

# Regelwerk

für Mehrkampf-Meisterschaften im  
Rettungsschwimmen  
Schwimmbad-Disziplinen



# **Regelwerk für Mehrkampf-Meisterschaften im Rettungsschwimmen Schwimmbad-Disziplinen**

**Gültig ab 1. Januar 2020**

## **IMPRESSUM**

### **Herausgeber**

**Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. - Präsidium**

Im Niedernfeld 1-3, 31542 Bad Nenndorf

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil dieser Ausgabe darf ohne schriftliche Genehmigung 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-/Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Weg bleiben vorbehalten.

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

### **Bezugsquelle**

DLRG-Materialstelle  
Im Niedernfeld 1-3  
31542 Bad Nenndorf  
Tel.: 05723/955600  
Fax: 05723/955699

**Bestell-Nr.** 41408390

## Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>I Wettkampfregeln</b>	<b>5</b>
§ 1 Zuständigkeiten und Terminregelungen	5
§ 2 Ausrichtung von Meisterschaften und Anforderungen an die Wettkampfstätte	5
§ 3 Ausschreibung	6
§ 4 Teilnahmeberechtigung	7
§ 5 Sicherheitsmaßnahmen	9
§ 6 Altersklassen	9
§ 7 Einzelwettkämpfe	10
§ 8 Mannschaftswettkämpfe	11
§ 9 Sonstige Disziplinen	12
§ 10 Ausrüstung und Hilfsmittel	12
§ 11 Personelle Besetzung bei Meisterschaften	13
§ 12 Wertung	14
§ 13 Verstöße	14
§ 14 Einsprüche	14
§ 15 Anti-Doping-Bestimmungen	15
§ 16 Protokoll	16
§ 17 Siegerehrung und Auszeichnungen	16
§ 18 Zuständigkeiten für Änderungen und Ergänzungen	16
<b>II Durchführungsbestimmungen</b>	<b>17</b>
<b>1 Allgemeines</b>	<b>17</b>
1.1 Start	17
1.2 Fehlstart	18
1.3 Staffelablösung	18
1.4 Wende	18
1.5 Anschlag	19
1.6 Besonderheiten bei Disziplinen mit der Rettungspuppe	19
1.7 Schwimmlagen	19
1.8 Setzen von Läufen	20
1.9 Zeitmessung und Platzierung	21
1.10 Punktabzüge und Disqualifikation	22
<b>2 Einzeldisziplinen</b>	<b>23</b>
2.1 Freistil	23
2.2 Flossenschwimmen	24
2.3 Kombiniertes Schwimmen	25
2.4 Hindernisschwimmen (Obstacle Swim)	26
2.5 Schleppen einer Puppe	27
2.6 Retten einer Puppe (Manikin Carry)	29
2.7 Retten einer Puppe mit Flossen (50 m)	31
2.8 Retten einer Puppe mit Flossen (100 m) (Manikin Carry with Fins)	33
2.9 Kombinierte Rettungsübung (Rescue Medley)	35
2.10 Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Manikin Tow with Fins)	37
2.11 Super Lifesaver	39

<b>3</b>	<b>Mannschaftsdisziplinen</b>	<b>42</b>
3.1	Freistilstaffel	42
3.2	Hindernisstaffel	43
3.3	Rückenlage ohne Armtätigkeit	45
3.4	Puppenstaffel	46
3.5	Gurtretterstaffel (4x25 m)	48
3.6	Gurtretterstaffel (4x50 m)	50
3.7	Rettungsstaffel (4x25 m)	52
3.8	Rettungsstaffel (4x50 m)	54
<b>4</b>	<b>Wertungsgrundlagen</b>	<b>56</b>
<b>5</b>	<b>Ordnung des Wettkampfbetriebs</b>	<b>56</b>
<b>6</b>	<b>Ordnungswidrigkeiten und Regelverstöße</b>	<b>57</b>
<b>Anhang I Material und Ausrüstung</b>		<b>60</b>
<b>Anhang II Bezugsmöglichkeiten</b>		<b>63</b>
<b>Verzeichnis der Abkürzungen</b>		<b>63</b>

## 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 und der ILSE in Meisterschaften und Wettkämpfe im Rettungssport 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 von Mehrkampf-Meisterschaften im Rettungsschwimmen auf allen Ebenen der DLRG zu gewährleisten, hat der Präsidialrat die nachfolgenden Wettkampffregeln und das Präsidium die entsprechenden Durchführungsbestimmungen beschlossen.

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 eigenen 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.

<sup>1</sup>Alle männlichen Bezeichnungen von Rettungssportlern und Funktionsträgern in diesem Regelwerk gelten auch in der weiblichen Form.

## I Wettkampffregeln

### § 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) Das Wettkampffjahr 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 Wettkampffjahres
  - Deutsche Senioren-Meisterschaften 2 Monate vor Veranstaltungsbeginn

### § 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. Liegen mehrere Bewerbungen vor 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 Wettkampffregeln 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) Die jeweils veranstaltende Ebene darf im Rahmen der Regeln und Beschlüsse der DLRG e.V. 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 sowohl für Mannschafts- als auch für Einzelteilnehmer folgende Voraussetzungen erfüllt sein:
- Startberechtigung für das laufende Wettkampfsjahr ausschließlich für eine einzige unterste Gliederungsebene (s. § 1 Abs.1), in der die Mitgliedschaft vorliegen muss. Starts bei Wettkämpfen außerhalb von Meisterschaften sowie bei Wettkämpfen, die nicht von der Bundesebene veranstaltet werden, bleiben dabei unberücksichtigt.
  - 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 des Mehrkampfes bei den jeweiligen Landesmeisterschaften. Wird ein Landesmeister nicht gemeldet, tritt an seine Stelle der bestplatzierte Nachrücker (maximal Drittplatzierter) aus dem jeweiligen Landesverband. Stehen weitere Startplätze zur Verfügung, können die laut Protokoll nachfolgenden Punktbesten bis zum Meldeschluss gemeldet werden. Meldepunkte für die weiteren Startplätze können auch durch das Protokoll einer anderen Landesmeisterschaft nachgewiesen werden. Näheres wird in der Ausschreibung geregelt. Im begründeten Ausnahmefall (z.B. Einsatz für die Gesamtorganisation) kann die Leitung 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 Altersklasse ändern, können die Meldepunktzahlen aus dem Qualifikationswettkampf nach einem Verfahren umrechnen, das in der Ausschreibung geregelt wird.
- (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 Schwimm- oder Rettungsschwimmprüfungen der Deutschen Prüfungsordnung besitzen:
- bis 10 Jahre:  
Jugendschwimmabzeichen Silber
  - ab 10 Jahre:  
Jugendschwimmabzeichen Gold
  - ab 13 Jahre:  
Rettungsschwimmabzeichen Bronze
  - ab 16 Jahre bis einschließlich 49 Jahre:  
Nachweis des Rettungsschwimmabzeichens Silber oder Gold nicht älter als 12 Monate  
oder:  
Nachweis des Rettungsschwimmabzeichens Silber oder Gold nicht älter als 36 Monate sowie der kombinierten Übung (Rettungsschwimmabzeichen Silber oder Gold) nicht älter als 12 Monate
  - ab 50 Jahre:  
mindestens Rettungsschwimmabzeichen Bronze
- (6) Die Startberechtigung für die entsprechende DLRG-Gliederung, die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand oder das ärztliche Gesundheitszeugnis nach § 4 Abs. 1 und die altersgemäße Schwimm- oder Rettungsschwimmprüfung bzw. der Nachweis der Einsatzfähigkeit nach § 4 Abs. 5 sind als Eintrag durch die ausstellende Gliederung im oder als Original mit dem Mitgliedsbuch der DLRG am Veranstaltungsort nachzuweisen. Der Nachweis kann auch durch den bestätigten Ausdruck aus dem DLRG-Manager erfolgen. Eine weitere Möglichkeit des Nachweises kann in der Ausschreibung genannt werden.
- (7) An Meisterschaften und Wettkämpfen, 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) Die meldende Gliederung ist für die Betreuung ihrer Rettungssportler sowie für die Einhaltung der Ausschreibungsbedingungen verantwortlich.
- (9) Ein Start bei 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.  
Die Genehmigung gilt als erteilt, so keine Untersagung durch die Leitung Einsatz binnen zwei Wochen nach Eingang des Genehmigungsantrages erfolgt.

## § 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 m 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 Verletzungsgefahr 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 Wettkampfsjahr. 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 50-54 Jahre
- AK 55 55-59 Jahre
- AK 60+ ab 60 Jahre

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

Bei Einzelwettkämpfen dürfen Rettungssportler jeweils in der nächst niedrigeren Altersklasse starten.

Mitglieder der höchsten nationalen Kader (z. B. A- und B-Kader) sind bei den Einzelwettkämpfen der Senioren-Meisterschaften nicht startberechtigt.

#### Mannschaftswettkämpfe:

- AK 100 Gesamtalter ab 100 Jahre
- AK 120 Gesamtalter ab 120 Jahre
- AK 140 Gesamtalter ab 140 Jahre
- AK 170 Gesamtalter ab 170 Jahre
- AK 200 Gesamtalter ab 200 Jahre
- AK 240 Gesamtalter ab 240 Jahre
- AK 280+ Gesamtalter 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:

#### AK 12:

- 50 m Hindernisschwimmen
- 50 m Kombiniertes Schwimmen
- 50 m Flossenschwimmen

#### AK 13/14:

- 100 m Hindernisschwimmen
- 50 m Retten einer Puppe
- 50 m Retten einer Puppe mit Flossen

#### AK 15/16, AK 17/18 und Offene AK:

- 200 m Hindernisschwimmen (Obstacle Swim)
- 50 m Retten einer Puppe (Manikin Carry)
- 100 m Retten einer Puppe mit Flossen (Manikin Carry with Fins)
- 100 m Kombinierte Rettungsübung (Rescue Medley)
- 100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Manikin Tow with Fins)
- 200 m Super Lifesaver

#### AK 25 bis AK 45

- 100 m Hindernisschwimmen
- 50 m Retten einer Puppe
- 100 m Retten einer Puppe mit Flossen
- 100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter

#### AK 50, AK 55

- 100 m Hindernisschwimmen
- 50 m Retten einer Puppe
- 50 m Retten einer Puppe mit Flossen

#### AK 60+

- 50 m Freistil
- 50 m Kombiniertes Schwimmen
- 25 m Schleppen einer Puppe

- (4) In den AK 15/16, AK 17/18 und der offenen AK müssen ab der Landesebene alle in § 7 Abs. 3 genannten Disziplinen ausgeschrieben werden. Die Rettungssportler können maximal vier Disziplinen absolvieren. Auf jeder Meisterschaft können die Disziplinen frei ausgewählt werden.
- (5) In den AK 25 bis AK 45 können die Rettungssportler maximal drei Disziplinen absolvieren. Auf jeder Meisterschaft können die Disziplinen frei ausgewählt werden.

## **§ 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:

#### AK 12:

- 4x50 m Hindernisstaffel
- 4x25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit
- 4x25 m Gurtretterstaffel
- 4x25 m Rettungsstaffel

#### AK 13/14 bis offene AK:

- 4x50 m Hindernisstaffel
- 4x25 m Puppenstaffel
- 4x50 m Gurtretterstaffel
- 4x50 m Rettungsstaffel

AK 100 bis AK 200:

- 4x50 m Hindernisstaffel
- 4x25 m Puppenstaffel
- 4x50 m Gurtretterstaffel
- 4x50 m Rettungsstaffel

AK 240, AK 280+:

- 4x50 m Freistilstaffel
- 4x25 m Rettungsstaffel
- 4x25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit

- (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.

## § 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 und Puppen werden bei Meisterschaften vom Veranstalter gestellt. Die vom Veranstalter gestellte Ausrüstung muss einheitlich sein und den Spezifikationen gemäß „ILS Competition Rulebook“ in der zu Beginn des Wettkampfjahres gültigen Version 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.  
In der AK 12 dürfen die Flossen eine maximale Breite von 23 cm nicht überschreiten.  
Die geltenden Standards sind im Merkblatt Flossen (Sport-03) in der jeweils gültigen Fassung aufgeführt.
- (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.  
Die Verwendung von Tapes/Verbänden muss vor dem Start vom Schiedsgericht genehmigt werden.
- (5) Die Schwimmkleidung der Rettungssportler soll sittlich moralischen Werten entsprechen. Sie muss aus textilem Material bestehen, das keinen Auftrieb erzeugt und zu keinerlei Vorteilen für den Rettungssportler führen darf. Die geltenden Standards sind im Merkblatt Schwimmkleidung (Sport-01) in der jeweils gültigen Fassung aufgeführt.

## § 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 Zeitmessanlage und zwei Zeitnehmer je Bahn bei Handzeitmessung
  - ein Wenderichter für je zwei Bahnen
  - ein Schwimmrichter für je zwei Bahnen
  - drei Zielrichter

(2) Für die Durchführung von Meisterschaften unterhalb der Landesebene 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

- (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 Wettkampffregeln und Durchführungsbestimmungen nach der jeweils gültigen Berechnungsgrundlage 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 gewertet. Starten jedoch für eine gemischte Mannschaft nur weibliche Rettungssportler, werden sie in dieser Disziplin nicht gewertet.
- (3) In den AK 15/16, AK 17/18 und der offenen AK ergibt sich die Mehrkampfwertung für den Rettungssportler aus den Punkten der besten drei geschwommenen Disziplinen.

## § 13 Verstöße

- (1) Verstöße gegen diese Wettkampffregeln 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. 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 oder zur erneuten Entscheidung an die Wettkampfleitung zurückverweisen. Die Entscheidung wird den Betroffenen mündlich bekannt gegeben und begründet. Gegen eine Entscheidung des Schiedsgerichts ist kein weiterer Einspruch möglich.  
§ 15 Abs. 4 bleibt unberührt.
- (3) Einsprüche gegen die Zulassung sind spätestens 2 Wochen nach Veröffentlichung an die Leitung Einsatz zu richten. Einsprüche, die im Rahmen des Wettkampfs gegen die Zulassungsrichtlinien (§ 4) erfolgen, werden durch die Veranstaltungsleitung entschieden.

## **§ 15 Anti-Doping-Bestimmungen**

- (1) Die Anti-Doping-Bestimmungen ergeben sich aus der Anti-Doping-Ordnung der DLRG und gelten für alle Rettungssportler, Trainer, Betreuer, Mannschaftsführer, Ärzte sowie Verbands- und Vereinsvertreter.
- (2) Doping ist durch den NADA-Code und die Anti-Doping-Ordnung der DLRG definiert, woran alle Sportlerinnen und Sportler gebunden sind. Die geltenden Bestimmungen sind im Internet unter [www.nada.de](http://www.nada.de) und [www.dlrg.de](http://www.dlrg.de) nachzulesen.
- (3) Verstöße werden gemäß den in der Satzung und der Anti-Doping-Ordnung der DLRG gelisteten Sanktionen geahndet.  
Bei der Verhängung von Wettkampfsperren bedeutet dies, dass der Verantwortliche an keinem Rettungswettkampf in der DLRG, der ILS oder der ILSE 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. Berufungsinstanz gegen ein Urteil, das die Verletzung der Anti-Doping-Bestimmungen ahndet, ist das Sportschiedsgericht bei der Deutschen Institution für Schiedsgerichtsbarkeit e.V. (DIS) in Köln.
- (5) Wird ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Ordnung der DLRG 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-Ordnung der DLRG, 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 gilt die Anti-Doping-Ordnung der DLRG in der jeweils gültigen Version.

## § 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, Punktabzügen und dem Verstoßcode, bei Mannschaftswettkämpfen Angabe des Rettungssportlers, 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.
  - Unterschriften des Leiters Schiedsgericht und des Protokollführers
- (2) Das Protokoll von Meisterschaften muss der Leitung Einsatz bzw. dem Beauftragten für Rettungswettkämpfe der nächst höheren Gliederungsebene und den Gliederungen, die teilgenommen haben, innerhalb von vier Wochen nach Veranstaltungsende zur Verfügung gestellt werden.

## § 17 Siegerehrung 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 jeder Altersklasse erhalten eine entsprechende Medaille.

## § 18 Zuständigkeiten für Änderungen und Ergänzungen

- (1) Für Änderungen und Ergänzungen der Wettkampffregeln 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 Pfiffe 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 in Schwimmrichtung 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).

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

Werden bei Mannschaftswettbewerben 25-m-Strecken auf einer 50-m-Bahn geschwommen, begeben sich die Rettungssportler 2 und 4 nach den kurzen Pfiffen des Wettkampfleiters auf der ihnen zugewiesenen Bahn an ihre Warteposition.

##### 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 dürfen sich nicht in oder auf der Überlaufrinne befinden.

Beim Schleppen einer Puppe halten sie sich mit einer Hand am Beckenrand/Startblock fest und mit der anderen Hand die Puppe.

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

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

Werden bei Mannschaftswettbewerben 25-m-Strecken auf einer 50-m-Bahn geschwommen, begeben sich die Rettungssportler 2 und 4 nach dem ersten langen Pfiff des Wettkampfleiters auf der ihnen zugewiesenen Bahn an ihre Warteposition.

## **1.2 Fehlstart**

Es gilt die Ein-Start-Regelung, das heißt: Der erste Start wird durchgeführt.

Leitet ein Rettungssportler die Startbewegung in Schwimmrichtung ein, unmittelbar bevor das Startsignal ertönt ist, 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 Startblock bzw. Beckenrand darf der folgende Rettungssportler mit den Füßen erst dann den Startblock bzw. den Beckenrand 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 dürfen sich beide Füße nicht in oder auf der Überlaufrinne befinden.

Rettungssportler, die ihre Teilstrecke beendet haben, können bis zur Beendigung ihres Laufes auf der ihnen zugewiesenen Bahn verbleiben oder das Becken verlassen, wenn dies ohne Behinderung anderer Rettungssportler möglich ist.

Die Ablösung bei 25-m-Strecken auf einer 50-m-Bahn erfolgt innerhalb der gekennzeichneten 5-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.

Spezielle Ablösungen sind in den Wettkampfdisziplinen beschrieben.

## **1.4 Wende**

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

Spezielle Wendungen 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 den Lauf beendet.

Rettungssportler sollten bis zur Beendigung ihres Laufes auf der ihnen zugewiesenen Bahn verbleiben. Das Ende des Laufes kann durch ein Zeichen/Signal des Wettkampfleiters angezeigt werden.

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.

### 1.6.1 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, wenn deren Kopf die 5-m-Markierung (bei Disziplinen mit Flossen die 10-m-Markierung) des gekennzeichneten Aufnahmebereiches erreicht.

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

### 1.6.2 Schleppen der Puppe

Der Rettungssportler muss die Puppe mit mindestens einer Hand schleppen, dabei darf er sie nicht an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf 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.

Beim Schleppen bilden der Rettungssportler und die Puppe eine Einheit. Während des Schleppens muss sich mindestens ein Körperteil des Rettungssportlers oder der Puppe über der Wasseroberflächenlinie befinden. Das Halten der Puppe unterhalb des Körpers des Rettungssportlers ist nicht erlaubt.

## 1.7 Schwimmlagen

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 Boden 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 am Fuß angelegte 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 Rückenlage ohne Armtätigkeit

Als Rückenlage ohne Armtätigkeit wird die beliebige Fortbewegung in Rückenlage ohne Verwendung der Arme bezeichnet, dabei dürfen die Schultern des Rettungssportlers maximal 90° zur Seite gedreht sein. Beim Startsignal/nach dem Wechsel und bei jeder Wende muss sich der Rettungssportler in Rückenlage abstoßen. Direkt nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche ist ein Armzug erlaubt. Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen.

### 1.7.4 Tauchen

Als Tauchen wird die beliebige Fortbewegung unterhalb der Wasseroberfläche bezeichnet.

## 1.8 Setzen von Läufen

### 1.8.1 Allgemeines

Die Startbahnen sollen entsprechend der Meldezeiten/Punkte verteilt werden. Hierfür ist in allen Altersklassen grundsätzlich die Gesamtpunktzahl des Mehrkampfergebnisses aus der Qualifikation maßgebend. In den Einzelwettkämpfen der AK 15/16, AK 17/18, der offenen Altersklasse und den AK 25-AK 45 sollte jeweils die erzielte Zeit aus der Qualifikation in der jeweiligen Disziplin zugrunde gelegt werden. Mit der Ausschreibung können weitere Nachweise festgelegt werden. Rettungssportler ohne Meldezeiten/Punkte werden hinter dem langsamsten Rettungssportler bzw. denen mit der geringsten Punktzahl gesetzt. Bei Rettungssportlern mit den gleichen Meldezeiten/Punkten entscheidet das Los über die Reihenfolge.

### 1.8.2 Verteilung der Startbahnen

Die Startbahnen sind je Lauf wie folgt zu verteilen:

- a) Der schnellste/punktbeste Rettungssportler jedes Laufs wird bei Schwimmbecken mit ungerader Bahnanzahl auf der mittleren Bahn und bei Schwimmbecken mit gerader Bahnanzahl auf die Bahn mit halber Bahnanzahl gesetzt. Der zweitbeste Rettungssportler wird links neben dieser Bahn (Nummer der Bahn +1) gesetzt und alle weiteren Rettungssportler abwechselnd rechts und links daneben.
- b) Dabei werden die schnellsten/punktbesten Rettungssportler in den letzten Lauf gesetzt, die nächstbesten Rettungssportler in den vorletzten Lauf usw. bis alle Rettungssportler auf die Läufe und Bahnen verteilt sind.
- c) Die beschriebene Laufbesetzung gilt in den Altersklassen ohne Disziplinwahl für die zuletzt zu schwimmende Disziplin. Bei der Laufbesetzung der anderen Disziplinen werden die Bahnen nach einem Rotationsschema verteilt, das möglichst alle Rettungssportler innerhalb einer Laufgruppe in gleicher Weise Innen- und Außenbahnen zuteilt.
- d) Rettungssportler verschiedener Altersklassen können in einem Lauf zusammengefasst werden.
- e) Werden weniger Rettungssportler in den Altersklassen gemeldet, als in zwei Läufen Bahnen vorhanden sind, können diese auf beide Läufe anteilmäßig verteilt werden.
- f) Geht die Anzahl der Meldungen in den Altersklassen über zwei Läufe hinaus, sind grundsätzlich im letzten Lauf alle Bahnen zu besetzen.

## 1.9 Zeitmessung und Platzierung

### 1.9.1 Allgemeines

Bei Deutschen Meisterschaften sollte eine automatische Zieleinlauf- und Zeitmessanlage eingesetzt werden. Bei allen anderen Wettkämpfen kann eine Handzeitnahme erfolgen. Die Zeiten sind jeweils in 1/100 Sekunden anzugeben.

Für die Handmessung müssen elektronische Digitaluhren benutzt werden, die durch Handbetätigung in Gang gesetzt und angehalten werden. Zu einer Veranstaltung sind gleichartige Uhren einzusetzen, die vor Beginn der Veranstaltung auf ihre Funktionalität hin zu überprüfen sind.

Diese Zeiten werden durch den Auswerter/Wettkampfleiter mit dem Zielrichterentscheid überprüft. Er legt dann eine amtliche Zeit und Platzierung fest.

Als amtliche Zeiten gelten:

- a) die Zeit einer automatischen Zeitmessanlage, die als fehlerfrei bestätigt wird.
- b) die als fehlerfrei anerkannte Back-up-Zeit, sofern keine oder eine fehlerhafte Zeit der automatischen Zeitmessanlage vorliegt.
- c) eine von Hand genommene Zeit, sofern sie dem Zielrichterentscheid nicht widerspricht.
- d) die Zeit zweier zeitgleicher Uhren oder die Zeit der mittleren Uhr, wenn je Bahn mit drei Uhren gemessen wird.
- e) der arithmetische Mittelwert der beiden gestoppten Zeiten, wenn die Bahn mit zwei Uhren gemessen wird.

Die Platzierung ist durch Vergleich der amtlichen Zeiten festzulegen. Alle Rettungssportler mit der auf 1/100 Sekunde selben Zeit werden auf denselben Platz gesetzt, ausgenommen die Zeit wurde durch Zielrichterentscheid (ZE) festgelegt und wurde von keinem anderen Rettungssportler erzielt.

### 1.9.2 Verfahren bei Handzeitnahme und/oder Vorlage einer Back-up Zeit ohne automatischer Zieleinlauf und Zeitmessanlage

- a) Von Zielrichtern festgestellte Platzierungen haben Vorrang vor den von Hand genommenen Zeiten.
- b) Für Rettungssportler, für die eine Zeit vorliegt, die mit der festgestellten Platzierung übereinstimmt, gilt diese Zeit.
- c) Bei offensichtlichen Fehlmessungen entscheidet der Auswerter/Wettkampfleiter über die Platzierungen und die Festlegung einer amtlichen Zeit. Dabei gilt:
  - Für Rettungssportler, deren registrierte Zeit der festgestellten Platzierung widerspricht, ist die amtliche Zeit der arithmetische Mittelwert der Zeiten, deren Platzierung sie widersprechen. Die durch den Auswerter/Wettkampfleiter festgelegte Zeit wird auf der Startkarte als Zielrichterentscheid (ZE) gekennzeichnet.
  - Bei einer Entscheidung der Zielrichter auf denselben Platz mit einem anderen Rettungssportler desselben Laufes (totes Rennen) ist die amtliche Zeit der arithmetische Mittelwert der Zeiten der beiden gleichplatzierten Rettungssportler.

### 1.9.3 Verfahren bei einer automatischen Zieleinlauf- und Zeitmessenanlage

- a) Für alle einwandfrei bestimmten Platzierungen und Zeiten haben diese Platzierungen und Zeiten Vorrang vor Entscheidungen von Zielrichtern und Zeitnehmern.
- b) Für Rettungssportler, für die eine automatisch registrierte fehlerfreie Zeit vorliegt, gilt diese Zeit.
- c) Für Rettungssportler, für die keine fehlerfrei automatisch registrierte Zeit vorliegt, wird die amtliche Zeit durch den Auswerter/Wettkampfleiter festgelegt. Dabei haben die Entscheidungen von Zielrichtern Vorrang vor den durch die Zeitnehmer von Hand genommenen Zeiten.
- d) Die Platzierung von Rettungssportlern ohne bzw. mit fehlerhaft automatisch registrierter Zeit ist durch Vergleich mit den weiteren Rettungssportlern desselben Laufes festzusetzen. Dabei gilt:
  - Widerspricht die von Hand genommene Zeit nicht der durch die Zielrichter festgestellten Platzierung, ist dies die amtliche Zeit.
  - Widerspricht die von Hand genommene Zeit der festgestellten Platzierung ist die amtliche Zeit die gleiche Zeit des Rettungssportlers mit automatisch registrierter Zeit, deren Platzierung sie widerspricht. Die durch den Auswerter/Wettkampfleiter festgelegte Zeit wird auf der Startkarte als Zielrichterentscheid (ZE) gekennzeichnet.
  - Bei einer Entscheidung der Zielrichter auf denselben Platz mit einem anderen Rettungssportler desselben Laufes ist die automatisch registrierte Zeit des gleichplatzierten Rettungssportlers die amtliche Zeit beider Rettungssportler.
  - Bei Vorlage einer Back-up-Zeit ist dies die amtliche Zeit ohne Berücksichtigung des Zielrichterentscheides.

### 1.10 Punktabzüge und Disqualifikation

Verstöße gegen das Regelwerk oder die Durchführungsbestimmungen führen in den Einzelwettkämpfen der AK 15/16, AK 17/18 und der offenen Altersklasse grundsätzlich zur Disqualifikation, für alle anderen Altersklassen sowie allen Mannschaftswettkämpfen gelten die unter den Disziplinen aufgeführten Abzüge.

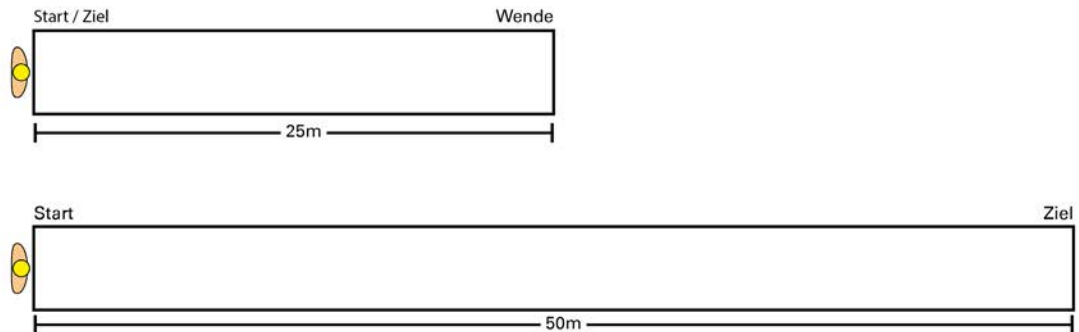


## 2 Einzeldisziplinen

### 2.1 Freistil

50 m Freistil: ab AK 60

#### 2.1.1 Aufbau



#### 2.1.2 Ablauf

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

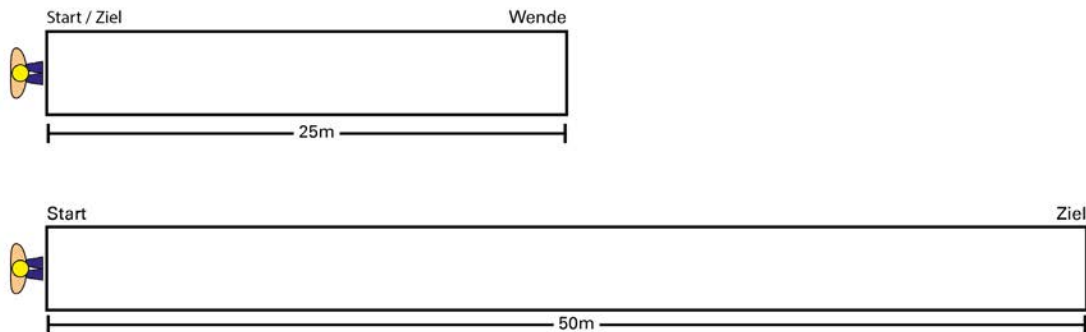
#### 2.1.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
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.

## 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

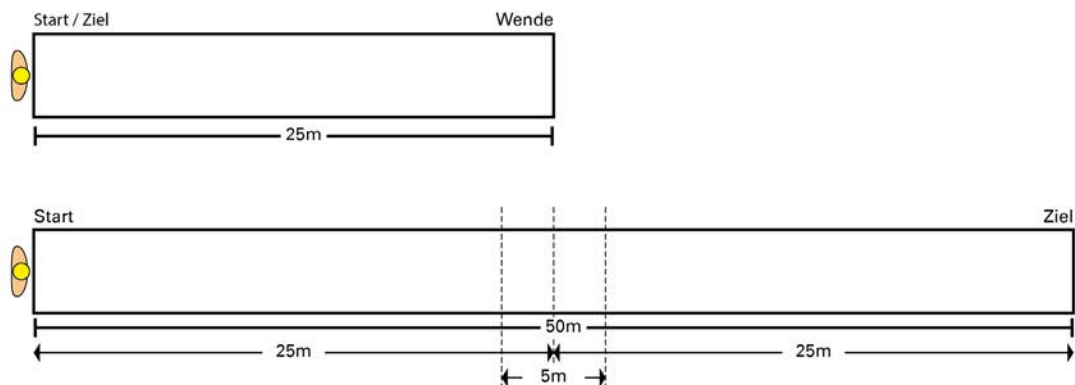
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.

## 2.3 Kombiniertes Schwimmen

50 m Kombiniertes Schwimmen: AK 12, ab AK 60

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 nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche ein Armzug erlaubt. Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen.

Auf 50-m-Bahnen erfolgt der Wechsel der Schwimmart innerhalb der 5-m-Wechselzone. Der Kopf des Rettungssportlers dient hierbei zur Orientierung. Direkt im Anschluss an den Wechsel der Schwimmart bzw. das Durchbrechen der Wasseroberfläche ist ein Armzug erlaubt.

### 2.3.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
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.
S4	Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme(s)	50
S5	Rückenlage wird bei der Wende, beim Wechsel im Wechselraum bzw. beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers > 90°)	50

## 2.4 Hindernisschwimmen (Obstacle Swim)

50 m Hindernisschwimmen: AK 12

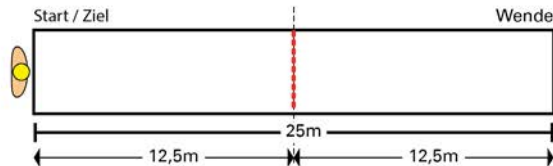
100 m Hindernisschwimmen: AK 13/14, AK 25 bis AK 55

200 m Hindernisschwimmen: AK 15/16, AK 17/18, offene AK

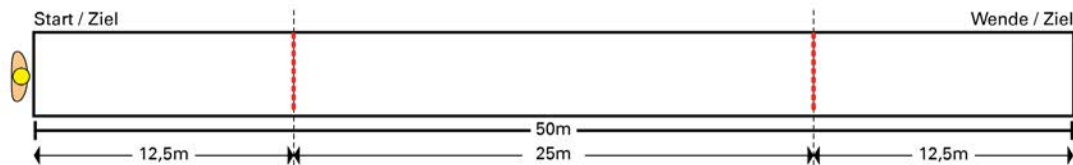
### 2.4.1 Aufbau

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 jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen.

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

### 2.4.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
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 vor und hinter jedem Hindernis	200
H2	Nichtuntertauchen des Hindernisses	disq.

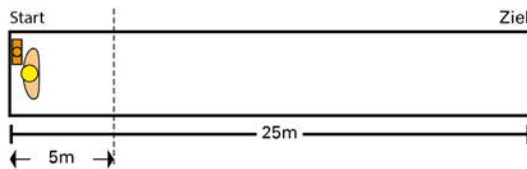
## 2.5 Schleppen einer Puppe

25 m Schleppen einer Puppe: ab AK 60

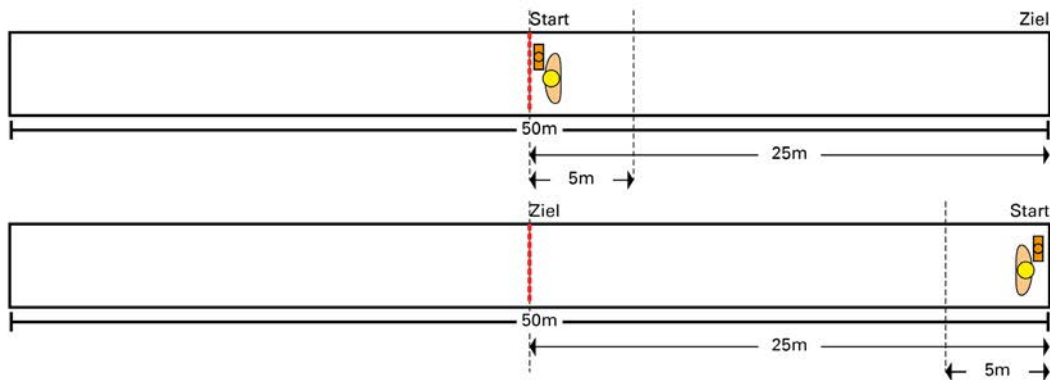
### 2.5.1 Aufbau

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 weißen Bruststrings in Höhe der Wasserlinie befindet.



Auf einer 50-m-Bahn kann aus der Mitte des Beckens oder vom Beckenrand gestartet werden. Hierfür ist eine Leine o. Ä. als Start- bzw. Zielmarkierung quer im Becken anzubringen.



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

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

### 2.5.3 Verstöße

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen / Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o. Ä., Schieben der Puppe)	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist	200

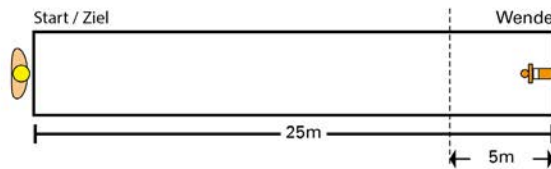
## 2.6 Retten einer Puppe (Manikin Carry)

50 m Retten einer Puppe: AK 13/14 bis AK 55:

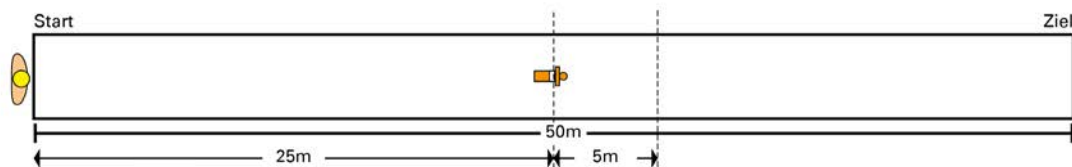
25 m Freistil, Puppenaufnahme und 25 m Schleppen der Puppe

### 2.6.1 Aufbau

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



Auf der 50-m-Bahn liegt eine vollgefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Kopf in Schwimmrichtung. Der obere Rand des weißen Bruststrings liegt auf der 25-m-Markierung.



### 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, taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf (der Kopf der Puppe dient als Orientierung) und schleppt diese die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

Für die 25-m-Bahn gilt:

Die Puppenaufnahme gilt als Wende.

Wird die Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand gehalten (s. 1.6 Puppenaufnahme), gilt die Übernahme der Puppe als Wende. Der Helfer darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bzw. des Ziels bewegen.

### 2.6.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen / Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o. Ä., Schieben der Puppe)	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist	200
P5	Kein Auftauchen vor Ergreifen der Puppe	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P11	Helfer hält die Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50



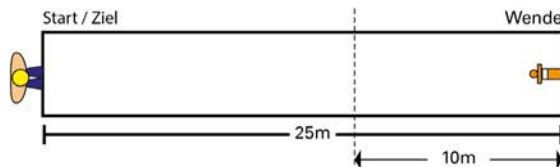
## 2.7 Retten einer Puppe mit Flossen (50 m)

50 m Retten einer Puppe mit Flossen: AK 13/14, AK 50, AK 55

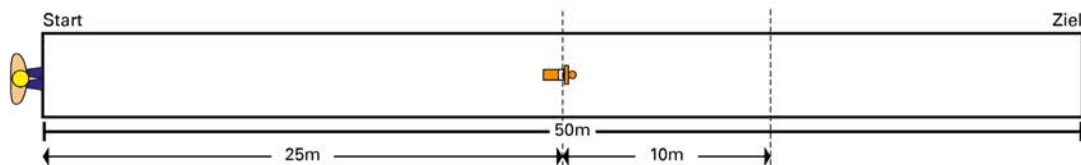
25 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme und 25 m Schleppen der Puppe mit Flossen

### 2.7.1 Aufbau

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



Auf der 50 m-Bahn liegt eine vollgefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Kopf in Schwimmrichtung. Der obere Rand des weißen Bruststrings liegt auf der 25-m-Markierung.



### 2.7.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 25 m Freistil mit Flossen, nimmt die Puppe auf, taucht mit ihr innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches auf (der Kopf der Puppe dient als Orientierung) und schleppt diese die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

Für die 25-m-Bahn gilt:

Die Puppenaufnahme gilt als Wende.

Wird die Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand gehalten (s. 1.6 Puppenaufnahme), gilt die Übernahme der Puppe als Wende. Der Helfer darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bzw. des Ziels bewegen.

### 2.7.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen / Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o. Ä., Schieben der Puppe)	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P11	Helfer hält die Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50

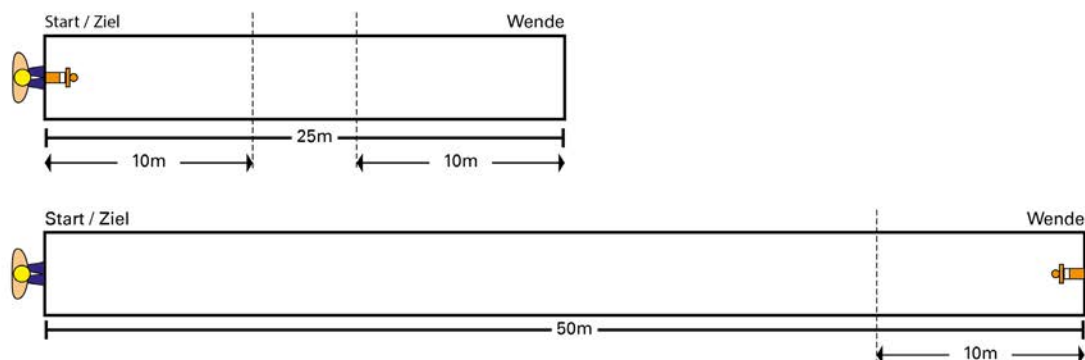
## 2.8 Retten einer Puppe mit Flossen (100 m) (Manikin Carry with Fins)

100 m Retten einer Puppe mit Flossen: AK 15/16 bis AK 45

50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme und 50 m Schleppern der Puppe mit Flossen

### 2.8.1 Aufbau

Eine vollgefüllte 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, taucht mit ihr innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches auf (der Kopf der Puppe dient als Orientierung) und schleppt diese die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel.

Die Puppenaufnahme gilt als Wende.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

Wird die Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand gehalten (s. 1.6 Puppenaufnahme) gilt die Übernahme der Puppe als Wende. Der Helfer darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bzw. des Ziels bewegen.

Für die 25-m-Bahn gilt:

Bei der 75-m-Wende muss die Puppe bis zum Anschlag regelgerecht gehalten werden. Nach dem Wendevorgang muss sich die Puppe wieder in der korrekten Position befinden, wenn deren Kopf die 10-m-Markierung erreicht.

### 2.8.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
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.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen / Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o. Ä., Schieben der Puppe)	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P11	Helfer hält die Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50

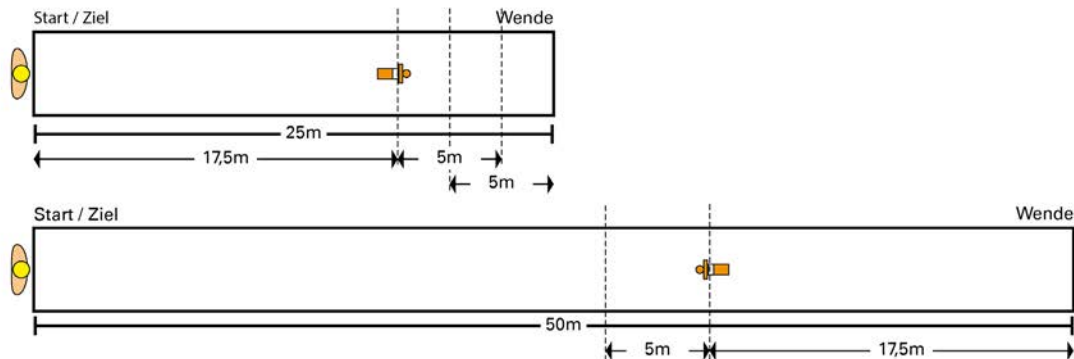
## 2.9 Kombinierte Rettungsübung (Rescue Medley)

100 m kombinierte Rettungsübung: AK 15/16, AK 17/18, offene AK

50 m Freistil, 17,50 m Tauchen, Puppenaufnahme, 32,50 m Schleppen der Puppe

### 2.9.1 Aufbau

Eine vollgefüllte Puppe liegt auf dem Rücken mit dem Kopf in Schwimmrichtung. Der obere Rand des weißen Brustrings liegt auf der 17,50-m-Markierung.



### 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.

Rettungssportler dürfen während der 50-m-Wende einatmen aber nicht mehr, nachdem die Füße die Wand verlassen haben und bevor die Puppe heraufgeholt wurde. Mit dem Verlassen der Wendemarke beginnt die Tauchstrecke.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

Für die 25-m-Bahn gilt:

Bei der 75-m-Wende muss die Puppe bis zum Anschlag regelgerecht gehalten werden. Nach dem Wendevorgang muss sich die Puppe wieder in der korrekten Position befinden, wenn deren Kopf die 5-m-Markierung erreicht.

### 2.9.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
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.
S2	Einmaliges kurzzeitiges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung	50
S3	Zu geringe Tauchleistung mit Atmung	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen / Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o. Ä., Schieben der Puppe)	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist	200

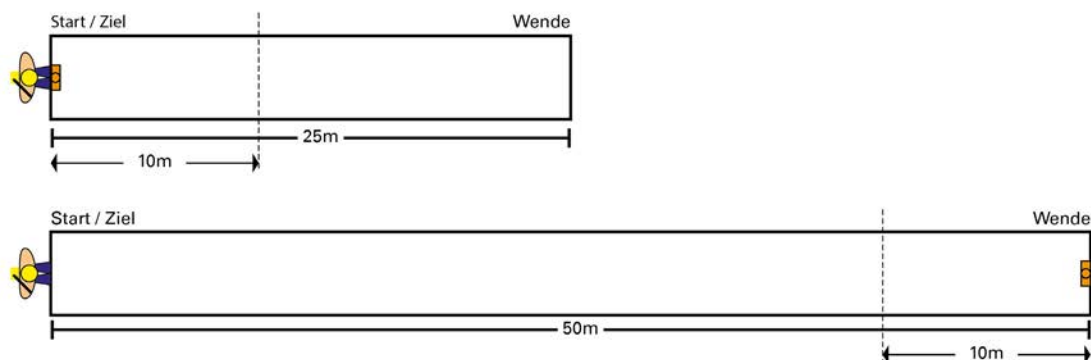
## 2.10 Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Manikin Tow with Fins)

100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter:

AK 15/16 – AK 45: 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme,  
50 m Ziehen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

### 2.10.1 Aufbau

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



### 2.10.2 Ablauf

Vor dem Start und bis zum Anschlag des Rettungssportlers bei der 50-m-Wende wird die Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand in der natürlichen Auftriebsposition festgehalten. Während des Anschwimmens darf die Position der Puppe innerhalb der Bahn verändert werden.

Der Rettungssportler legt den Gurt des Gurtretters über eine Schulter oder beide Schultern an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und 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.

Hierbei darf die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper verkürzt sein; es muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen.

Bei der Wende muss der Rettungssportler zuerst an der Beckenwand anschlagen, bevor er die Puppe berührt. Der Helfer muss unmittelbar nach dem Anschlag des Rettungssportlers die Puppe loslassen. Er darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bzw. des Ziels bewegen.

Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb eines 10-m-Aufnahmebereiches ein (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Das heißt: Die Puppe muss innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches vollständig im Gurtretter gesichert werden. Der Rettungssportler zieht die Puppe im Gurtretter zum Ziel. Dabei muss die Leine des Gurtretters spätestens, wenn der Kopf der Puppe die 10-m-Markierung erreicht, in voller Länge ausgelegt sein.

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

Ein Verrutschen des Gurtretters über einen Armstumpf oder ein Nachsichern, um den Verlust der Puppe zu verhindern, wird nicht geahndet.

Für 25-m-Bahnen gilt:

Bei der 75-m-Wende dürfen Puppe oder Gurtretter berührt werden, um den Richtungswechsel der Puppe zu unterstützen. Zwischen dem Anschlag des Rettungssportlers an der Beckenwand und dem erneuten vollen Auszug der Leine des Gurtretters wird ein Untertauchen von Mund und/oder Nase der Puppe unter die Wasseroberfläche nicht geahndet.

### 2.10.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
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.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen / Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P6	Berühren der Puppe, bevor an der Beckenwand angeschlagen wurde	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P8	Helfer lässt Puppe nicht unmittelbar nach Anschlag des Rettungssportlers los	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P10	Beim Ziehen der Puppe einmaliges kurzzeitiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe	200
P11	Helfer hält die Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50
G1	Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches um die Puppe	disq.
G2	Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe	disq.
G3	Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt	200
G4	Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe / Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt	200
G5	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren	disq.
G6	Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt	200
G10	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt	50



## 2.11 Super Lifesaver

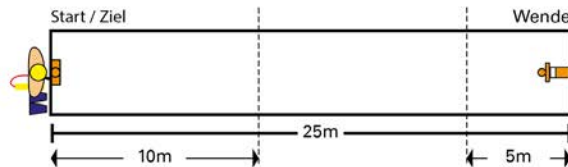
200 m Super Lifesaver: AK 15/16, AK 17/18, offene AK

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

### 2.11.1 Aufbau

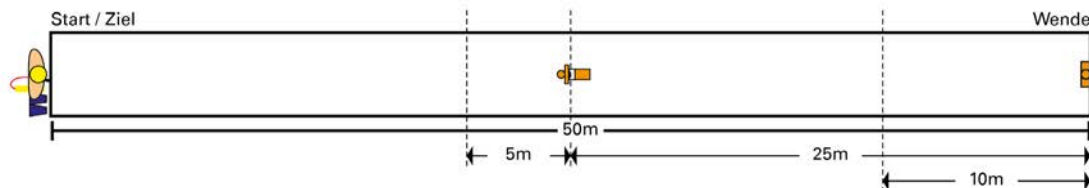
Auf der 25-m-Bahn liegt eine vollgefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Körperstumpf an der Beckenwand, der Kopf weist in Schwimmrichtung.

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



Auf der 50-m-Bahn liegt eine vollgefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Kopf in Schwimmrichtung. Der obere Rand des weißen Bruststrings liegt auf der 25-m-Markierung.

Eine zweite Puppe wird soweit mit Wasser gefüllt, dass sich der obere Rand des weißen 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 vor dem Start und bis zum Anschlag des Rettungssportlers bei der 150-m-Wende von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand in der natürlichen Auftriebsposition festgehalten. Während des Anschwimmens darf die Position der Puppe innerhalb der Bahn verändert werden.

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 75 m Freistil, nimmt die Puppe auf und taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Anschließend schleppt er die Puppe regelgerecht bis zur Wende. Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden. 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 oder beide Schultern an. Anschließend schwimmt er 50 m Freistil mit Flossen und Gurtretter.

Hierbei darf die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper verkürzt sein; es muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen.

Bei der Wende muss der Rettungssportler zuerst an der Beckenwand anschlagen, bevor er die Puppe berührt. Der Helfer muss unmittelbar nach dem Anschlag des Rettungssportlers die Puppe loslassen. Er darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bzw. des Ziels bewegen. Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb eines 10-m-Aufnahmebereiches ein (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Das heißt: Die Puppe muss innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches vollständig im Gurtretter gesichert werden. Der Rettungssportler zieht die Puppe im Gurtretter zum Ziel. Dabei muss die Leine des Gurtretters spätestens, wenn der Kopf der Puppe die 10-m-Markierung erreicht, in voller Länge ausgelegt sein.

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

Ein Verrutschen des Gurtretters über einen Armstumpf oder ein Nachsichern, um den Verlust der Puppe zu verhindern, wird nicht geahndet.

Wird die vollgefüllte Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand gehalten (s. 1.6 Puppenaufnahme) gilt die Übernahme der Puppe als Wende. Der Helfer darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bzw. des Ziels bewegen.

Für 25-m-Bahnen gilt:

Bei der 175-m-Wende dürfen Puppe oder Gurtretter berührt werden, um den Richtungswechsel der Puppe zu unterstützen. Zwischen dem Anschlag des Rettungssportlers an der Beckenwand und dem erneuten vollen Auszug der Leine des Gurtretters wird ein Untertauchen von Mund und/oder Nase der Puppe unter die Wasseroberfläche nicht geahndet.

## 2.11.3 Verstöße

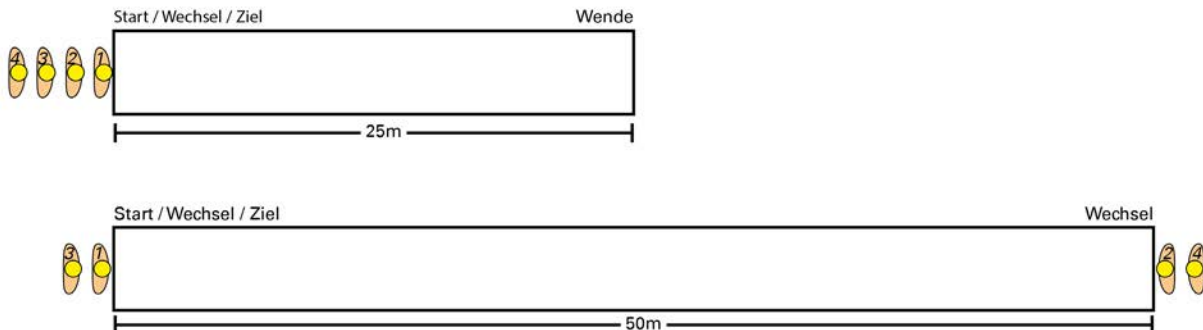
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen / Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o. Ä., Schieben der Puppe)	200
P6	Berühren der Puppe, bevor an der Beckenwand angeschlagen wurde	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P8	Helfer lässt Puppe nicht unmittelbar nach Anschlag des Rettungssportlers los	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P10	Beim Ziehen der Puppe einmaliges kurzzeitiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe	200
P11	Helfer hält die Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50
G1	Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches um die Puppe	disq.
G2	Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe	disq.
G3	Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt	200
G4	Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe / Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt	200
G5	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren	disq.
G6	Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt	200
G10	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt	50

### 3 Mannschaftsdisziplinen

#### 3.1 Freistilstaffel

4x50 m Freistilstaffel: ab AK 240

##### 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	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.

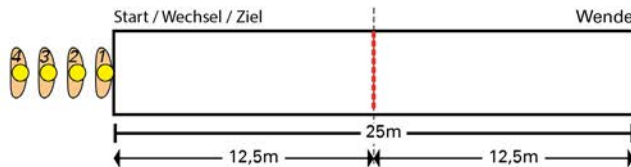
## 3.2 Hindernisstaffel

4x50 m Hindernisstaffel: AK 12 bis AK 200

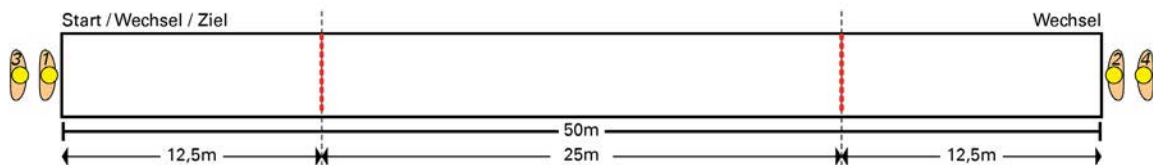
### 3.2.1 Aufbau

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.



### 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 jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen.

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

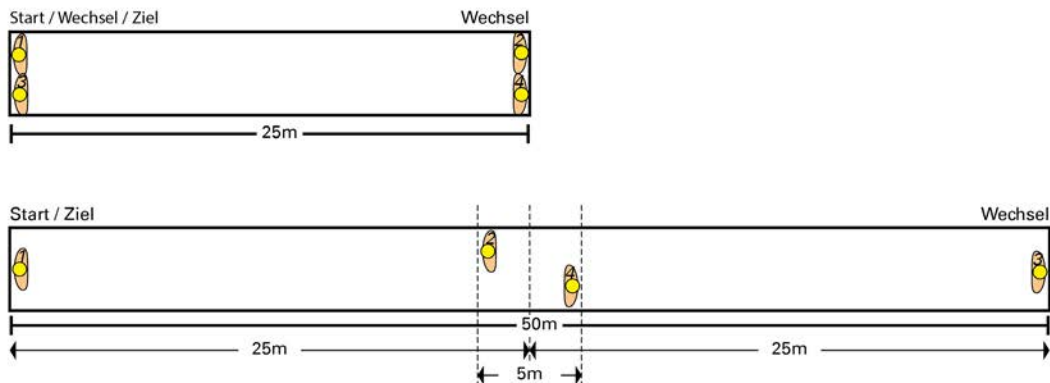
### 3.2.3 Verstöße

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
H1	Nichtauftauchen vor und hinter jedem Hindernis	200
H2	Nichtuntertauchen des Hindernisses	disq.

### 3.3 Rückenlage ohne Armtätigkeit

4x25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit: AK 12, ab AK 240

#### 3.3.1 Aufbau



#### 3.3.2 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 den Start bzw. den Wechsel ist nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche ein Armzug erlaubt. Die Rückenlage darf bis zur nächsten Ablösung bzw. bis zum nächsten Wechsel/Anschlag nicht verlassen werden.

#### 3.3.3 Verstöße

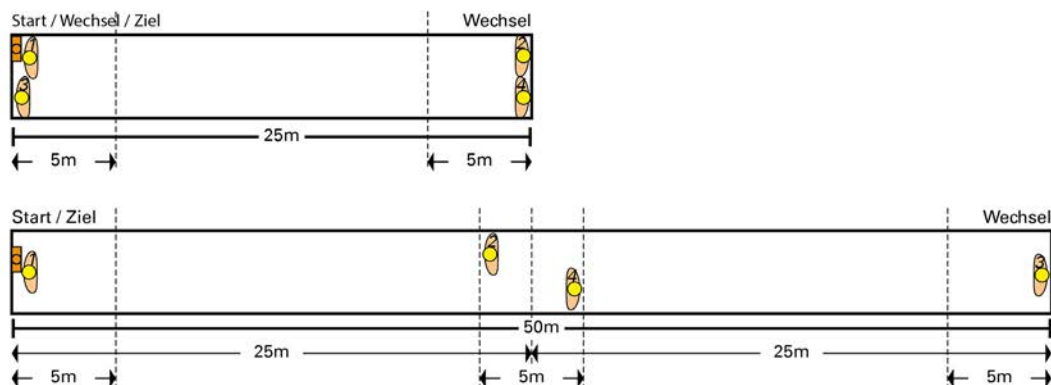
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W5	Staffelablösung außerhalb der Wechselzone	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
S4	Einmalige Mitwirkung eines / beider Arme(s)	50
S5	Rückenlage wird bei der Wende, beim Wechsel im Wechselraum bzw. beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers > 90°)	50

### 3.4 Puppenstaffel

4x25 m Puppenstaffel: AK 13/14 bis AK 200

#### 3.4.1 Aufbau

Die Puppe ist komplett mit Wasser gefüllt.



#### 3.4.2 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. Nach dem Startsignal muss er die Puppe spätestens in der korrekten Position halten, wenn deren Kopf die 5-m-Markierung erreicht. Er schleppt die Puppe regelgerecht 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. Erst nach dem Anschlag darf er die Puppe berühren/ergreifen.

Bei der Übergabe darf der ankommende Rettungssportler die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat.

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.

Alle Rettungssportler müssen vom Beginn der jeweiligen Teilstrecke bis zu deren Beendigung permanent Kontakt mit mindestens einer Hand zur Puppe halten.

Innerhalb des 5-m-Wechselbereiches (der Kopf der Puppe dient als Orientierung) gelten sowohl für den ankommenden als auch für den nachfolgenden Rettungssportler nicht die Kriterien für das Schleppen einer Puppe (s. 1.6, außer permanentem Kontakt zur Puppe).

Der ankommende Rettungssportler darf den nachfolgenden Rettungssportler innerhalb des Wechselbereiches / der Wechselzone unterstützen (z. B. Nachschieben der Puppe). Dabei dient der Kopf der Puppe als Orientierung.

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. Hierbei muss jeder am Wechselvorgang beteiligte Rettungssportler mit einer Hand Kontakt zur Puppe haben. Die Rettungssportler dürfen sich innerhalb der Wechselzone vom Beckenboden abstoßen. Innerhalb der Wech-



selzone gelten sowohl für den ankommenden als auch für den nachfolgenden Rettungssportler nicht die Kriterien für das Schleppen einer Puppe (s. 1.6, außer permanentem Kontakt zur Puppe). Spätestens beim Verlassen der Wechselzone ist die Puppe in der korrekten Position zu halten. Der Kopf der Puppe dient als Orientierung.

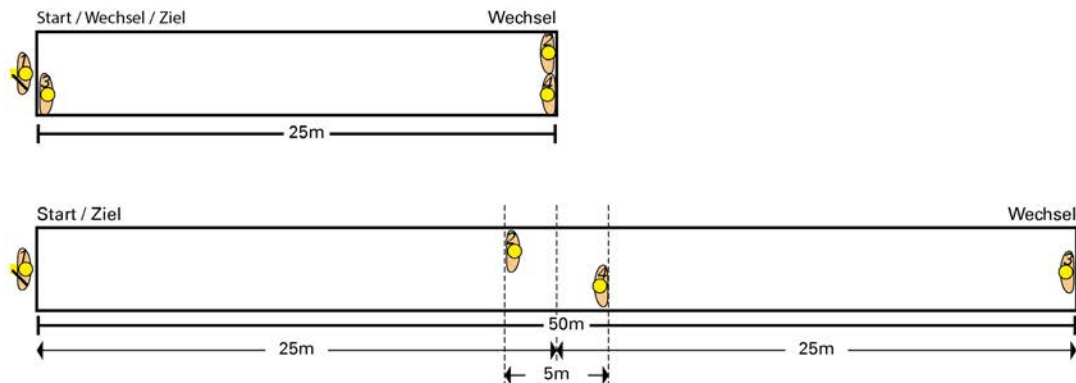
### 3.4.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W2	Nicht regelgerechte Puppen- / Gurtretterübergabe	200
W3	Puppen- / Gurtretterübergabe außerhalb der Wechselzone	200
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W5	Staffelablösung außerhalb der Wechselzone	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W7	Ankommender Rettungssportler unterstützt einmalig kurzzeitig nachfolgenden Rettungssportler außerhalb des Wechselbereiches / der Wechselzone	200
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen / Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o. Ä., Schieben der Puppe)	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist	200

### 3.5 Gurtretterstaffel (4x25 m)

4x25 m Gurtretterstaffel: AK 12

#### 3.5.1 Aufbau



#### 3.5.2 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 oder beide Schultern an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und 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 darf verkürzt sein.

Beim Wechsel darf der nachfolgende Rettungssportler den Gurtretter erst nach dem Anschlag des ankommenden berühren/ergreifen und muss den Gurt des Gurtretters anschließend über eine Schulter oder beide Schultern 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.

## 3.5.3 Verstöße

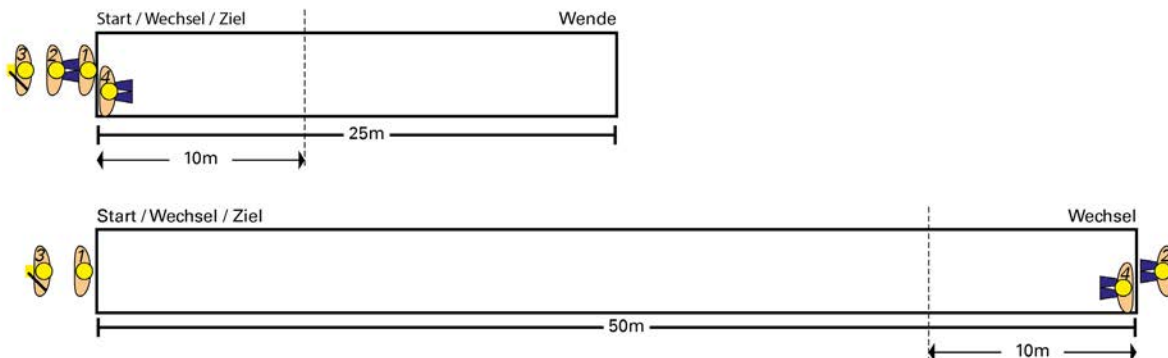
<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W2	Nicht regelgerechte Puppen- / Gurtretterübergabe	200
W3	Puppen- / Gurtretterübergabe außerhalb der Wechselzone	200
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W5	Staffelablösung außerhalb der Wechselzone	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
G5	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren	disq.
G10	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt	50

### 3.6 Gurtretterstaffel (4x50 m)

4x50 m Gurtretterstaffel: AK 13/14 bis AK 200

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

#### 3.6.1 Aufbau



#### 3.6.2 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 Gurt des Gurtretters über eine Schulter oder beide Schultern an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und 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. (Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper darf verkürzt sein.) Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser mit einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 3. Rettungssportlers. Beim Wechsel darf der 4. Rettungssportler den Gurtretter erst nach dem Anschlag des 3. Rettungssportlers berühren/ergreifen und muss den Gurt des Gurtretters anschließend über eine Schulter oder beide Schultern anlegen. Der 3. Rettungssportler ergreift innerhalb eines 10-m-Aufnahmebereiches den Auftriebskörper und/oder Clip (sein Kopf dient als Orientierung). Beim Verlassen dieses Bereiches muss sich der 3. Rettungssportler mit beiden Händen bis zum Anschlag am Auftriebskörper und/oder Clip festhalten. Dabei muss die Leine des Gurtretters spätestens, wenn der Kopf des 3. Rettungssportlers die 10-m-Markierung erreicht, in voller Länge ausgelegt sein. Der 4. Rettungssportler zieht den Verunglückten mit dem Gurtretter ins Ziel. Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper muss beim Ziehen im Wasser hinter diesem Rettungssportler in voller Länge ausgelegt sein.

Der 3. Rettungssportler darf sich bei der Wende auf den Beckenboden stellen und sich anschließend davon abstoßen. Kein Rettungssportler darf während der Schwimmdisziplin auf dem Boden laufen oder hüpfen.

Eine Mithilfe des Verunglückten durch Beinbewegung ist erlaubt. Beim Wechsel und bei der Wende darf er sich von der Beckenwand abstoßen.

Bei der Wende/beim Anschlag mit Gurtretter und Verunglücktem reicht der Anschlag des Retters.

## 3.6.3 Verstöße

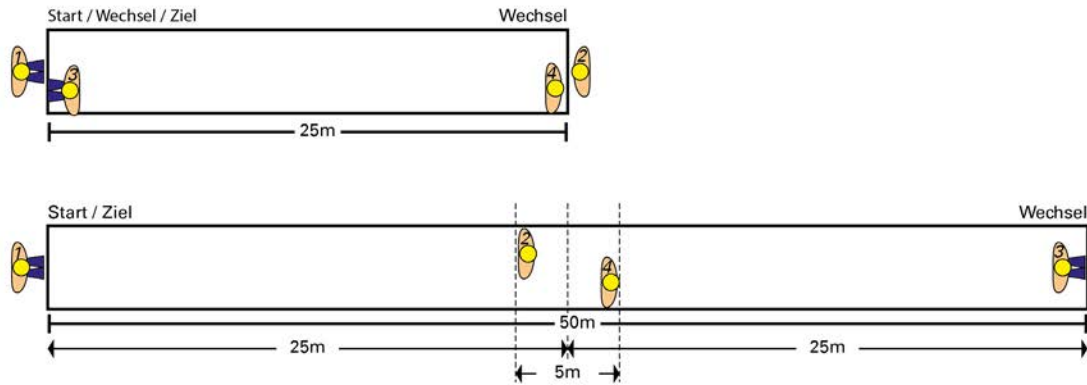
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
W2	Nicht regelgerechte Puppen- / Gurtretterübergabe	200
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
G3	Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt	200
G4	Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe / Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt	200
G5	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren	disq.
G7	Verunglückter hält Auftriebskörper und/oder Clip nicht regelgerecht	200
G8	Verunglückter hält nicht mit beiden Händen ständigen Kontakt zum Gurtretter	200
G9	Verunglückter unterstützt mit Armbewegung	disq.
G10	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt	50

### 3.7 Rettungsstaffel (4x25 m)

4x25 m Rettungsstaffel: AK 12, ab AK 240

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

#### 3.7.1 Aufbau



#### 3.7.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Rettungssportler 25 m Freistil mit Flossen, anschließend schwimmt der 2. Rettungssportler 25 m Freistil. Der 3. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 2. Rettungssportlers und schwimmt 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit mit Flossen. Der 4. Rettungssportler wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock bzw. in der Wechselzone auf den Anschlag/Abschlag des 3. Rettungssportlers. Er schwimmt 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit.

Für den 3. und 4. Rettungssportler gilt: Direkt im Anschluss an die Wende bzw. den Wechsel ist nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche ein Armzug erlaubt. Die Rückenlage darf bis zum Anschlag nicht verlassen werden.

## 3.7.3 Verstöße

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W5	Staffelablösung außerhalb der Wechselzone	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
S4	Einmalige Mitwirkung eines / beider Arme(s)	50
S5	Rückenlage wird bei der Wende, beim Wechsel im Wechselraum bzw. beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers > 90°)	50

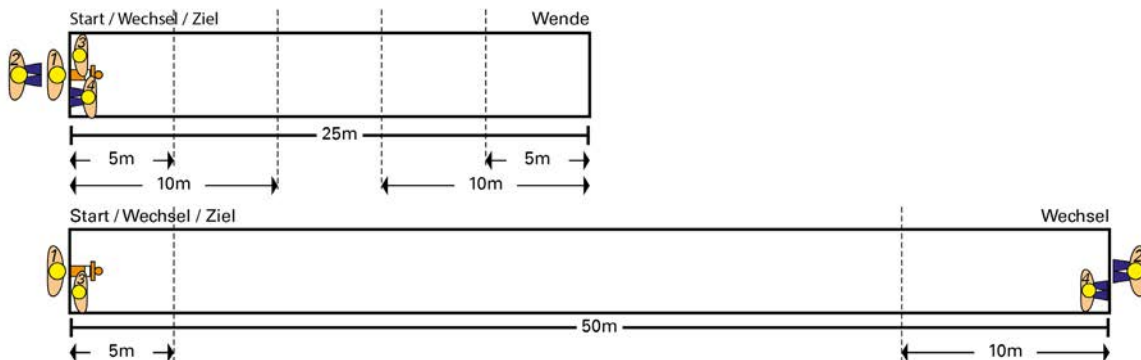
### 3.8 Rettungsstaffel (4x50 m)

4x50 m Rettungsstaffel: AK 13/14 bis AK 200

1. Rettungssportler: 50 m Freistil
2. Rettungssportler: 50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme
3. Rettungssportler: 50 m Schleppen einer Puppe
4. Rettungssportler: 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen

#### 3.8.1 Aufbau

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



#### 3.8.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Rettungssportler 50 m Freistil. Der 2. Rettungssportler schwimmt 50 m Freistil mit Flossen und holt die Puppe an die Wasseroberfläche. Der 3. Rettungssportler wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock bis der Kopf der Puppe die Wasseroberfläche durchbrochen hat. Danach ergreift er die Puppe und schleppt diese anschließend 50 m.

Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 3. Rettungssportlers. Erst nach dem Anschlag darf er die Puppe ergreifen.

Beim Heraufholen bzw. bei der Übergabe darf der ankommende Rettungssportler die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat.

Innerhalb des 5-m-Wechselbereiches (2. auf 3. Rettungssportler) bzw. des 10-m-Wechselbereiches (3. auf 4. Rettungssportler) - der Kopf der Puppe dient als Orientierung - gelten sowohl für den ankommenden als auch für den nachfolgenden Rettungssportler nicht die Kriterien für das Schleppen einer Puppe (s. 1.6).

Der ankommende Rettungssportler darf den nachfolgenden Rettungssportler innerhalb des Wechselbereiches unterstützen (z. B. Nachschieben der Puppe). Dabei dient der Kopf der Puppe als Orientierung.

Nach dem Wechsel ist die Puppe jeweils spätestens ab der 5-m-Markierung bzw. 10-m-Markierung in der korrekten Position zu halten.

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



Bei einer Wassertiefe von mehr als 3 m wartet der 3. Rettungssportler im Wasser mit einer Hand am Beckenrand/Startblock in der anderen Hand die Puppe haltend auf den Anschlag des 2. Rettungssportlers.

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, wenn deren Kopf die 5-m-Markierung (3. Rettungssportler) bzw. 10-m-Markierung (4. Rettungssportler) erreicht.

### 3.8.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
W2	Nicht regelgerechte Puppen- / Gurtretterübergabe	200
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W7	Ankommender Rettungssportler unterstützt einmalig kurzzeitig nachfolgenden Rettungssportler außerhalb des Wechselbereiches / der Wechselzone	200
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen / Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o. Ä., Schieben der Puppe)	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist	200

## 4 Wertungsgrundlagen

Die Auswertung der einzelnen Disziplinen erfolgt nach der folgenden Rechenformel.

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

Zeit: erzielte Zeit in Sekunden

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

Für die rec-Werte werden bis zur offenen Altersklasse die jeweiligen deutschen Rekorde, bei den Altersklassen der Senioren die Bestzeiten der Deutschen Seniorenmeisterschaften zugrunde gelegt. Geschwommene Rekorde werden als deutsche Rekorde anerkannt, wenn sie auf Veranstaltungen der Bundesebene oder auf ILS/ILSE sanktionierten Wettkämpfen 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 per Rundschreiben bis 31. Dezember des laufenden Jahres bekannt gegeben. Die Verantwortung für die Pflege der rec-Werte und das Führen der Bestenlisten liegt bei der Leitung Einsatz des Präsidiums.

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. Diese Beeinträchtigung muss dem Schiedsgericht zeitnah angezeigt werden. Ein Nachstart hat spätestens am Ende desselben Veranstaltungsabschnittes zu erfolgen.

## 6 Ordnungswidrigkeiten und Regelverstöße

Folgende Verstöße führen zum Ausschluss vom Wettkampf und werden im Protokoll mit dem Vermerk „ausg.“ aufgeführt:

- Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen
- Unkameradschaftliches oder unsportliches Verhalten von Rettungssportlern, Trainern und Betreuern
- Teilnahmevoraussetzungen nicht erfüllt

**Allgemeine Verstöße gegen den Wettkampfablauf:**

Disqualifikation:

Nr.	Art	Strafpunkte
R1	Einsatz nicht regelgerechter Ausrüstung und Hilfsmittel	disq.
R2	Verletzungsgefahr durch vom Rettungssportler eingesetzte Ausrüstung	disq.
R3	Beeinträchtigung eines anderen Rettungssportlers	disq.
R4	Mehrfacher Einsatz eines Rettungssportlers in einer Disziplin	disq.

**Verstöße in den Teilstrecken**

Am Start:

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50

Bei der Wende / Wechsel

Nr.	Art	Strafpunkte
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
W2	Nicht regelgerechte Puppen- / Gurtretterübergabe	200
W3	Puppen- / Gurtretterübergabe außerhalb der Wechselzone	200
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W5	Staffelablösung außerhalb der Wechselzone	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W7	Ankommender Rettungssportler unterstützt einmalig kurzzeitig nachfolgenden Rettungssportler außerhalb des Wechselbereiches / der Wechselzone	200

**Während der Disziplin**

Nr.	Art	Strafpunkte
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
S2	Einmaliges kurzzeitiges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung	50
S3	Zu geringe Tauchleistung mit Atmung	disq.
S4	Einmalige Mitwirkung eines / beider Arme(s)	50
S5	Rückenlage wird bei der Wende, beim Wechsel im Wechselraum bzw. beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers > 90°)	50
H1	Nichtauftauchen vor und hinter jedem Hindernis	200
H2	Nichtuntertauchen des Hindernisses	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen / Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o. Ä., Schieben der Puppe)	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist	200
P5	Kein Auftauchen vor Ergreifen der Puppe	200
P6	Berühren der Puppe, bevor an der Beckenwand angeschlagen wurde	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P8	Helfer lässt Puppe nicht unmittelbar nach Anschlag des Rettungssportlers los	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P10	Beim Ziehen der Puppe einmaliges kurzzeitiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe	200
P11	Helfer hält die Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50

G1	Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches um die Puppe	disq.
G2	Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe	disq.
G3	Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt	200
G4	Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe / Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt	200
G5	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren	disq.
G6	Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt	200
G7	Verunglückter hält Auftriebskörper und/oder Clip nicht regelgerecht	200
G8	Verunglückter hält nicht mit beiden Händen ständigen Kontakt zum Gurtretter	200
G9	Verunglückter unterstützt mit Armbewegung	disq.
G10	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt	50

## 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. Ziel-einlauf.

### Schwimmbecken mit Ausstattung

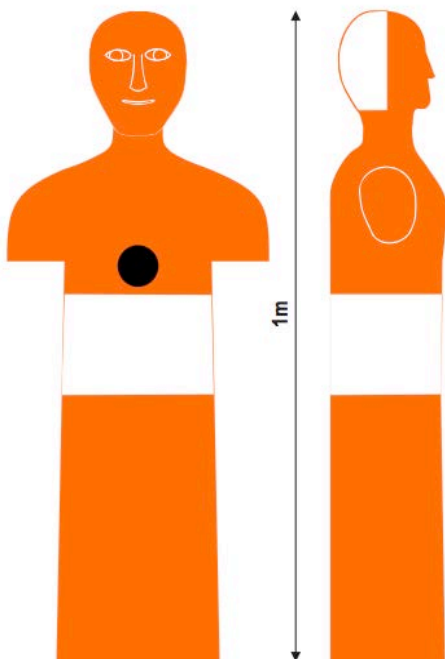
Die Deutschen Meisterschaften im Rettungsschwimmen werden auf 50 m langen Bahnen ausgetragen. Die Anzahl der Bahnen darf 8 nicht unterschreiten.

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).

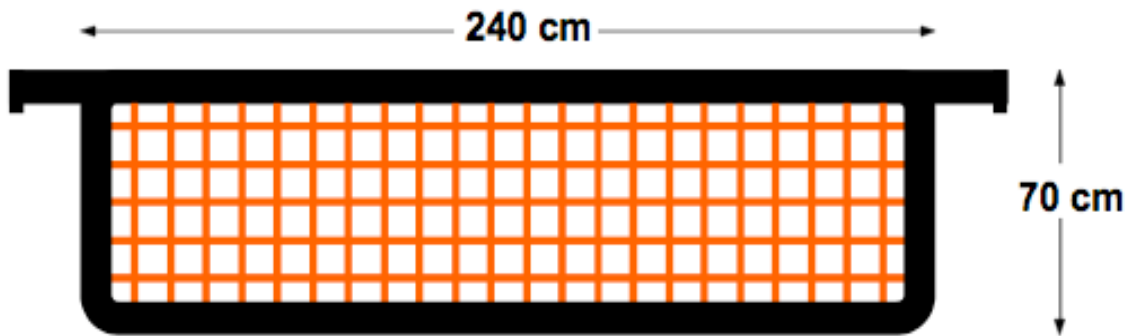
### Rettungspuppe

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



## Hindernisse

Die im Rettungssport verwendeten Hindernisse haben eine Höhe von  $0,70\text{ m} \pm 0,01\text{ m}$  und eine Breite von ca.  $2,40\text{ m}$ . Die Breite der Hindernisse darf die Breite der jeweiligen Bahn nicht überschreiten. Das im Rahmen verspannte Material verhindert das Passieren des Rettungssportlers durch das Hindernis und hat eine sich vom Wasser deutlich abhebende Farbe. Die Oberkante des Hindernisses schließt mit der Wasserkante ab und sollte farblich abhebend markiert sein.



## 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 einschließlich mindestens zweier O-Ringe

## Flossen

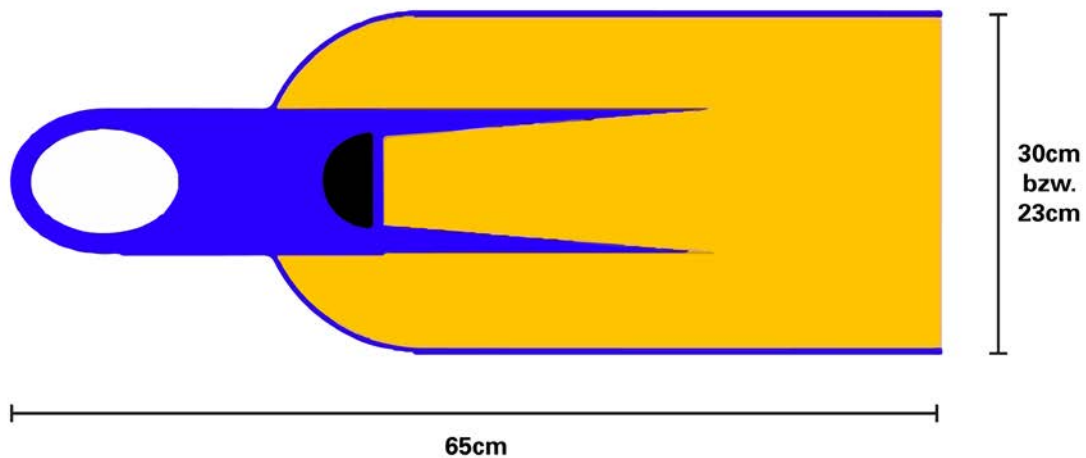
Die zum Wettkampf zugelassenen Flossen dürfen folgende Abmaße nicht überschreiten:

Länge der Flosse: 65 cm inklusive Fußteil und Fersenband (s. Zeichnung)

Breite der Flosse: 30 cm bzw. 23 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 etc. kann über die Materialstelle in Bad Nenndorf bezogen werden.



## Anhang II Bezugsmöglichkeiten

### 1. Materialstelle

#### Formblätter / Urkunden

#### Bestell-Nr:

- |   |            |
|---|------------|
| • Anweisung für das Kampfrichterwesen                         | 414 08 387 |
| • Laufbesetzung Einzelwettkämpfe der DLRG                     | 444 08 393 |
| • EDV/Sprecher Info Karte                                     | 444 08 396 |
| • 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 |

### 2. Internetlinks

Die unten stehenden Informationen sind im Internet unter <https://www.dlrg.de/sport> verfügbar:

- Selbsterklärung zum Gesundheitszustand
- Nachweis der Einsatzfähigkeit
- Merkblatt zur Nutzung von Schwimmbrillen
- Merkblatt zur Schwimmbekleidung
- Merkblatt Flossen
- Anti-Doping-Ordnung der DLRG

Weitere nützliche Internetadressen:

- Nationale Anti-Doping-Agentur (NADA): [www.nada.de](http://www.nada.de)
- International Lifesaving Federation (ILS): [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

## Verzeichnis der Abkürzungen

ILS	International Life Saving Federation
ILSE	International Life Saving Federation of Europe
NADA	Nationale Anti Doping Agentur
DIS	Deutsche Institution für Schiedsgerichtsbarkeit e. V.

### Kontakt

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





