahr ist das Kalenderjahr.
- (4) Für Meisterschaften gilt folgende Terminierung:

Orts-, Bezirks- und Landesebene:	1. Januar bis 15. August
Deutsche Meisterschaften:	1. September bis 31. Dezember
Deutsche Senioren-Meisterschaften:	1. Januar bis 15. Mai
- (5) Meldeschluss für

Deutsche Meisterschaften:	15. August des Wettkampfsjahres
Deutsche Senioren-Meisterschaften:	2 Monate vor Veranstaltungsbeginn

Es gilt das Datum des Poststempels.

### **§ 2 Ausrichtung von Meisterschaften und Anforderungen an die Wettkampfstätte**

- (1) Bewerbungen um die Ausrichtung von Meisterschaften sind rechtzeitig an die zuständige Leitung Einsatz bzw. an den Beauftragten für Rettungswettkämpfe zu richten. Bei mehrfachen Bewerbungen entscheidet der Vorstand der jeweiligen Gliederungsebene.
- (2) Deutsche Meisterschaften im Rettungsschwimmen werden auf 50-m-Bahnen mit vollelektronischer Zeitnahme durchgeführt. Diese Regelung gilt nicht zwingend für Deutsche Senioren-Meisterschaften.



Die Wettkampfstätte muss gewährleisten, dass die Wettkampfbedingungen für alle Rettungssportler gleich sind und die Wettkampfbestimmungen umgesetzt werden können.

### **§ 3 Ausschreibung**

- (1) Die Ausschreibung von Meisterschaften muss allen Gliederungen der jeweiligen Organisationsebene zugänglich sein. Die Ausschreibung von Meisterschaften auf Ortsebene muss allen Mitgliedern zugänglich sein.
- (2) Für Ausschreibungen von Meisterschaften gelten folgende Fristen:
  - Orts- und Bezirksebene: mindestens ein Monat vorher
  - Landesebene: mindestens drei Monate vorher
  - Deutsche Meisterschaften: spätestens 1. Januar des entsprechenden Wettkampfjahres
  - Deutsche Senioren-Meisterschaften: mindestens vier Monate vorher
- (3) Ausschreibungen müssen enthalten:
  - Veranstalter und Ausrichter mit Anschrift
  - Art des Rettungswettkampfes
  - Datum und Ort der Veranstaltung
  - Qualifikationsbedingungen im Sinne des § 4 Abs. 2 bis 4
  - Termin für den Meldeschluss

Mindestens vier Wochen vor Meldeschluss muss mitgeteilt werden:

- Adresse und Unterlagen für die Meldung
  - Wettkampfanlage (Größe und Tiefe des Schwimmbeckens, Wassertemperatur, Anzahl der Bahnen, Aufnahmetiefe der Puppen)
  - Zeitangaben (Mannschaftsführerbesprechung, Beginn und annäherndes Ende der Veranstaltung)
  - Angaben über die Bekanntgabe des Meldeergebnisses
  - die vom Veranstalter zur Verfügung gestellte und von den Rettungssportlern zu benutzende Ausrüstung
  - Regelungen und Hinweise anderer Art
- (4) Bei Veranstaltungen der Bundesebene darf der Veranstalter den werblichen Auftritt und die während der Veranstaltung, der Medienauftritte und der Siegerehrung zu tragende Kleidung regeln.

## **§ 4 Teilnahmeberechtigung**

- (1) Für die Teilnahme an Meisterschaften müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:
- Mannschaftsmitglieder und Einzelteilnehmer müssen mit Beginn des Wettkampfjahres Mitglied in der untersten Gliederungsebene nach § 1 Abs. 1 sein, für die sie während des Wettkampfjahres ausschließlich starten
  - Qualifikation nach § 4 Abs. 2 bis 4
  - Altersentsprechende Schwimm- oder Rettungsschwimmprüfung nach § 4 Abs. 5
  - gültige Selbsterklärung zum Gesundheitszustand (s. Merkblatt M3-002) oder ein ärztliches Gesundheitszeugnis, das am Wettkampftag nicht älter als 24 Monate ist
  - Termingerechte Erledigung sämtlicher Ausschreibungsbedingungen
- (2) Für Deutsche Meisterschaften erfolgt die Qualifikation in der entsprechenden Altersklasse aufgrund des ersten Platzes bzw. der erreichten höchsten Punktzahl des Mehrkampfergebnisses bei den jeweiligen Landesmeisterschaften. Wird ein Landesmeister nicht gemeldet, tritt an seine Stelle der bestplatzierte Nachrücker aus dem jeweiligen Landesverband.
- Stehen weitere Startplätze zur Verfügung, können die nachfolgenden Punktbesten laut Protokoll bis zum Meldeschluss gemeldet werden. Im begründeten Ausnahmefall (z.B. Einsatz für die Gesamtorganisation) kann die Leitung Einsatz des Präsidiums bis zum Meldeschluss den Start abweichend von Satz 1 genehmigen.
- (3) Für Deutsche Senioren-Meisterschaften gilt abweichend:
- Einzelteilnehmer und Mannschaften werden durch die entsprechende Gliederung mit einer Punktzahl gemeldet, die durch ein Wettkampfprotokoll nachgewiesen werden muss.
- Dabei können Rettungswettkämpfe bis einschließlich 1.1. des Vorjahres berücksichtigt werden. Einzelteilnehmer und Mannschaften, bei denen sich Disziplinen aufgrund eines Wechsels der Altersklassen ändern, können die Meldepunktzahlen aus dem Qualifikationswettkampf nach einem Verfahren umrechnen, das in der Ausschreibung geregelt wird.

Rettungssportler bis einschließlich 49 Jahre müssen entweder den Nachweis eines mindestens acht Doppelstunden umfassenden Erste Hilfe Kurses (nicht älter als drei Jahre) oder eines mindestens vier Doppelstunden umfassenden Erste Hilfe Trainings (nicht älter als zwei Jahre) vorlegen. Die jeweilige Bescheinigung muss von einer Hilfsorganisation der BAGEH ausgestellt sein. Auch das DSRA Silber (nicht älter als drei Jahre) gilt als Nachweis.

- (4) Gliederungen unterhalb der Bundesebene legen ihre Qualifikationsbedingungen im Sinne von § 4 Abs. 2 und 3 für die eigenen Meisterschaften selbst fest.
- (5) Für Meisterschaften müssen die Rettungssportler die ihrem Lebensalter entsprechenden Schwimm- oder Rettungsschwimmprüfungen der Deutschen Prüfungsordnung - bis spätestens 12 Monate nach Erreichen der jeweiligen Altersuntergrenze - besitzen:
  - bis 9 Jahre: Jugendschwimmabzeichen Silber
  - ab 9 Jahre: Jugendschwimmabzeichen Gold
  - ab 12 Jahre: Rettungsschwimmabzeichen Bronze
  - ab 15 Jahre, einschließlich der Senioren:
    - Rettungsschwimmabzeichen Silber
- (6) Die Mitgliedschaft in der entsprechenden DLRG-Gliederung, die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand oder das ärztliche Gesundheitszeugnis nach § 4 Abs. 1, die altersgemäße Schwimm- oder Rettungsschwimmprüfung nach § 4 Abs. 5 und der EH-Nachweis für Senioren nach § 4 Abs. 3 sind als Eintrag durch die ausstellende Gliederung im oder als Original mit dem Mitgliedsbuch der DLRG am Veranstaltungsort nachzuweisen.
- (7) An Meisterschaften und Rettungswettkämpfen, die nach diesem Regelwerk oder unter Anerkennung dieses Regelwerks durchgeführt werden, war oder ist der Rettungssportler oder sonstige Verantwortliche nicht teilnahmeberechtigt, gegen den eine Wettkampfsperre nach § 15 verhängt worden ist.
- (8) Bei Meisterschaften ist die meldende Gliederung für die Betreuung ihrer Rettungssportler sowie für die Einhaltung der Ausschreibungsbedingungen verantwortlich.

- (9) Ein Start bei internationalen Meisterschaften im Ausland bedarf der Genehmigung der Leitung Einsatz des Präsidiums.  
Der Genehmigungsantrag muss spätestens vier Wochen vor dem Termin der Meisterschaften bei der Bundesgeschäftsstelle eingegangen sein.

## **§ 5 Sicherheitsmaßnahmen**

- (1) Der Veranstaltungsleiter ist für die Sicherheit während der Veranstaltung verantwortlich.
- (2) Bei Meisterschaften muss die Wassertemperatur zwischen 18 und 30 Grad Celsius betragen.
- (3) Startsprünge dürfen nur bei einer Wassertiefe von mindestens 1,80 Meter ausgeführt werden. Bei einer geringeren Wassertiefe muss der Start bzw. Wechsel im Wasser erfolgen.
- (4) Aus der beim Wettkampf eingesetzten Ausrüstung des Veranstalters oder Rettungssportlers darf sich keine Verletzungsfahrgefahr ergeben.

## **§ 6 Altersklassen**

- (1) Für Meisterschaften gilt in den Einzel- und Mannschaftswettkämpfen getrennt nach Geschlecht folgende Altersklasseneinteilung:

AK 12:	bis 12 Jahre
AK 13/14:	13 und 14 Jahre
AK 15/16:	15 und 16 Jahre
AK 17/18:	17 und 18 Jahre
Offene AK:	ab 19 Jahre

Über die Zugehörigkeit zu den Altersklassen entscheidet das Geburtsjahr im jeweiligen Wettkampffahr. Rettungssportlern ist der Start bei Mannschaftswettkämpfen in der jeweils nächst höheren Altersklasse gestattet. Bei Einzelwettkämpfen dürfen Rettungssportler ab der AK 13/14 jeweils in der nächst höheren Altersklasse starten.

- (2) Für Senioren-Meisterschaften gilt in den Einzel- und Mannschaftswettkämpfen getrennt nach Geschlecht folgende Altersklasseneinteilung:

**Einzelwettkämpfe:**

AK 25: 25 - 29 Jahre

AK 30: 30 - 34 Jahre

AK 35: 35 - 39 Jahre

AK 40: 40 - 44 Jahre

AK 45: 45 - 49 Jahre

AK 50+: ab 50 Jahre

Die Altersklasseneinteilung wird in 5-Jahres-Schritten weitergeführt. Über die Zugehörigkeit zu den Altersklassen entscheidet das Geburtsjahr im jeweiligen Wettkampfsjahr.

Rettungssportler, die als Einzelteilnehmer bei den Deutschen Meisterschaften des Vorjahres gestartet sind, sowie Mitglieder des A-, B- oder C-Kaders sind bei den Einzelwettkämpfen der Senioren-Meisterschaften nicht startberechtigt.

**Mannschaftswettkämpfe:**

AK 100: Gesamalter von 100 - 119 Jahre

AK 120: Gesamalter von 120 - 139 Jahre

AK 140: Gesamalter von 140 - 169 Jahre

AK 170: Gesamalter von 170 - 199 Jahre

AK 200: Gesamalter von 200 - 239 Jahre

AK 240: Gesamalter von 240 - 279 Jahre

AK 280+: Gesamalter ab 280 Jahre

Über die Zugehörigkeit zu den Altersklassen entscheidet die Summe des Lebensalters (ausschlaggebend ist das Geburtsjahr im jeweiligen Wettkampfsjahr) der vier jüngsten Mannschaftsmitglieder. Das Mindestalter beträgt 25 Jahre.

- (3) Der Start ist nur in einer Altersklasse und nur in einer Mannschaft je Veranstaltung erlaubt. Einzel- und Mannschaftswettkämpfe gelten als getrennte Veranstaltungen.
- (4) Innerhalb der Altersklassen können unterhalb der Bundesebene weitere interne Aufteilungen nach Altersstufen bzw. Jahrgängen vorgenommen werden. Sie sind in der Ausschreibung und im Protokoll aufzuführen.

## § 7 Einzelwettkämpfe

- (1) Einzelwettkämpfe werden bei Meisterschaften auf allen Gliederungsebenen ausgetragen.
- (2) Es ist nur eine Meisterschaft je Gliederungsebene und Wettkampfsjahr für die Schwimmbad-Disziplinen zulässig.
- (3) Folgende Disziplinen müssen bei Meisterschaften ausgeschrieben und durchgeführt werden:

<b>AK 12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Kombiniertes Schwimmen</li> <li>● 50 m Flossenschwimmen</li> </ul>	<b>AK 13/14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> <li>● HLW in der Einhelfer-Methode</li> </ul>
<b>AK 15/16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe</li> <li>● 100 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> <li>● HLW in der Einhelfer-Methode</li> </ul>	<b>AK 17/18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 200 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe</li> <li>● 100 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> <li>● HLW in der Einhelfer-Methode</li> </ul>
<b>Offene AK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 200 m Hindernisschwimmen (<i>Obstacle Swim</i>)</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe (<i>Manikin Carry</i>)</li> <li>● 100 m Retten einer Puppe mit Flossen (<i>Manikin Carry with Fins</i>)</li> <li>● 100 m Kombinierte Rettungsübung (<i>Rescue Medley</i>)</li> <li>● 100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (<i>Manikin Tow with Fins</i>)</li> <li>● 200 m Super Lifesaver</li> <li>● HLW in der Einhelfermethode</li> </ul>	
<b>AK 25, AK 30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe</li> <li>● 100 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> </ul>	<b>AK 35</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> </ul>

<b>AK 40, AK 45</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> </ul>	<b>AK 50+</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 m Freistil</li> <li>● 50 m Kombiniertes Schwimmen</li> <li>● 25 m Schleppen einer Puppe</li> </ul>
---	--

- (4) In der offenen AK müssen ab der Landesebene alle in § 7 Abs. 3 genannten Disziplinen ausgeschrieben werden. Die Rettungssportler müssen für die Wertung nach §12 Abs. 3 mindestens drei und können maximal vier Disziplinen absolvieren. Auf jeder Meisterschaft können die Disziplinen frei ausgewählt werden. Die zusätzliche Teilnahme an der HLW ist verpflichtend.

## § 8 Mannschaftswettkämpfe

- (1) Mannschaftswettkämpfe werden bei Meisterschaften auf Bezirks-, Landes- und Bundesebene ausgetragen.
- (2) Es ist nur eine Meisterschaft je Gliederungsebene je Wettkampfsjahr zulässig.
- (3) Folgende Disziplinen müssen bei Meisterschaften ausgeschrieben und durchgeführt werden:

<b>AK 12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x25 m Hindernisstaffel</li> <li>● 4x25 m Kombinierte Staffel</li> <li>● 4x25 m Gurtretterstaffel</li> <li>● 4x25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit</li> </ul>	<b>AK 13/14 bis offene AK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x50 m Hindernisstaffel</li> <li>● 4x25 m Puppenstaffel</li> <li>● 4x50 m Gurtretterstaffel</li> <li>● 4x50 m Rettungsstaffel</li> <li>● HLW in der Einhelfer-Methode</li> </ul>
<b>AK 100 bis AK 170</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x50 m Hindernisstaffel</li> <li>● 4x25 m Puppenstaffel</li> <li>● 4x50 m Gurtretterstaffel</li> <li>● 4x50 m Rettungsstaffel</li> </ul>	<b>AK 200, AK 240, AK 280+</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x50 m Freistilstaffel</li> <li>● 4x25 m Rettungsstaffel</li> <li>● 4x25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit</li> </ul>

- (4) Eine Mannschaft besteht aus höchstens fünf Rettungssportlern. Sie können wahlweise eingesetzt werden, jedoch nur einmal in jeder Disziplin.

- (5) Die Namen der Mannschaftsmitglieder sind dem Veranstalter unaufgefordert vor Beginn der Veranstaltung schriftlich zu melden.
- (6) Die HLW muss von vier Mannschaftsmitgliedern durchgeführt werden.

## **§ 9 Sonstige Disziplinen**

Bei allen Rettungswettkämpfen, die keine Meisterschaften sind, können die Einzel- und Mannschaftsdisziplinen frei gestaltet werden. Darauf soll in der Ausschreibung mit kurzer Erläuterung der Disziplinen hingewiesen werden.

## **§ 10 Ausrüstung und Hilfsmittel**

- (1) Die bei Meisterschaften erforderliche Ausrüstung ist, sofern sie nicht vom Veranstalter zur Verfügung gestellt wird, von den Rettungssportlern selbst zu stellen.
- (2) Hindernisse, Gurtretter, Puppen und Wiederbelebungssphantome werden bei Meisterschaften vom Veranstalter gestellt. Die vom Veranstalter gestellte Ausrüstung muss einheitlich sein und den Spezifikationen gemäß „ILSE Competition Rulebook“ in der zu Beginn des Wettkampfsjahres gültigen Fassung entsprechen. Sie muss von den Rettungssportlern benutzt werden.
- (3) Die Flossen sind von den Rettungssportlern selbst zu stellen und dürfen eine maximale Länge von 65 cm und eine maximale Breite von 30 cm nicht überschreiten. Flossenhalter dürfen verwendet werden.
- (4) Hilfsmittel, die die Chancengleichheit stören, sind nicht erlaubt. Schwimmbrillen sind erlaubt, es wird auf das Gefährdungspotential nach Merkblatt M3-001 in der jeweils gültigen Version hingewiesen.

## **§ 11 Personelle Besetzung bei Meisterschaften**

- (1) Für die Durchführung der Deutschen Meisterschaften und der Meisterschaften auf Landesebene ist folgende personelle Mindestbesetzung erforderlich:

### **Veranstaltungsleitung**

- ein Veranstaltungsleiter
- ein Veranstaltungssprecher
- ein Protokollführer



### **Schiedsgericht**

- ein Leiter
- zwei Schiedsrichter

### **Wettkampfleitung**

- ein Wettkampfleiter je Disziplin

### **Kampfgericht**

- ein Starter
- ein Auswerter
- ein Zeitnehmerobmann
- ein Zeitnehmer je Bahn bei Verwendung einer automatischen Zieleinlauf- und Zeitmessenanlage und zwei Zeitnehmer je Bahn bei Handzeitmessung
- ein Wenderichter für je zwei Bahnen
- ein Schwimmrichter für je zwei Bahnen
- drei Zielrichter
- zwei HLW-Richter je Wiederbelebungsphantom

- (2) Für die Durchführung von Meisterschaften unterhalb der Landesebene sowie sonstigen Rettungswettkämpfen ist folgende personelle Mindestbesetzung erforderlich:

### **Veranstaltungsleitung**

- ein Veranstaltungsleiter
- ein Veranstaltungssprecher
- ein Protokollführer

### **Schiedsgericht**

- ein Schiedsrichter

### **Wettkampfleitung**

- ein Wettkampfleiter

### **Kampfgericht**

- ein Starter
- ein Auswerter
- ein Zeitnehmerobmann
- ein Zeitnehmer je Bahn
- ein Wenderichter für je zwei Bahnen

- zwei Schwimmrichter
  - drei Zielrichter
  - zwei HLW-Richter je Wiederbelebungsphantom
- (3) Mitgliedern der Veranstaltungsleitung, des Schiedsgerichts, der Wettkampfleitung und des Kampfgerichts ist es nicht gestattet, in dem Veranstaltungsabschnitt, in dem sie ihr Amt ausüben, als Rettungssportler zu starten.
- (4) Bei Meisterschaften auf Bundes- und Landesebene müssen, auf Bezirks- und Ortsebene sollen nur Kampfrichter eingesetzt werden, die nach der „Anweisung für das Kampfrichterwesen“ der DLRG ausgebildet sind.

## **§ 12 Wertung**

- (1) Die Wertung der einzelnen Rettungswettkämpfe erfolgt unter Beachtung dieser Wettkampfregeln und Durchführungsbestimmungen nach den jeweils gültigen Wertungstabellen der DLRG.
- (2) Bei Einzel- und Mannschaftswettkämpfen werden Sieger und Platzierte nach der erreichten Gesamtpunktzahl ermittelt. Die Wertung erfolgt getrennt nach Altersklassen und Geschlecht. Gemischte Mannschaften werden wie männliche Mannschaften gewertet.
- (3) In der offenen AK ergibt sich die Mehrkampfwertung für den Rettungssportler aus den Punkten der besten drei geschwommenen Disziplinen plus HLW. Zusätzlich erfolgt eine Wertung der Einzeldisziplinen, hierfür ist das Bestehen der HLW Voraussetzung.

## **§ 13 Verstöße**

- (1) Verstöße gegen diese Wettkampfregeln und Durchführungsbestimmungen führen bei Einzel- und Mannschaftswettkämpfen zu Punktabzügen, zur Disqualifikation oder zum Ausschluss.
- (2) Über Punktabzüge, Disqualifikationen und Ausschluss entscheidet der Wettkampfleiter auf Grund schriftlicher Feststellung der Kampfrichter oder eigener Beobachtungen.
- (3) Die Entscheidung des Wettkampfleiters ist zeitnah über den

Aushang der Zwischenergebnisse bekannt zu geben. Der Veranstaltungssprecher hat den Aushang unverzüglich mitzuteilen.

## **§ 14 Einsprüche**

- (1) Einsprüche gegen die Entscheidungen des Wettkampfleiters oder das Ergebnis eines Rettungswettkampfes müssen innerhalb von 30 Minuten nach Aushang der Ergebnislisten bzw. Zwischenergebnisse schriftlich begründet beim Schiedsgericht eingelegt werden. Einsprüche können von betroffenen Rettungssportlern, Mannschaftsführern oder dem, der begründet darlegt, dass er in seinen Rechten beeinträchtigt sein kann, erhoben werden. Videoaufnahmen werden nicht berücksichtigt.  
Sind Einspruchsgründe bereits vor einem Rettungswettkampf bekannt, muss der Einspruch vor Beginn der Veranstaltung schriftlich eingelegt werden.
- (2) Das Schiedsgericht kann den Einspruch bestätigen oder ablehnen sowie im Falle des Einspruches die Entscheidung der Wettkampfleitung ändern oder zur erneuten Entscheidung an die Wettkampfleitung zurück verweisen. Die Entscheidung wird den Betroffenen mündlich bekannt gegeben. Gegen eine Entscheidung des Schiedsgerichts ist kein weiterer Einspruch möglich.  
§ 15 Abs. 4 bleibt unberührt.

## **§ 15 Anti-Doping-Bestimmungen**

- (1) Die Anti-Doping-Bestimmungen gelten für alle Rettungssportler, Trainer, Betreuer, Mannschaftsführer, Ärzte sowie Verbands- und Vereinsvertreter.
- (2) Doping ist durch den NADA-Code definiert, an den alle Sportlerinnen und Sportler gebunden sind. Die geltenden Bestimmungen sind unter [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de) nachzulesen.
- (3) Verstöße gemäß NADA Definition werden entsprechend den im aktuellen NADA-Code gelisteten Sanktionen in Verbindung mit denen, die in der Satzung der DLRG aufgeführt sind, geahndet.

Bei der Verhängung von Wettkampfsperren bedeutet dies, dass der Verantwortliche an keinem Rettungswettkampf in der DLRG, der ILS, ILSE oder der EMSA als Rettungssportler teilnehmen darf oder als Trainer, Betreuer, Mannschaftsführer, Arzt oder Verbands- oder Vereinsvertreter tätig sein darf.

Die Verhängung weiterer Sanktionen bzw. zivil- oder strafrechtliche Schritte gegen den Verantwortlichen aus demselben Anlass sind dadurch nicht ausgeschlossen.

- (4) Für die Verhängung der Sanktionen nach § 15 Abs. 3 ist das Schieds- und Ehrengericht des Bundesverbandes zuständig.
- (5) Wird ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen vor oder während eines Rettungswettkampfes festgestellt oder besteht die begründete Annahme für einen solchen Verstoß, kann das für den Rettungswettkampf eingesetzte Schiedsgericht eine vorläufige Wettkampfsperre verhängen.
- (6) Verstößt ein Rettungssportler bei Mannschaftswettkämpfen gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, wird seine Mannschaft für den betreffenden Rettungswettkampf ausgeschlossen.  
Dies gilt auch, wenn der betreffende Rettungssportler zwar Mitglied der Mannschaft gemäß § 8 Abs. 4 ist, aber nicht eingesetzt wurde oder wird. Die Zuständigkeit für die Maßnahme richtet sich nach § 15 Abs. 5.
- (7) Im Übrigen gelten das Anti-Doping Regelbuch der NADA (s. NADA-Code) und die Anti-Doping-Bestimmungen der ILS und der ILSE in ihrer jeweils gültigen Fassung.

## § 16 Protokoll

- (1) Von allen Rettungswettkämpfen hat der Veranstaltungsleiter Protokolle erstellen zu lassen. Das Protokoll muss enthalten:

- Art des Rettungswettkampfes
  - Veranstalter und Ausrichter
  - personelle Besetzung von Veranstaltungsleitung, Schiedsgericht, Wettkampfleitung, Kampfgericht
  - Wettkampfanlage (Größe und Tiefe des Schwimmbeckens), Wassertemperatur, Anzahl der Bahnen, Aufnahmetiefe der Puppen
  - nach Altersklassen erstellte Ergebnislisten mit den erreichten Plätzen, Zeiten, Punkten und Punktabzügen und dem Verstoßcode sowie der Gliederungszugehörigkeit
- Bei Punktgleichheit erhalten die Rettungssportler dieselbe Platzziffer. Disqualifizierte Rettungssportler werden ohne Punktzahl, aber mit erreichter Zeit sowie dem Vermerk „disq.“ sowie dem Verstoßcode aufgeführt.
- Vom Rettungswettkampf ausgeschlossene Rettungssportler werden ohne Gesamtpunktzahl mit dem Vermerk „ausg.“ aufgeführt.
- Nicht angetretene Rettungssportler werden mit dem Vermerk „n.a.“ aufgeführt.
- Rekordzeiten sind als deutscher Rekord (DR), Europarekord (ER) oder Weltrekord (WR) zu kennzeichnen
  - Unterschriften des Leiters Schiedsgericht und des Protokollführers

Das Protokoll von Meisterschaften muss der Leitung Einsatz bzw. dem Beauftragten für Rettungswettkämpfe der nächst höheren Gliederungsebene und den teilgenommenen Gliederungen innerhalb von vier Wochen nach Veranstaltungsende zur Verfügung gestellt werden.

## § 17 Siegerehrungen und Auszeichnungen

Die Siegerehrung ist Teil der Veranstaltung und soll unmittelbar nach Veröffentlichung der Ergebnislisten stattfinden. In der Ausschreibung kann festgelegt werden, dass die Siegerehrung auch nach Ende der Veranstaltung in einem feierlichen Rahmen stattfindet.

Alle Rettungssportler sollen an der Siegerehrung teilnehmen.

Für Deutsche Meisterschaften und Deutsche Senioren-Meisterschaften gilt:

- Alle Rettungssportler erhalten eine Urkunde über ihre Platzierung.
- Die drei Erstplatzierten erhalten eine entsprechende Medaille.

## **§ 18 Zuständigkeiten für Änderungen und Ergänzungen**

- (1) Für Änderungen und Ergänzungen der Wettkampfregeln ist der Präsidialrat, für Änderungen und Ergänzungen der Durchführungsbestimmungen das Präsidium zuständig.
- (2) Die Leitung Einsatz des Präsidiums kann im Einzelfall Sonderregelungen und Abweichungen vornehmen, wenn dies zur Aufrechterhaltung eines geordneten Wettkampfgeschehens zwingend notwendig ist.

## **II Durchführungsbestimmungen**

### **1 Allgemeines**

#### **1.1 Start**

Die Rettungssportler bzw. Mannschaften werden vor ihrem Start mindestens einmal vom Veranstaltungssprecher aufgerufen.

Der Start wird durch mehrere kurze Piffe des Wettkampfleiters eingeleitet. Damit werden die Rettungssportler aufgefordert, sich hinter dem Startblock aufzustellen. Rettungssportler, die dieser Aufforderung nicht nachkommen, gelten als nicht angetreten.

##### **1.1.1 Start vom Startblock**

Nach einem langen Pfiff des Wettkampfleiters begeben sich die Rettungssportler auf den Startblock und verbleiben dort.

Wenn alle Rettungssportler ihre Position eingenommen haben, übergibt der Wettkampfleiter durch Ausstrecken eines Armes den Startvorgang an den Starter. Mit seinem Kommando „Auf die Plätze“ nehmen die Rettungssportler unverzüglich die Starthaltung ein. Dabei begeben sie sich mit mindestens einem Fuß an die vordere Kante des Startblocks. Sobald sich alle ruhig verhalten, ertönt das Startsignal (Pfiff, Hupe, Schuss).

Beim Start mit Flossen stellen sich die Rettungssportler direkt nach dem langen Pfiff an die vordere Startblockkante.

Bei Seniorenmeisterschaften kann statt vom Startblock auch vom Beckenrand oder aus dem Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock gestartet werden.

##### **1.1.2 Start aus dem Wasser**

Nach einem langen Pfiff des Wettkampfleiters begeben sich die Rettungssportler ins Wasser. Nach einem zweiten langen Pfiff nehmen sie unverzüglich die Startposition ein. Dabei halten sie sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock fest. Beide Füße müssen unter der Wasserlinie sein und dürfen sich nicht in oder auf der Überlaufrinne befinden.

Beim Schleppen einer Puppe halten sie mit der anderen Hand die Puppe so, dass sich deren Mund und Nase über der Wasserlinie befinden.

Bei Rückenlage ohne Armtätigkeit halten sich die Rettungssportler mit dem Gesicht zur Startwand und mit beiden Händen am Beckenrand/Startblock fest.

Wenn alle Rettungssportler ihre Position eingenommen haben, übergibt der Wettkampfleiter durch Ausstrecken eines Armes den Startvorgang an den Starter. Dieser erteilt das Kommando „Auf die Plätze“. Sobald sich alle Rettungssportler ruhig verhalten, ertönt das Startsignal (Pfiff, Hupe, Schuss).

## **1.2 Fehlstart**

Es gilt die Ein-Start-Regelung, das heißt: Der erste Start wird durchgeführt. Startet ein Rettungssportler unmittelbar vor dem Startsignal wird die Disziplin fortgesetzt. Der Verursacher wird nach Beendigung der Disziplin disqualifiziert.

Der Startvorgang wird abgebrochen, wenn ein Rettungssportler startet, ohne dass ein Startsignal ertönt ist. Dieser Startabbruch wird mit dem Befehl: "Kommando zurück!" angesagt. Der Verursacher wird disqualifiziert und der Start wird ohne ihn wiederholt.

Starter oder Wettkampfleiter benennen den Rettungssportler, der einen Fehlstart/Startabbruch verursacht oder provoziert hat.

## **1.3 Staffelablösung**

Bei einer Staffelablösung vom Block darf der folgende Rettungssportler mit den Füßen erst dann den Startblock verlassen, wenn der ankommende Rettungssportler die Beckenwand berührt hat.

Bei der Ablösung an der Beckenwand muss der sich im Wasser befindende folgende Rettungssportler mit mindestens einer Hand die Beckenwand/den Startblock berühren, bis der ankommende Rettungssportler angeschlagen hat. Dabei müssen die Füße unter der Wasserlinie sein und dürfen sich nicht in oder auf der Überlaufrinne befinden.



Kehrt der betreffende Rettungssportler unmittelbar nach seinem Frühstart zur Beckenwand zurück und berührt diese mit einem beliebigen Körperteil, so kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

Werden bei Mannschaftswettbewerben 25-m-Strecken auf einer 50-m-Bahn geschwommen, begeben sich die Rettungssportler nach den kurzen Pfiffen des Wettkampfleiters auf der ihnen zugewiesenen Bahn an ihre Warteposition.

Die Ablösung erfolgt innerhalb der gekennzeichneten 4-m-Wechselzone durch Berühren des folgenden Rettungssportlers. Hierbei gelten die Köpfe der Rettungssportler als Orientierung: Sie müssen sich während des Abschlags vollständig innerhalb der Wechselzone befinden.

Die ankommenden Rettungssportler verbleiben bis zur Beendigung der Disziplin innerhalb der Wechselzone auf der ihnen zugewiesenen Bahn.

Spezielle Ablösungen sind in den Wettkampfdisziplinen beschrieben.

#### **1.4 Wende**

Bei der Wende muss der Rettungssportler die Beckenwand mit einem beliebigen Körperteil berühren.

Spezielle Wenden sind in den Wettkampfdisziplinen beschrieben.

#### **1.5 Anschlag**

Die Wettkampfdisziplin muss auf der vorgesehenen Bahn beendet werden. Ein Berühren der Beckenwand mit einem beliebigen Körperteil gilt als Anschlag, der die Disziplin beendet.

Verlässt ein Rettungssportler seine Bahn, wird die Zeit erst genommen, wenn er sich wieder auf der ihm zugewiesenen Bahn befindet und dort die Beckenwand berührt hat.

Spezielle Anschläge sind in den Wettkampfdisziplinen beschrieben.

#### **1.6 Besonderheiten bei Disziplinen mit der Rettungspuppe**

Puppen zum Schleppen sind in der Regel vollständig mit Wasser gefüllt. Ausnahmen sind in den Wettkampfdisziplinen beschrieben.

### **Puppenaufnahme:**

Bis zu einer Wassertiefe von 3,00 m sollte die Puppe auf dem Beckenboden liegen. Bei der Aufnahme darf sich der Rettungssportler vom Beckenboden abstoßen. Er muss die Puppe regelgerecht schleppen, bevor deren Kopf die 5-m-Linie (bei Disziplinen mit Flossen die 10-m-Linie) des gekennzeichneten Aufnahmebereiches passiert hat.

Bei einer Wassertiefe von mehr als 3,00 m wird die Puppe von einem Helfer senkrecht und mit dem Gesicht zur Beckenwand im Wasser gehalten, bzw. auf einem Podest in einer Tiefe von 1,80 m bis 3,00 m abgelegt.

### **Schleppen der Puppe:**

Der Rettungssportler muss die Puppe mit mindestens einer Hand schleppen, dabei darf er sie nicht an Ringen, Ösen o. Ä. halten.

Die Puppe darf nicht geschoben, d.h. der Kopf der Puppe darf sich nicht vor dem Kopf des Rettungssportlers befinden, oder geworfen werden.

Der Rettungssportler muss deutlich zeigen, dass er als wichtigen Aspekt der Lebensrettung beim Schleppen eine wirksame Atmung des simulierten Verunglückten gewährleistet. Die Atemwege (Nase, Mund und Kehlkopf) der Puppe müssen daher während der gesamten Schwimmdisziplin frei bleiben. Der Kinngriff ist erlaubt, wenn deutlich erkennbar kein Druck auf den Kehlkopf ausgeübt wird. Mund und Nase der Puppe müssen sich während der gesamten Strecke oberhalb der Wasserlinie befinden. Wird das Gesicht der Puppe mit Schwallwasser (d.h. kurzzeitig und schubweise) überspült, erfolgt keine Ahndung des Verstoßes.

## **1.7 Schwimmdisziplinen**

Rettungssportler und Verunglückte dürfen sich (z. B. bei der Wende) auf den Beckenboden stellen und sich anschließend davon abstoßen. Sie dürfen während der jeweiligen Schwimmdisziplin nicht auf dem Beckenboden laufen oder hüpfen.

### **1.7.1 Freistil**

Als Freistil wird die beliebige Fortbewegung an oder unter der Wasseroberfläche bezeichnet.

### **1.7.2 Flossenschwimmen**

Als Flossenschwimmen bezeichnet man Freistilschwimmen mit Flossen. Die Flosse gilt als Körperteil.

Ein Start ohne Flossen ist nicht zulässig. Verliert ein Rettungssportler jedoch während des Schwimmens eine oder beide Flossen, kann er sie wieder anlegen oder muss die Wettkampfdisziplin ohne sie fortsetzen. Ein Neustart aus diesem Grund ist nicht zulässig.

### **1.7.3 Tauchen**

Als Tauchen wird die beliebige Fortbewegung unterhalb der Wasseroberfläche bezeichnet.

Ein Durchbrechen der Wasseroberfläche mit den Flossen während der Wende wird nicht geahndet.

Am Ende der Tauchstrecke erfolgt die Berührung der Beckenwand durch den Rettungssportler unterhalb der Wasseroberfläche.

## **1.8 Zieleinlauf und Zeitmessung**

### **1.8.1 Verfahren bei Verwendung einer automatischen Zieleinlauf- und Zeitmessenanlage**

Bei Ermittlung der Zeiten mit einer automatischen Zieleinlauf- und Zeitmessenanlage sind die festgestellten Zeiten in 1/100 Sekunden anzugeben. Für alle einwandfrei bestimmten Zieleinläufe und Zeiten der automatischen Zieleinlauf- und Zeitmessenanlage haben diese Zieleinläufe und Zeiten Vorrang vor Entscheidungen von Zielrichtern und Zeitnehmern. Für Rettungssportler, für die keine fehlerfrei automatisch registrierte Zeit vorliegt, gilt zunächst die von einer halbautomatischen Anlage und dann die von Hand ermittelte Zeit. Der Wettkampfleiter setzt in diesen Fällen auf Basis des Zieleinlaufes eine Zeit fest.

### **1.8.2 Verfahren bei Handzeitmessung**

Für die Handzeitmessung werden elektronische Uhren benutzt, die durch Handbetätigung in Gang gesetzt und angehalten werden. Während einer Veranstaltung müssen gleichartige Uhren eingesetzt werden. Die von Hand festgestellten Zeiten sind in 1/100 Sekunden anzugeben. Der von den Zielrichtern festgestellte Zieleinlauf hat Vorrang vor den von Hand gemessenen Zeiten.

Für Rettungssportler, für die keine fehlerfrei registrierte Zeit vorliegt, oder deren registrierte Zeit dem festgestellten Zieleinlauf widerspricht, legt der Wettkampfleiter eine Zeit fest.

Einzelheiten zur Zeitfestsetzung werden in der Anweisung für das Kampfrichterwesen geregelt.

## 1.9 Herz-Lungen-Wiederbelebung in der Einhelfer-Methode

Die Herz-Lungen-Wiederbelebung ist in der Einhelfer-Methode nach der zu Beginn des Wettkampfjahres gültigen Ausbildungsvorschrift Erste Hilfe (AV1) durchzuführen.

## 1.10 Punktabzüge und Disqualifikation

Verstöße gegen das Regelwerk oder die Durchführungsbestimmungen führen in der offenen Altersklasse grundsätzlich zur Disqualifikation, für alle anderen Altersklassen gelten die unter den Disziplinen aufgeführten Abzüge.

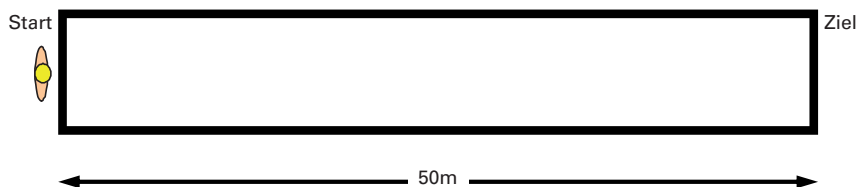
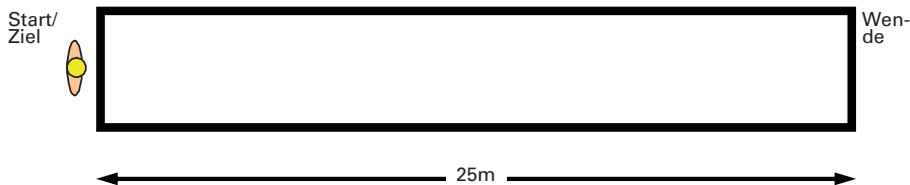
# 2 Einzeldisziplinen

## 2.1 Freistil

50 m Freistil

ab AK 50

### 2.1.1 Aufbau



### 2.1.2 Ablauf

Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 50 m in Freistil zurück.

### 2.1.3 Verstöße

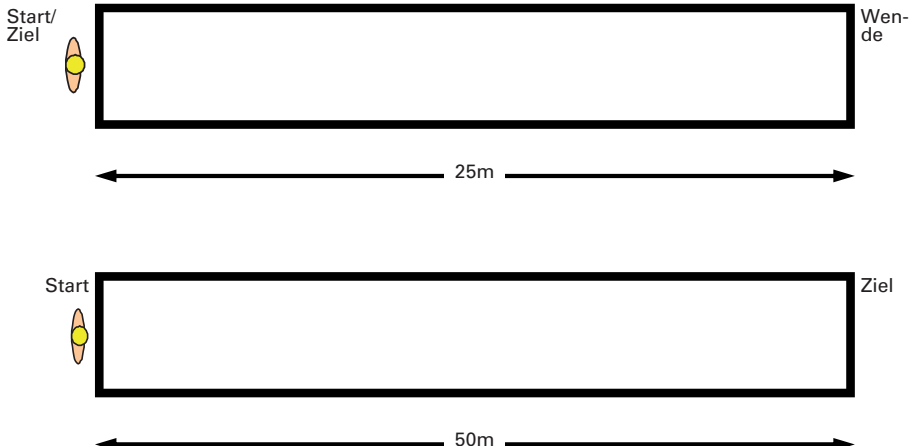
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>

## 2.2 Flossenschwimmen

50 m Flossenschwimmen

AK 12

### 2.2.1 Aufbau



## 2.2.2 Ablauf

Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 50 m in Freistil mit Flossen zurück.

## 2.2.3 Verstöße

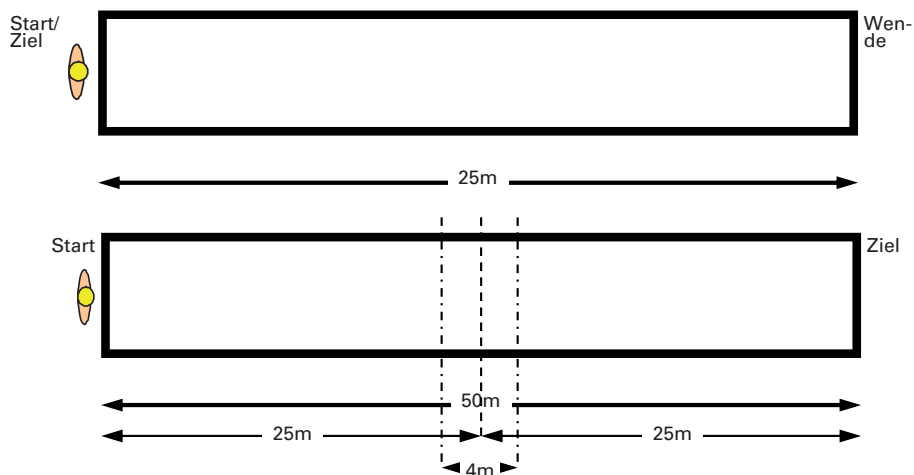
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>

## 2.3 Kombiniertes Schwimmen

50 m Kombiniertes Schwimmen AK 12, ab AK 50

⇒ 25 m Freistil, 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit

### 2.3.1 Aufbau



### 2.3.2 Ablauf

Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler zunächst 25 m in Freistil zurück, anschließend 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit. Direkt im Anschluss an die Wende bzw. den Wechsel ist ein Armzug erlaubt. Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen. Im 50-m-Becken erfolgt der Wechsel der Schwimmart innerhalb der 4-m-Wechselzone. Der Kopf des Rettungssportlers dient hierbei zur Orientierung.

### 2.3.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
A1	<i>Rückenlage wird beim Anschlag bzw. Wechsel im Wechselraum verlassen</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S3	<i>Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme</i>	<i>50</i>

## 2.4 Hindernisschwimmen

50 m Hindernisschwimmen AK 12, AK 40, AK 45

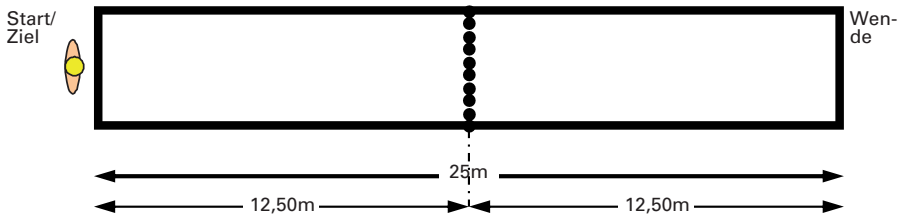
100 m Hindernisschwimmen AK 13/14, AK15/16, AK 25 bis AK 35

200 m Hindernisschwimmen AK 17/18, offene AK

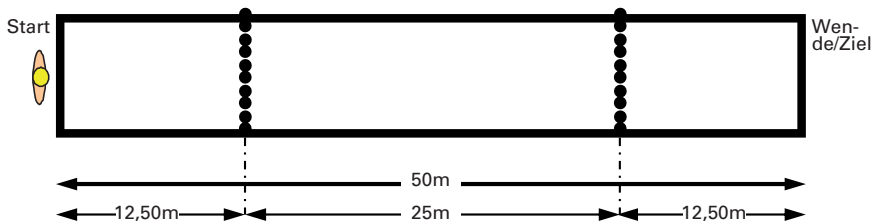
### 2.4.1 Aufbau

Die Hindernisse werden in einer Linie auf allen Bahnen jeweils im rechten Winkel an den Trennleinen in Höhe der Wasserlinie befestigt.

Auf 25-m-Bahnen beträgt der Abstand von den Beckenwänden jeweils 12,50 m.



Auf 50-m-Bahnen werden 2 Hindernisse je Bahn mit einem Abstand von 25 m zwischen den Hindernissen und jeweils 12,50 m von den Beckenwänden befestigt.



## 2.4.2 Ablauf

Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertaucht die Hindernisse. Er muss dabei nach dem Start vor und hinter dem ersten Hindernis sowie hinter jedem weiteren Hindernis und nach der Wende mindestens einmal auftauchen.

Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt. Überschwimmt der Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch wieder zurück und untertaucht es, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

## 2.4.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>



W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
H1	Nichtauftauchen nach Start/Wende bzw. hinter dem Hindernis	200
H2	Nichtuntertauchen des Hindernisses	disq.

## 2.5 Schleppen einer Puppe

25 m Schleppen einer Puppe

ab AK 50

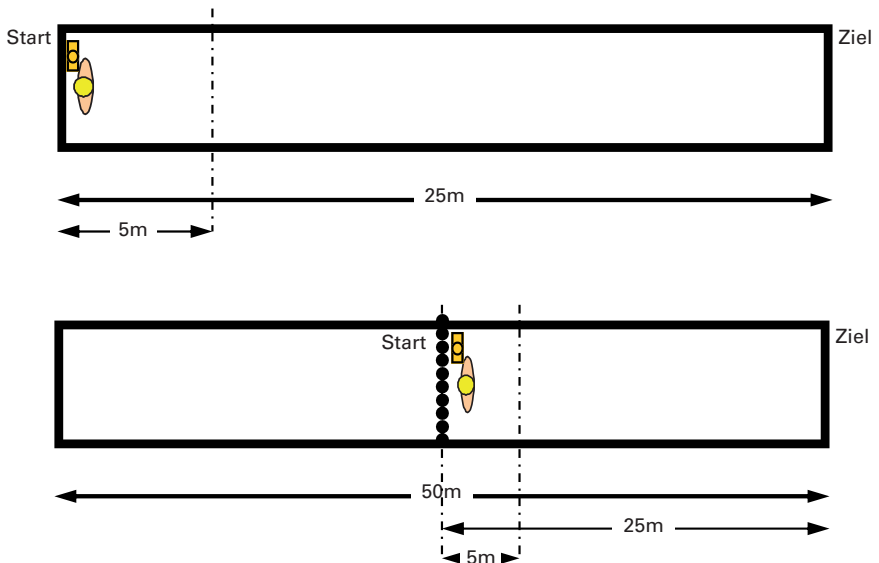
### 2.5.1 Aufbau

Die Puppe ist komplett mit Wasser gefüllt.

Ausnahmen gelten für die Rettungssportler ab der AK 70: Hier ist die Puppe soweit mit Wasser gefüllt, dass sich der obere Rand des Bruststrings in Höhe der Wasserlinie befindet.

Auf einer 50-m-Bahn wird aus der Mitte des Beckens gestartet; hierfür ist eine Leine o. Ä. als Startmarkierung quer im Becken anzubringen.

Der Zielanschlag erfolgt somit an der Beckenwand.



### 2.5.2 Ablauf

Der Start erfolgt aus dem Wasser. Dabei hält sich der Rettungssportler mit einer Hand am Beckenrand/Startblock/Leine fest und in der anderen Hand die Puppe mit Mund und Nase über der Wasserlinie.

Nach dem Startsignal muss der Rettungssportler die Puppe in der korrekten Position halten, bevor der Kopf der Puppe die 5-m-Markierung passiert, und diese regelgerecht bis zum Ziel schleppen.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

### 2.5.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, bevor ihr Kopf die entsprechende Markierung passiert</i>	200
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich Mund oder Nase der Puppe unter der Wasserlinie</i>	200
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Atemwege sind nicht frei / Festhalten an Ringen, Ösen o. Ä., Schieben der Puppe)</i>	200
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	200

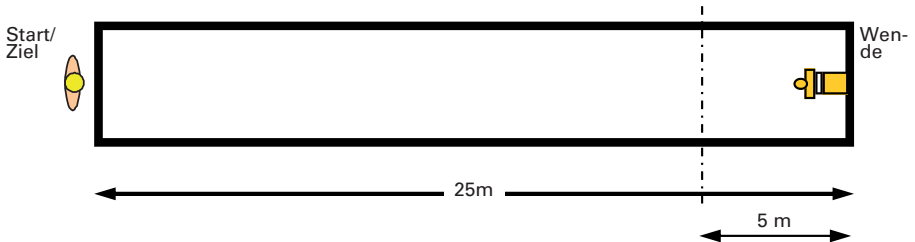
### 2.6 Retten einer Puppe

50 m Retten einer Puppe                      AK 13/14 bis AK 45

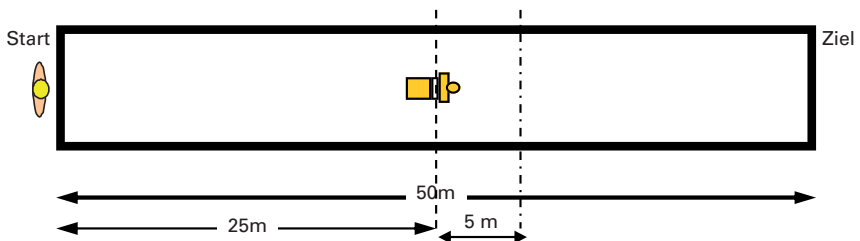
⇒ 25 m Freistil, Puppenaufnahme und 25 m Schleppen der Puppe

### 2.6.1 Aufbau

Auf der 25-m-Bahn liegt eine voll gefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Körperstumpf an der Beckenwand, der Kopf weist in Schwimmrichtung.



Auf der 50-m-Bahn liegt eine voll gefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Kopf in Schwimmrichtung. Die Mitte des weißen Bruststrings liegt auf der 25-m-Linie.



### 2.6.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 25 m Freistil. Er muss auftauchen, bevor er zur Puppenaufnahme abtauchen darf. Er nimmt die Puppe auf und taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf. Anschließend schleppt er die Puppe die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel.

Auf der 25-m-Bahn gilt die Puppenaufnahme als Wende.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

### 2.6.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, bevor ihr Kopf die entsprechende Markierung passiert</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich Mund oder Nase der Puppe unter der Wasserlinie</i>	<i>200</i>
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Atemwege sind nicht frei / Festhalten an Ringen, Ösen o. Ä., Schieben der Puppe)</i>	<i>200</i>
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	<i>200</i>
P5	<i>Kein Auftauchen vor Ergreifen der Puppe</i>	<i>200</i>

### 2.7 Retten einer Puppe mit Flossen (50 m)

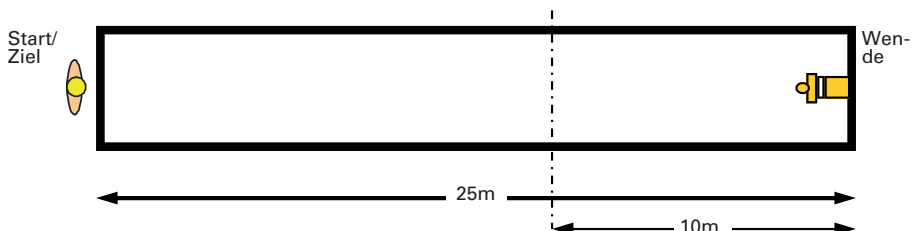
50 m Retten einer Puppe mit Flossen AK 13/14, AK 35 bis AK 45

⇒ 25 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme und

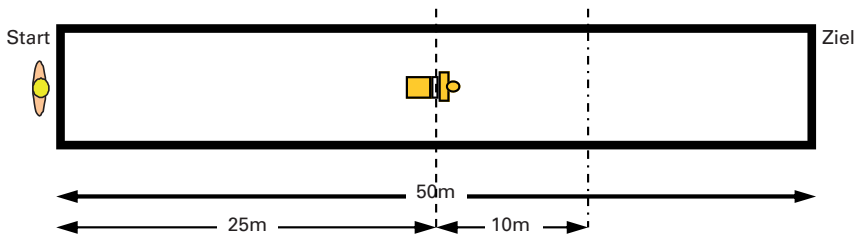
25 m Schleppen der Puppe mit Flossen

#### 2.7.1 Aufbau

Auf der 25-m-Bahn liegt eine voll gefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Körperstumpf an der Beckenwand, der Kopf weist in Schwimmrichtung.



Auf der 50-m-Bahn liegt eine voll gefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Kopf in Schwimmrichtung. Die Mitte des weißen Bruststrings liegt auf der 25-m-Linie.



## 2.7.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 25 m Freistil mit Flossen, nimmt die Puppe auf und taucht mit ihr innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches auf. Anschließend schleppt er die Puppe die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel.

Auf der 25-m-Bahn gilt die Puppenaufnahme als Wende.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

## 2.7.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, bevor ihr Kopf die entsprechende Markierung passiert</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich Mund oder Nase der Puppe unter der Wasserlinie</i>	<i>200</i>

P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Atemwege sind nicht frei / Festhalten an Ringen, Ösen o. Ä., Schieben der Puppe)</i>	200
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	200

## 2.8 Retten einer Puppe mit Flossen (100 m)

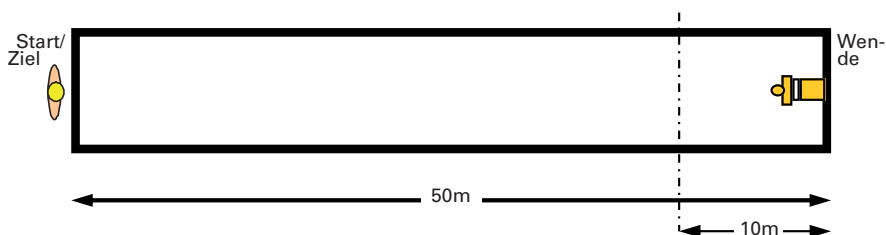
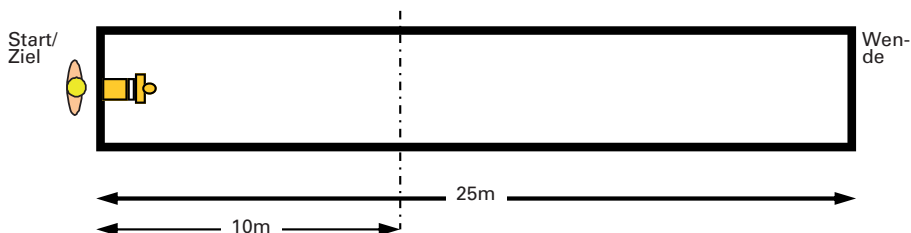
100 m Retten einer Puppe mit Flossen AK 15/16 bis AK 30

⇒ 50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme und

50 m Schleppen der Puppe mit Flossen

### 2.8.1 Aufbau

Eine voll gefüllte Puppe liegt auf dem Rücken mit dem Körperstumpf an der Beckenwand, der Kopf weist in Schwimmrichtung.



### 2.8.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 50 m Freistil mit Flossen, nimmt die Puppe auf und taucht mit ihr innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches auf. Anschließend schleppt er die Puppe die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel.

Die Puppenaufnahme gilt als Wende.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

Für die 25-m-Bahn gilt:

Bei der Wende muss die Puppe bis zum Anschlag regelgerecht gehalten werden. Nach dem Wendevorgang muss sich die Puppe wieder in der korrekten Position befinden, bevor deren Kopf die 5-m-Markierung passiert.

### 2.8.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, bevor ihr Kopf die entsprechende Markierung passiert</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich Mund oder Nase der Puppe unter der Wasserlinie</i>	<i>200</i>
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Atemwege sind nicht frei / Festhalten an Ringen, Ösen o. Ä., Schieben der Puppe)</i>	<i>200</i>
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	<i>200</i>

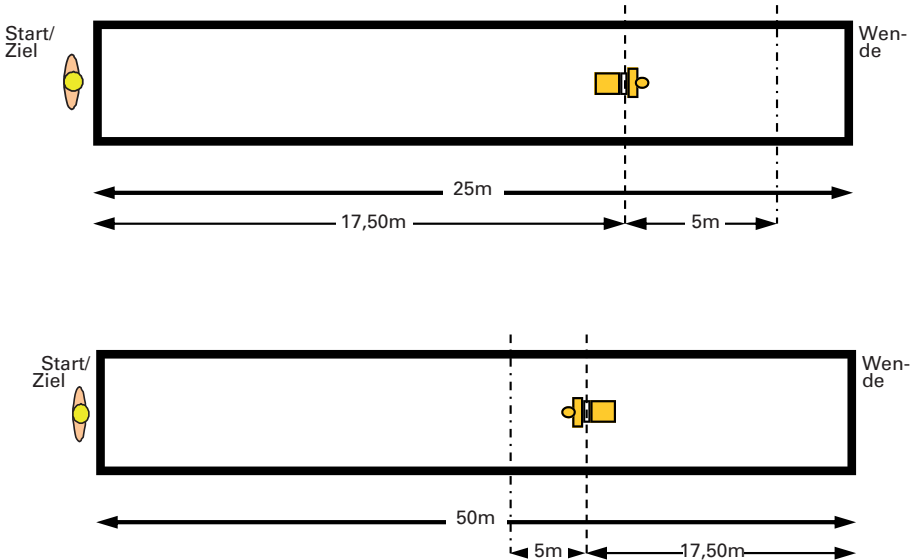
## 2.9 Kombinierte Rettungsübung

100 m Kombinierte Rettungsübung offene AK

⇒ 50 m Freistil, 17,50 m Tauchen, Puppenaufnahme, Puppe schleppen

### 2.9.1 Aufbau

Eine voll gefüllte Puppe liegt auf dem Rücken mit dem Kopf in Schwimmrichtung. Die Mitte des weißen Bruststrings liegt auf der 17,50-m-Linie.



### 2.9.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler zunächst 50 m Freistil. Anschließend taucht er eine Strecke von 17,50 m, nimmt die Puppe auf, taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf und schleppt diese die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

Für die 25-m-Bahn gilt:

Bei der Wende muss die Puppe bis zum Anschlag regelgerecht gehalten werden. Nach dem Wendevorgang muss sich die Puppe wieder in der korrekten Position befinden, bevor deren Kopf die 5-m-Markierung passiert.



### 2.9.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	50
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S2	<i>Einmaliges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung</i>	50
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, bevor ihr Kopf die entsprechende Markierung passiert</i>	200
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich Mund oder Nase der Puppe unter der Wasserlinie</i>	200
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Atemwege sind nicht frei / Festhalten an Ringen, Ösen o. Ä., Schieben der Puppe)</i>	200
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	200

### 2.10 Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter

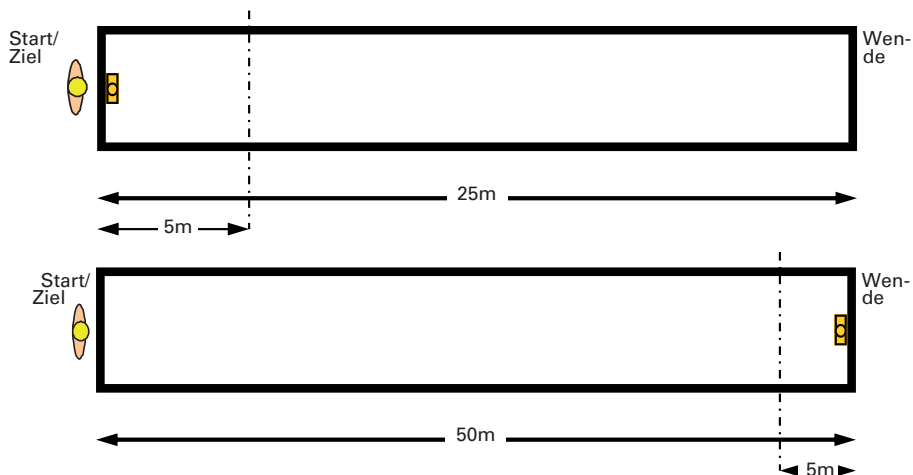
100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter offene AK

⇒ 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme,

50 m Schleppen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

#### 2.10.1 Aufbau

Eine Puppe wird soweit mit Wasser gefüllt, dass sich der obere Rand des Brustbands in Höhe der Wasserlinie befindet.



## 2.10.2 Ablauf

Vor dem Start wird die Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand festgehalten.

Der Rettungssportler legt den Gurt des Gurtretters über eine Schulter an. Er muss sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt. Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 50 m Freistil mit Flossen und Gurtretter.

Für die gesamte Wettkampfdisziplin gilt: Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper muss im Wasser hinter dem Rettungssportler in voller Länge ausgelegt und darf in keiner Form verkürzt sein; es muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen.

Bei der Wende muss der Rettungssportler zuerst die Beckenwand berühren, bevor er die Puppe oder den Auftriebskörper ergreift. Der Helfer muss unmittelbar nach dem Anschlag des Rettungssportlers die Puppe loslassen. Er darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bewegen.

Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb eines 5-m-Bereiches ein (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Das heißt: Die Puppe muss innerhalb des 5-m-Bereiches vollständig im Gurtretter gesichert werden. Der Rettungssportler zieht die Puppe im Gurtretter zum Ziel. Auf der gesamten Strecke muss die Puppe so im Gurtretter positioniert sein, dass sich deren Mund und Nase oberhalb der Wasserlinie befinden.

Ein Verrutschen des Gurtretters über einen Armstumpf oder ein Nachsichern, um den Verlust der Puppe zu verhindern, wird nach dem Passieren der 5-m-Markierung nicht geahndet.

Für 25-m-Bahnen gilt:

Bei der Wende mit Puppe an der Beckenwand dürfen Puppe oder Gurtretter innerhalb des 5-m-Bereiches berührt werden, um den Richtungswechsel der Puppe zu unterstützen.

### 2.10.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
G1	<i>Gurt des Gurtretters beim Start nicht über eine Schulter angelegt</i>	<i>50</i>
G2	<i>Kontakt zum Gurtretter oder Puppe verloren</i>	<i>disq.</i>
G3	<i>Wende/Anschlag ohne Gurtretter und/oder Verunglücktem oder Puppe</i>	<i>disq.</i>
G4	<i>Leine des Gurtretters nicht in voller Länge ausgelegt oder verkürzt</i>	<i>200</i>
G5	<i>Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 5-m-Bereiches um die Puppe</i>	<i>disq.</i>
G6	<i>Helfer lässt die Puppe nicht regelgerecht los</i>	<i>200</i>
G7	<i>Ergreifen von Puppe oder Auftriebskörper, bevor die Wand berührt wurde</i>	<i>disq.</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich Mund oder Nase der Puppe unter der Wasserlinie</i>	<i>200</i>

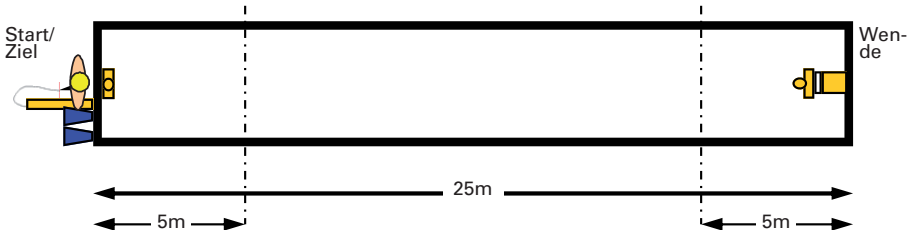
## 2.11 Super Lifesaver

200 m Super Lifesaver                      offene AK

⇒ 75 m Freistil, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe, Anlegen von Flossen und Gurtretter, 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

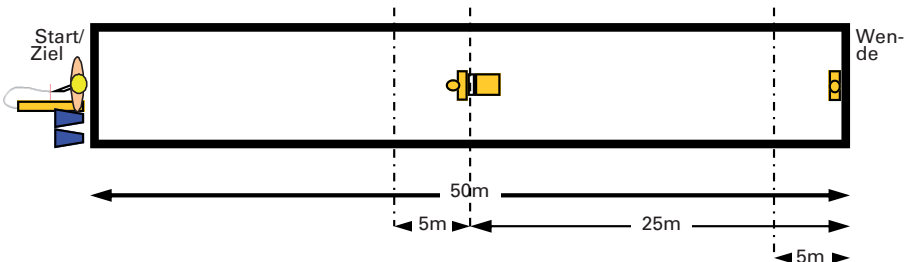
### 2.11.1 Aufbau

Auf der 25-m-Bahn liegt eine voll gefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Körperstumpf an der Beckenwand, der Kopf weist in Schwimmrichtung. Eine zweite Puppe wird soweit mit Wasser gefüllt, dass sich der obere Rand des Bruststrings in Höhe der Wasserlinie befindet.



Auf der 50-m-Bahn liegt eine voll gefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Kopf in Schwimmrichtung. Die Mitte des weißen Bruststrings liegt auf der 25-m-Linie.

Eine zweite Puppe wird soweit mit Wasser gefüllt, dass sich der obere Rand des Bruststrings in Höhe der Wasserlinie befindet.



### **2.11.2 Ablauf**

Vor dem Start legt der Rettungssportler innerhalb seiner Bahn Flossen und Gurtretter neben dem Startblock bereit. Die zweite Puppe wird von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand festgehalten.

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 75 m Freistil, nimmt die Puppe auf und taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Bereiches auf. Anschließend schleppt er die Puppe regelgerecht bis zur Wende. Nach dem Anschlag lässt der Rettungssportler die Puppe los, zieht sich im Wasser seine Flossen an und legt den Gurt des Gurtretters über eine Schulter. Anschließend schwimmt er 50 m Freistil mit Flossen und Gurtretter. Für die gesamte Wettkampfdisziplin gilt: Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper muss im Wasser hinter dem Rettungssportler in voller Länge ausgelegt und darf in keiner Form verkürzt sein; es muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen.

Bei der Wende muss der Rettungssportler zuerst die Beckenwand berühren, bevor er die Puppe oder den Auftriebskörper ergreift. Der Helfer muss unmittelbar nach dem Anschlag des Rettungssportlers die Puppe loslassen. Er darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bewegen. Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb des 5-m-Bereiches ein (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Das heißt: Die Puppe muss innerhalb des 5-m-Bereiches vollständig im Gurtretter gesichert werden. Der Rettungssportler zieht die Puppe im Gurtretter zum Ziel.

Auf der gesamten Strecke muss die Puppe so im Gurtretter positioniert sein, dass sich deren Mund und Nase oberhalb der Wasserlinie befinden.

Ein Verrutschen des Gurtretters über einen Armstumpf oder ein Nachsichern, um den Verlust der Puppe zu verhindern, wird nach dem Passieren der 5-m-Markierung nicht geahndet.

Für die 25-m-Bahnen gilt:

Bei der Wende mit Puppe an der Beckenwand dürfen Puppe oder Gurtretter innerhalb des 5-m-Bereiches berührt werden, um den Richtungswechsel der Puppe zu unterstützen.

**2.11.3 Verstöße**

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, bevor ihr Kopf die entsprechende Markierung passiert</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich Mund oder Nase der Puppe unter der Wasserlinie</i>	<i>200</i>
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Atemwege sind nicht frei / Festhalten an Ringen, Ösen o. Ä , Schieben der Puppe)</i>	<i>200</i>
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	<i>200</i>
G1	<i>Gurt des Gurtretters beim Start nicht über eine Schulter angelegt</i>	<i>50</i>
G2	<i>Kontakt zum Gurtretter oder Puppe verloren</i>	<i>disq.</i>
G3	<i>Wende/Anschlag ohne Gurtretter und/oder Verunglücktem oder Puppe</i>	<i>disq.</i>
G4	<i>Leine des Gurtretters nicht in voller Länge ausgelegt oder verkürzt</i>	<i>200</i>
G5	<i>Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 5-m Bereiches um die Puppe</i>	<i>disq.</i>
G6	<i>Helfer lässt die Puppe nicht regelgerecht los</i>	<i>200</i>
G7	<i>Ergreifen von Puppe oder Auftriebskörper, bevor die Wand berührt wurde</i>	<i>disq.</i>

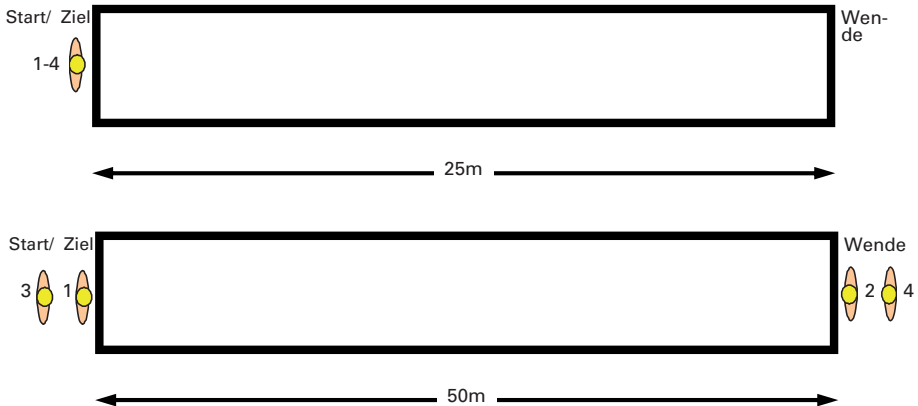
### 3 Mannschaftsdisziplinen

#### 3.1 Freistilstaffel

4 x 50 m Freistilstaffel

ab AK 200

##### 3.1.1 Aufbau



##### 3.1.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmen die Rettungssportler nacheinander 50 m Freistil.

##### 3.1.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V5	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>

### 3.2 Hindernisstaffel

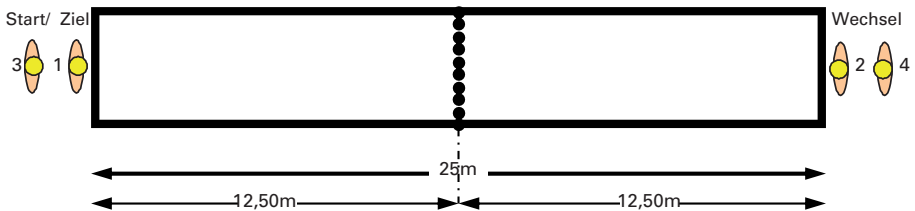
4 x 25 m Hindernisstaffel AK 12

4 x 50 m Hindernisstaffel AK 13/14 bis AK 170

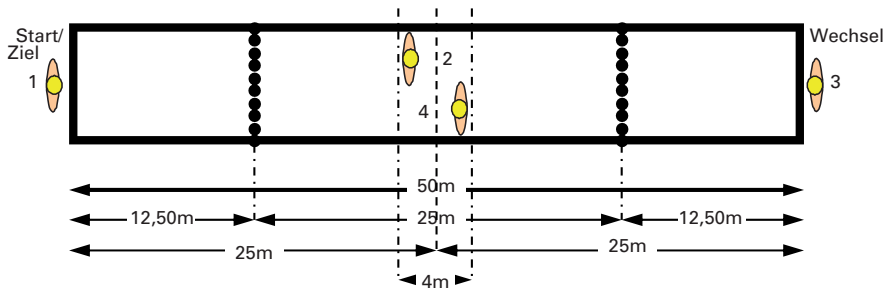
#### 3.2.1 Aufbau

Die Hindernisse werden in einer Linie auf allen Bahnen jeweils im rechten Winkel an den Trennlinien in Höhe der Wasserlinie befestigt.

Auf 25-m-Bahnen beträgt der Abstand von den Beckenwänden jeweils 12,50 m.



Auf 50-m-Bahnen werden 2 Hindernisse je Bahn mit einem Abstand von 25 m zwischen den Hindernissen und jeweils 12,50 m von den Beckenwänden befestigt.





### 3.2.2 Ablauf

Nach dem Startsignal legen die Rettungssportler nacheinander die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertauchen die Hindernisse. Jeder Rettungssportler muss dabei nach seinem Start vor und hinter dem ersten Hindernis sowie hinter jedem weiteren Hindernis und nach der Wende mindestens einmal auftauchen.

Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt. Überschwimmt ein Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch wieder zurück und untertaucht es, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

### 3.2.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V5	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
V6	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
H1	<i>Nichtauftauchen nach Start/Wende bzw. hinter dem Hindernis</i>	<i>200</i>
H2	<i>Nichtuntertauchen des Hindernisses</i>	<i>disq.</i>

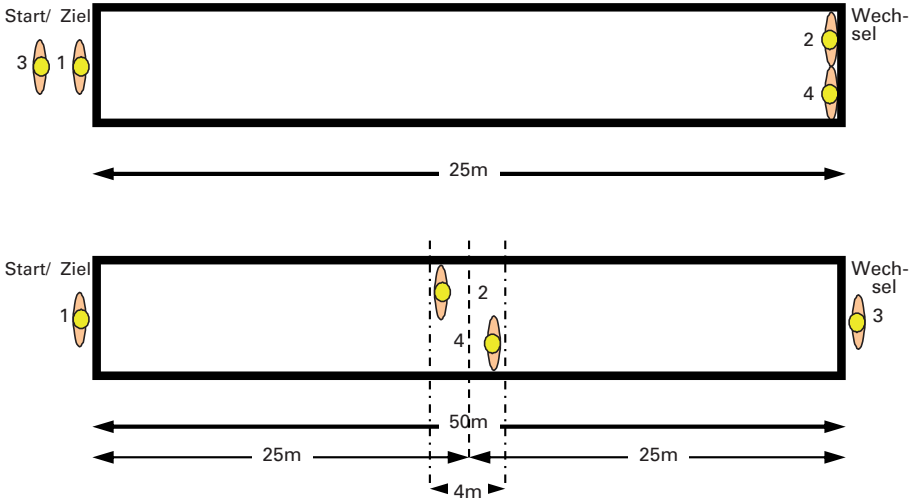
### 3.3 Kombinierte Staffel

4 x 25 m Kombinierte Staffel AK 12

⇒ 1. und 3. Rettungssportler: Freistil

2. und 4. Rettungssportler: Rückenlage ohne Armtätigkeit

#### 3.3.1 Aufbau



#### 3.3.2 Ablauf

Bei der Kombinierten Staffel schwimmen der 1. und 3. Rettungssportler jeweils 25 m Freistil, der 2. und 4. Rettungssportler starten im Wasser und schwimmen jeweils 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit. Direkt im Anschluss an die Ablösung/den Wechsel ist ein Armzug erlaubt. Die Rückenlage darf bis zum nächsten Wechsel/Anschlag nicht verlassen werden.

### 3.3.3 Verstöße

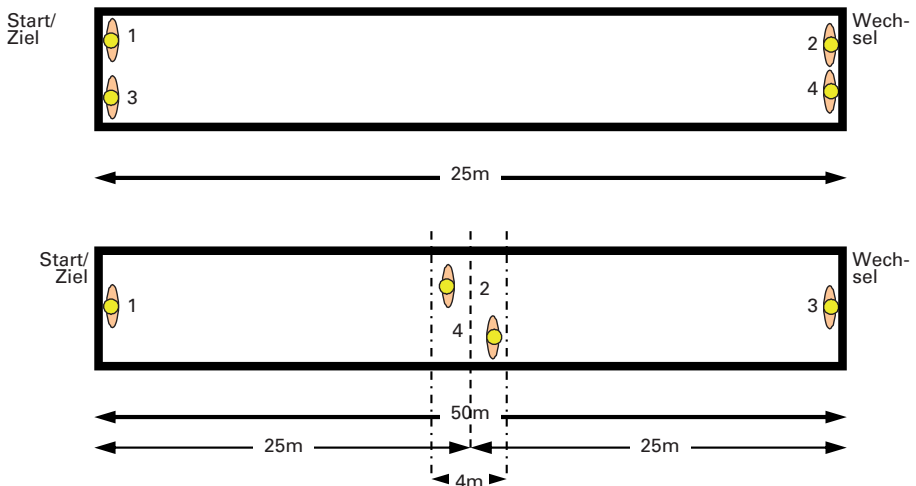
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V5	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	200
V6	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	200
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S3	<i>Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme</i>	50
A1	<i>Rückenlage wird beim Anschlag bzw. Wechsel im Wechselraum verlassen</i>	50

### 3.4 Rückenlage ohne Armtätigkeit

4 x 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit

AK 12, ab AK 200

#### 3.4.1 Aufbau



### 3.4.2 Ablauf

Alle vier Rettungssportler starten aus dem Wasser.

Nach dem Startsignal legen die Rettungssportler nacheinander 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit zurück. Direkt im Anschluss an Start und Ablösung/Wechsel ist ein Armzug erlaubt. Die Rückenlage darf bis zur nächsten Ablösung bzw. bis zum nächsten Wechsel/Anschlag nicht verlassen werden.

### 3.4.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V5	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
V6	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S3	<i>Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme</i>	<i>50</i>
A1	<i>Rückenlage wird beim Anschlag bzw. Wechsel im Wechselraum verlassen</i>	<i>50</i>

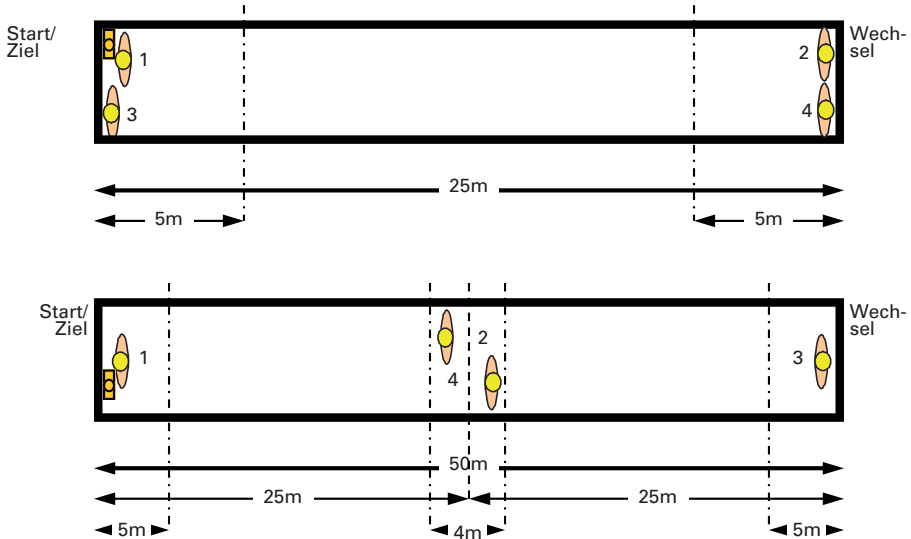
### 3.5 Puppenstaffel

4 x 25 m Puppenstaffel

AK 13/14 bis AK 170

#### 3.5.1 Aufbau

Die Puppe ist komplett mit Wasser gefüllt.



#### 3.5.2 Ablauf

Alle vier Rettungssportler starten aus dem Wasser. Der 1. Rettungssportler hält sich mit einer Hand am Beckenrand/Startblock fest und in der anderen Hand die Puppe mit Mund und Nase über der Wasserlinie.

Nach dem Startsignal muss er die Puppe in der korrekten Position halten, bevor deren Kopf die 5-m-Markierung passiert. Er schleppt die Puppe 25 m, schlägt an und übergibt sie an den nachfolgenden Rettungssportler. Der jeweils nachfolgende Rettungssportler muss sich solange mit mindestens einer Hand am Beckenrand/ Startblock festhalten, bis der ankommende Rettungssportler angeschlagen hat. Nach dem Anschlag darf er die Puppe ergreifen.

Der ankommende Rettungssportler darf die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat (es muss immer ein Rettungssportler mit mindestens einer Hand Kontakt zur Puppe halten). Nach dem Wechsel an der Beckenwand ist die Puppe spätestens ab der 5-m-Markierung in der korrekten Position zu halten.

Der 4. Rettungssportler schleppt die Puppe regelgerecht bis zum Anschlag ins Ziel.

Auf 50-m-Bahnen erfolgt der Wechsel des 1. auf den 2. Rettungssportler und des 3. auf den 4. Rettungssportler durch die Übergabe der Puppe innerhalb der gekennzeichneten Wechselzone. Es muss immer ein Rettungssportler mit mindestens einer Hand Kontakt zur Puppe halten. Die Rettungssportler dürfen sich innerhalb der Wechselzone vom Beckenboden abstoßen. Spätestens beim Verlassen der Wechselzone ist die Puppe in der korrekten Position zu halten, dabei dient ihr Kopf als Orientierung.

### 3.5.3 Verstöße

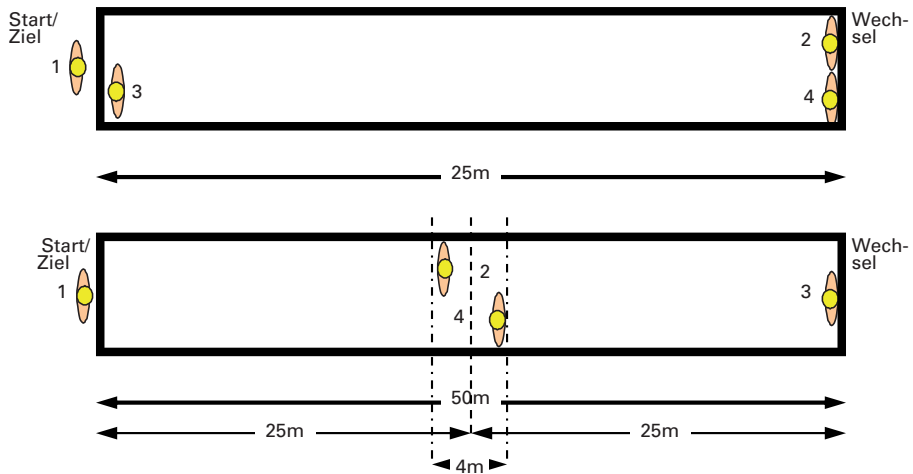
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V5	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
V6	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
W2	<i>Nicht regelgerechte Puppenübergabe</i>	<i>200</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, bevor ihr Kopf die entsprechende Markierung passiert</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich Mund oder Nase der Puppe unter der Wasserlinie</i>	<i>200</i>
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Atemwege sind nicht frei / Festhalten an Ringen, Ösen o. Ä., Schieben der Puppe)</i>	<i>200</i>
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	<i>200</i>

### 3.6 Gurtretterstaffel (4 x 25 m)

4 x 25 m Gurtretterstaffel

AK 12

#### 3.6.1 Aufbau



#### 3.6.2 Ablauf

Der 1. Rettungssportler startet vom Startblock, die nachfolgenden warten jeweils im Wasser mit einer Hand am Beckenrand/Startblock bzw. innerhalb der Wechselzone.

Zum Start legt der 1. Rettungssportler den Gurt des Gurtretters über eine Schulter an. Er muss sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt.

Nach dem Startsignal schwimmen die Rettungssportler nacheinander 25 m Freistil mit Gurtretter, dabei muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen. Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper muss im Wasser hinter jedem Rettungssportler in voller Länge ausgelegt und darf in keiner Form verkürzt sein. Beim Wechsel darf der nachfolgende Rettungssportler den Gurtretter erst nach dem Anschlag des ankommenden ergreifen und muss ihn anschließend über eine Schulter anlegen.

Auf 50-m-Bahnen erfolgt der Wechsel durch die Übergabe des Gurtretters innerhalb der gekennzeichneten Wechselzone, dabei dienen die Köpfe der Rettungssportler als Orientierung. Außerhalb der Wechselzone muss der Gurtretter in der korrekten Position getragen werden.

**3.6.3 Verstöße**

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V5	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
V6	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
G1	<i>Gurt des Gurtretters beim Start nicht über eine Schulter angelegt</i>	<i>50</i>
G2	<i>Kontakt zum Gurtretter oder Puppe verloren</i>	<i>disq.</i>
G3	<i>Wende/Anschlag ohne Gurtretter und/oder Verunglücktem oder Puppe</i>	<i>disq.</i>
G4	<i>Leine des Gurtretters nicht in voller Länge ausgelegt oder verkürzt</i>	<i>200</i>



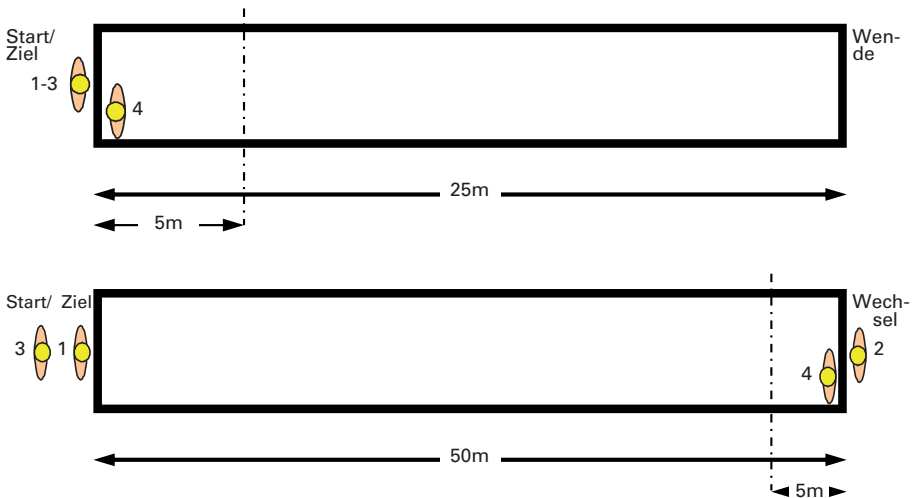
### 3.7 Gurtretterstaffel (4 x 50 m)

4 x 50 m Gurtretterstaffel

AK 13/14 bis AK 170

- ⇒ 1. Rettungssportler: 50 m Freistil  
 2. Rettungssportler: 50 m Flossenschwimmen  
 3. Rettungssportler: 50 m Freistil mit Gurtretter  
 4. Rettungssportler: 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem

#### 3.7.1 Aufbau



#### 3.7.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Rettungssportler 50 m Freistil, anschließend der 2. Rettungssportler 50 m Freistil mit Flossen. Der 3. Rettungssportler legt den Gurtretter über eine Schulter an. Er muss sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt. Nach dem Anschlag des 2. Rettungssportlers schwimmt er 50 m Freistil mit Gurtretter. Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser mit einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 3. Rettungssportlers. Nach dem Anschlag übernimmt er den Gurtretter und legt ihn über eine Schulter an. Der 3. Rettungssportler ergreift innerhalb eines 5-m-Bereiches mit beiden Händen den Auftriebskörper und hält diese Position. Der 4. Rettungssportler zieht den Verunglückten mit dem Gurtretter 50 m ins Ziel.

Eine Mithilfe des Verunglückten durch Beinbewegung ist erlaubt. Beim Wechsel und bei der Wende darf er sich von der Beckenwand abstoßen. Ein ständiger Kontakt zum Gurtretter muss von den Rettungssportlern gewährleistet sein.

Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper muss im Wasser hinter jedem Rettungssportler in voller Länge ausgelegt und darf in keiner Form verkürzt sein. Bei der Wende/beim Anschlag mit Gurtretter und Verunglücktem reicht der Anschlag des Retters.

### 3.7.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V5	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
G1	<i>Gurt des Gurtretters beim Start nicht über eine Schulter angelegt</i>	<i>50</i>
G2	<i>Kontakt zum Gurtretter oder Puppe verloren</i>	<i>disq.</i>
G3	<i>Wende/Anschlag ohne Gurtretter und/oder Verunglücktem oder Puppe</i>	<i>disq.</i>
G4	<i>Leine des Gurtretters nicht in voller Länge ausgelegt oder verkürzt</i>	<i>200</i>
G7	<i>Ergreifen von Puppe oder Auftriebskörper, bevor die Wand berührt wurde</i>	<i>disq.</i>
G8	<i>Verunglückter hält Auftriebskörper nicht regelgerecht</i>	<i>200</i>
G9	<i>Verunglückter unterstützt mit Armbewegung</i>	<i>disq.</i>

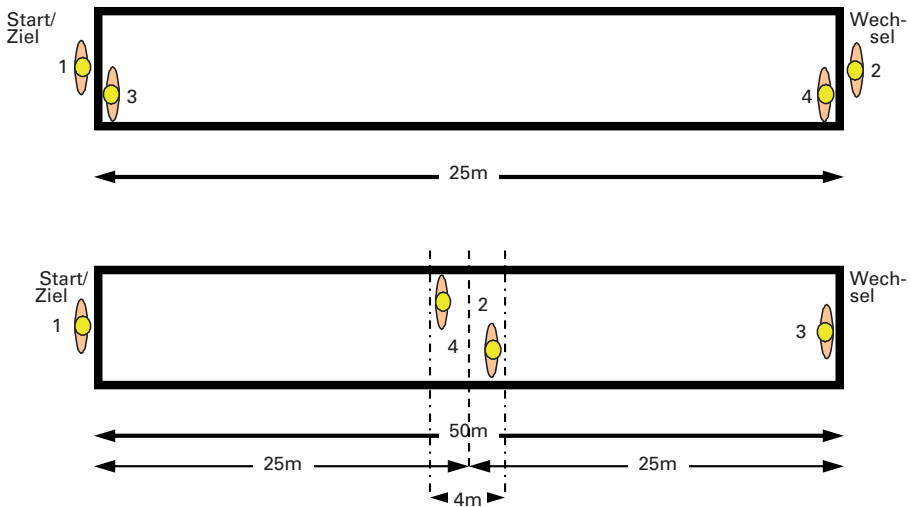
### 3.8 Rettungsstaffel (4 x 25 m)

4 x 25 m Rettungsstaffel

ab AK 200

- ⇒ 1. Rettungssportler: 25 m Freistil  
 2. Rettungssportler: 25 m Flossenschwimmen  
 3. Rettungssportler: 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit  
 4. Rettungssportler: 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit mit Flossen

#### 3.8.1 Aufbau



#### 3.8.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Rettungssportler 25 m Freistil, anschließend schwimmt der 2. Rettungssportler 25 m Freistil mit Flossen. Der 3. Rettungssportler wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 2. Rettungssportlers und schwimmt 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit. Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 3. Rettungssportlers. Er schwimmt 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit mit Flossen. Für den 3. und 4. Rettungssportler gilt: Direkt im Anschluss an Ablösung/ Wechsel ist ein Armzug erlaubt. Die Rückenlage darf bis zum Anschlag nicht verlassen werden.

### 3.8.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V5	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
V6	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S3	<i>Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme</i>	<i>50</i>
A1	<i>Rückenlage wird beim Anschlag bzw. Wechsel im Wechselraum verlassen</i>	<i>50</i>

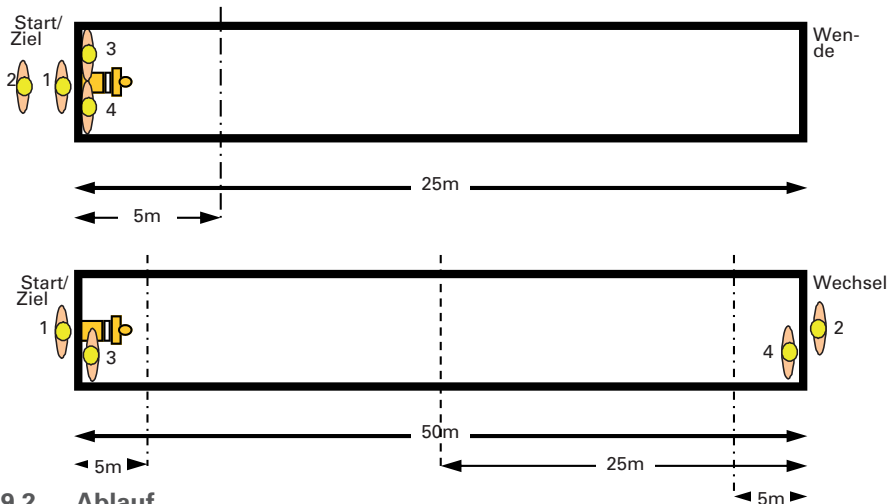
### 3.9 Rettungsstaffel (4 x 50 m)

4 x 50 m Rettungsstaffel AK 13/14 bis offene AK, AK 100 bis AK 170

- ⇒ 1. Rettungssportler: 50 m Flossenschwimmen
- 2. Rettungssportler: 25 m Tauchen mit Flossen ,  
25 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme
- 3. Rettungssportler: 50 m Schleppen einer Puppe
- 4. Rettungssportler: 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen

#### 3.9.1 Aufbau

Eine voll gefüllte Puppe liegt auf dem Rücken mit dem Körperstumpf an der Beckenwand, der Kopf weist in Schwimmrichtung.



#### 3.9.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Rettungssportler 50 m Freistil mit Flossen. Der 2. Rettungssportler taucht zunächst 25 m mit Flossen, legt die restlichen 25 m in Freistil zurück und holt die Puppe an die Wasseroberfläche. Der 3. Rettungssportler wartet im Wasser und hält sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock fest. Er ergreift die Puppe mit der freien Hand, nachdem ihr Kopf die Wasseroberfläche durchstoßen hat. Erst wenn dieser Kontakt besteht, darf er die andere Hand vom Beckenrand lösen und die Puppe 50 m schleppen. Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 3. Rettungssportlers. Nach dem Anschlag darf er die Puppe ergreifen. Der ankommende Rettungssportler

darf die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat (es muss immer ein Rettungssportler mit mindestens einer Hand Kontakt zur Puppe halten). Der 4. Rettungssportler schleppt die Puppe bis zum Anschlag ins Ziel. Nach dem Wechsel ist die Puppe jeweils spätestens ab der 5-m-Markierung in der korrekten Position zu halten.

Für die 25-m-Bahn gilt für den 3. und 4. Rettungssportler:

Bei der Wende muss die Puppe bis zum Anschlag regelgerecht gehalten werden. Nach dem Wendevorgang muss sich die Puppe wieder in der korrekten Position befinden, bevor deren Kopf die 5-m-Markierung passiert.

### 3.9.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V5	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
W2	<i>Nicht regelgerechte Puppenübergabe</i>	<i>200</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S2	<i>Einmaliges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung</i>	<i>50</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, bevor ihr Kopf die entsprechende Markierung passiert</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich Mund oder Nase der Puppe unter der Wasserlinie</i>	<i>200</i>
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Atemwege sind nicht frei / Festhalten an Ringen, Ösen o. Ä., Schieben der Puppe)</i>	<i>200</i>

P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	200
----	--	-----

## 4 Wertungsgrundlage

Die Auswertung der einzelnen Disziplinen erfolgt nach der folgenden Rechenformel.

$$\text{punkte} = \begin{cases} 467 \cdot \left(\frac{\text{zeit}}{\text{rec}}\right)^2 - 2001 \cdot \left(\frac{\text{zeit}}{\text{rec}}\right) + 2534 & 0 \leq \text{zeit} \leq 2 \cdot \text{rec} \\ \frac{2000}{3} - \frac{400}{3} \cdot \left(\frac{\text{zeit}}{\text{rec}}\right) & 2 \cdot \text{rec} \leq \text{zeit} \leq 5 \cdot \text{rec} \end{cases}$$

Zeit: erzielte Zeit in Sekunden

Punkte: errechnete Punkte (bei Computerauswertung mit zwei Nachkommastellen und mathematischer Rundung)

Für die rec-Werte werden in der offenen Altersklasse die jeweiligen Weltrekorde und in den übrigen Altersklassen die deutschen Rekorde zu Grunde gelegt. Geschwommene Rekorde werden als deutsche Rekorde anerkannt, wenn sie auf Veranstaltungen der Bundesebene erreicht wurden. Als Stichtag für die Ermittlung der rec-Werte gilt der 1. Dezember des laufenden Jahres, bis zu diesem Termin erbrachte Rekorde werden im Folgejahr berücksichtigt. Die für das folgende Wettkampfsjahr gültigen rec-Werte werden mit der Ausschreibung zu den Deutschen Meisterschaften bekannt gegeben. Die Verantwortung für die Pflege der rec-Werte und das Führen der Bestenlisten liegt bei der Leitung Einsatz des Präsidiums.

Bei Deutschen Meisterschaften werden die Rettungsschwimmdisziplinen mit einem Computerprogramm ausgewertet. Bei anderen Meisterschaften kann eine Auswertung nach Wertungstabellen erfolgen. Ist dabei eine erzielte Zeit nicht in der Tabelle aufgeführt, so wird die nächst schlechtere, verzeichnete Zeit (in 1/100 Sekunden) zur Punkteermittlung herangezogen.

In der Disziplin HLW werden für eine bestandene Maßnahme 200 Punkte vergeben. Bei den Mannschaftswettkämpfen mit HLW ergibt sich bei vier Teilnehmern daraus eine Abstufung von 0, 200, 400, 600, 800 Punkten.

Für das Gesamtergebnis werden die erzielten Punkte in den verschiedenen Disziplinen addiert.

## **5 Ordnung des Wettkampfbetriebs**

Rettungssportler, Betreuer und Trainer haben darauf hinzuwirken, dass der ordnungsgemäße Ablauf des Wettkampfbetriebs nicht beeinträchtigt wird.

Eine Beeinträchtigung liegt vor bei:

- unkameradschaftlichem Umgang mit den im Wettkampfbetrieb tätigen Personen der Veranstaltungsleitung, des Schiedsgerichts, der Wettkampfleitung und des Kampfgerichts
- unsportlichem Verhalten von Rettungssportlern, Trainern und Betreuern
- Beeinträchtigung eines anderen Rettungssportlers
- bewusste Verzögerung oder Störung des Wettkampfablaufs

Einem während der Ausübung seines Rettungswettkampfes benachteiligten Rettungssportler kann das Schiedsgericht einen Nachstart in einem anderen Lauf oder im Alleingang genehmigen; hierbei wird das dann erreichte Ergebnis gewertet. Der betroffene Rettungssportler muss aber seinen Rettungswettkampf auch bei einer vermeintlichen Beeinträchtigung bis zum Ende durchführen. Ein Nachstart hat spätestens am Ende desselben Veranstaltungsabschnittes zu erfolgen.

## **6 Ordnungswidrigkeiten und Regelverstöße**

Die folgende Aufzählung erhebt nicht den Anspruch der Vollständigkeit. Wettkampfleiter oder Schiedsrichter haben die Möglichkeit weitere Verstöße gegen das Regelwerk oder die Durchführungsbestimmungen zu ahnden. Bei der Zuordnung zu den einzelnen Positionen können insbesondere altersgemäße Entwicklungen der Rettungssportler berücksichtigt werden. In der offenen Altersklasse führen Verstöße grundsätzlich zur Disqualifikation.



## Allgemeine Verstöße gegen den Wettkampfablauf

### Ausschluss vom Wettkampf:

Nr.	Art	Strafpunkte
O1	<i>Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen</i>	<i>ausg.</i>
O2	<i>Unkameradschaftliches oder unsportliches Verhalten von Rettungssportlern, Trainern und Betreuern</i>	<i>ausg.</i>
O3	<i>Teilnahmevoraussetzungen nicht erfüllt</i>	<i>ausg.</i>

### Disqualifikation:

Nr.	Art	Strafpunkte
O4	<i>Einsatz nicht regelgerechter Ausrüstung und Hilfsmittel</i>	<i>disq.</i>
O5	<i>Verletzungsgefahr durch vom Rettungssportler eingesetzte Ausrüstung</i>	<i>disq.</i>

### Verstöße:

Nr.	Art	Strafpunkte
O6	Beeinträchtigung eines anderen Rettungssportlers	200

## Verstöße in den einzelnen Teilstrecken

### am Start:

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Versäumt ein Rettungssportler bzw. eine Mannschaft den Start, gilt das als zum Rettungswettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig</i>	<i>n.a.</i>
V2	<i>Fehlstart ohne Startsignal</i>	<i>disq.</i>
V3	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
V4	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V5	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
V6	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>

**bei der Wende**

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	50
W2	<i>Nicht regelgerechte Puppenübergabe</i>	200

**beim Anschlag:**

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
A1	<i>Rückenlage wird beim Anschlag bzw. Wechsel im Wechselraum verlassen</i>	50

**während der Schwimmstrecke/Disziplin:**

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	disq.
S2	<i>Einmaliges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung</i>	50
S3	<i>Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme</i>	50
H1	<i>Nichtauftauchen nach Start/Wende bzw. hinter dem Hindernis</i>	200
H2	<i>Nichtuntertauchen des Hindernisses</i>	disq.
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, bevor ihr Kopf die entsprechende Markierung passiert</i>	200
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich Mund oder Nase der Puppe unter der Wasserlinie</i>	200
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Atemwege sind nicht frei / Festhalten an Ringen, Ösen o. Ä., Schieben der Puppe)</i>	200
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	200
P5	<i>Kein Auftauchen vor Ergreifen der Puppe</i>	200

G1	<i>Gurt des Gurtretters beim Start nicht über eine Schulter angelegt</i>	50
G2	<i>Kontakt zum Gurtretter oder Puppe verloren</i>	disq.
G3	<i>Wende/Anschlag ohne Gurtretter und/oder Verunglücktem oder Puppe</i>	disq.
G4	<i>Leine des Gurtretters nicht in voller Länge ausgelegt oder verkürzt</i>	200
G5	<i>Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 5-m-Bereiches um die Puppe</i>	disq.
G6	<i>Helfer lässt die Puppe nicht regelgerecht los</i>	200
G7	<i>Ergreifen von Puppe oder Auftriebskörper, bevor die Wand berührt wurde</i>	disq.
G8	<i>Verunglückter hält Auftriebskörper nicht regelgerecht</i>	200
G9	<i>Verunglückter unterstützt mit Armbewegung</i>	disq.

## Anhang I

### Material und Ausrüstung

Das vom Veranstalter gemäß §10 Abs. 2 gestellte Material wird vor dem Wettkampf auf Regelkonformität geprüft. Für den Fall eines Materialdefekts sollte ausreichend Ersatzmaterial zur Verfügung stehen. Es ist dem Schiedsgericht zu jeder Zeit möglich, das Material der Rettungssportler auf Konformität zu überprüfen, auch nach dem Wettkampfbeginn, Start bzw. Zieleinlauf.

### Schwimmbecken mit Ausstattung

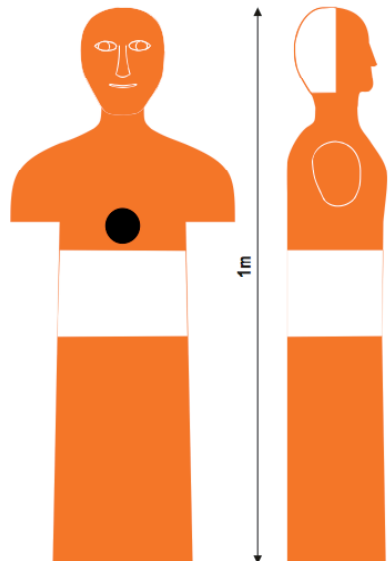
Die Deutschen Meisterschaften im Rettungssport werden auf 50 m langen Bahnen ausgetragen. Die Anzahl der Bahnen darf 8 nicht unterschreiten.

Landesmeisterschaften sollten auf 50 m langen Bahnen ausgetragen werden. Bei diesen Meisterschaften soll die Anzahl der mindestens zu nutzenden Bahnen 5 betragen.

Die für eine Rekordanerkennung erforderlichen Voraussetzungen sollten berücksichtigt werden. (siehe ILS Sanctioning Guidelines)

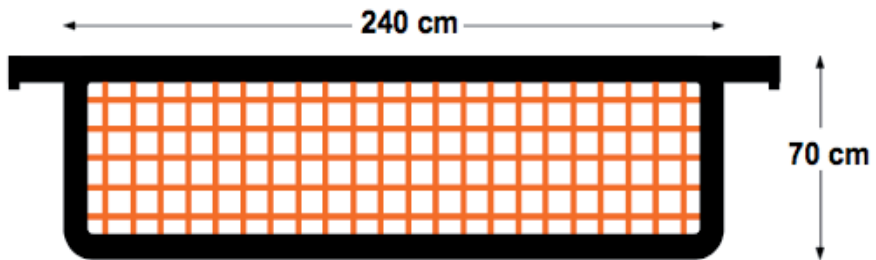
### Rettungspuppe

Die Puppe muss aus Kunststoff gefertigt, verschließbar bzw. wieder verschließbar sein und mit Wasser befüllt werden können. Die Puppe hat eine Höhe von 1,00 m. Der Hinterkopf der Puppe sowie der 15 cm breite Bruststring sind mit einer sich vom Rest der Puppe und dem Wasser abhebenden Farbe (weiß) zu markieren.



## Hindernisse

Die im Rettungssport verwendeten Hindernisse haben eine Breite von 2,00 m - 2,50 m und eine Höhe von 0,70 m  $\pm$  0,01 m. Die Breite der Hindernisse darf die Breite der jeweiligen Bahn nicht überschreiten. Das im Rahmen gespannte Material verhindert das Passieren des Schwimmers durch das Hindernis und hat eine sich vom Wasser deutlich abhebende Farbe. Die Oberkante des Hindernisses schließt mit der Wasserkante ab und ist farblich abhebend zu markieren.



## Gurtretter

Länge des Auftriebskörpers: 87,5 cm - 100 cm

Breite des Auftriebskörpers: 15 cm

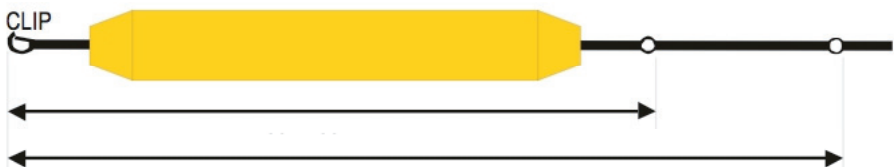
Tiefe des Auftriebskörpers: 10 cm

Gurt: Der Gurt besteht aus Nylon und ist zwischen 130 cm und 160 cm lang und 5 cm breit.



Strecke: Clip >>> 1. O-RING: 1,10 m - 1,40 m

Strecke: Clip >>> 2. O-RING: 1,30 m - 1,65 m



Strecke: 1. O-RING >>> Gurt: 1,90 m - 2,10 m

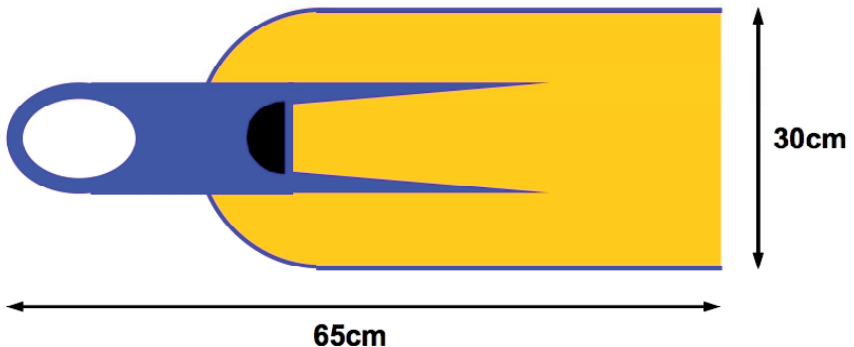
## Flossen

Die zum Wettkampf zugelassenen Flossen dürfen folgende Abmaße nicht überschreiten:

- Länge der Flosse: 65 cm inklusive Fußteil und Fersenband  
(s. Zeichnung)
- Breite der Flosse: 30 cm (gemessen am breitesten Teil des Flossenblattes)

Flossen, die nicht diesen Bestimmungen entsprechen oder andere Teilnehmer gesundheitlich gefährden könnten, sind nicht zum Wettkampf zugelassen.

Während der Messung darf das Fersenband in keiner Weise eingedrückt oder abgeknickt sein. Außerdem muss es so eingestellt sein, wie es im Wettkampf verwendet wird, bzw. wurde (z.B. Taucherflossen).



Die gesamte Ausrüstung wie Flossen, Puppen, Gurtretter, Wiederbelebungssphantome etc. kann über die Materialstelle in Bad Nenndorf bezogen werden.

## Anhang II

### Bezugsmöglichkeiten

#### 1. Materialstelle

Formblätter/Urkunden	Bestell-Nr:
● Anweisung für das Kampfrichterwesen / Kampfrichterordnung	414 08 387
● Organisationsplan Rettungswettkämpfe der DLRG	444 08 392
● Einzelrettungswettkämpfe der DLRG	444 08 393
● Laufbesetzung Mannschaftsrettungswettkämpfe der DLRG	444 08 394
● Ergebnisliste Rettungswettkämpfe der DLRG	444 08 395
● Startkarte	444 08 397
● Fehlermeldekarte	444 08 398
● Zieleinlaufkarte	444 08 399
● Urkunden für Einzelwettkämpfe	454 08 430
● Urkunden für Mannschaftswettkämpfe	454 08 431
● Mitgliedsbuch der DLRG (als Nachweis der Startberechtigung)	624 01 121
● Ausbildungsvorschrift Erste Hilfe - AV 1	147 08 041

#### 2. Internetlinks

- Checkliste zur Bewertung der HLW im Rettungssport  
[www.dlrg.de/Rettungssport](http://www.dlrg.de/Rettungssport)
- Selbsterklärung zum Gesundheitszustand M3-002-  
[www.dlrg.de/Ressorts/Einsatz/](http://www.dlrg.de/Ressorts/Einsatz/)
- Merkblatt zur Nutzung von Schwimmbrillen M3-001-  
[www.dlrg.de/Ressorts/Einsatz/](http://www.dlrg.de/Ressorts/Einsatz/)

- Rahmenrichtlinien zur Bekämpfung des Dopings des Deutschen Olympischen Sportbundes

[www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de)

- Konstruktionsbeschreibung der Puppe

[www.ilseurope.org/manikin.pdf](http://www.ilseurope.org/manikin.pdf)

- ILS Competition Manual

[www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

- Sanctioning Guidelines

[www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

## **Verzeichnis der Abkürzungen**

ILS	International Life Saving Federation
ILSE	International Life Saving Federation Europe
EMSA	European Masters Sports Association
NADA	Nationale Anti Doping Agentur
BAGEH	BundesArbeitsGemeinschaft Erste Hilfe

## **Kontakt**

[rettungssport@dlrg.de](mailto:rettungssport@dlrg.de)