

# Regelwerk Rettungssport

## Schwimmbad-Disziplinen



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.

---

## **Impressum**

**Regelwerk für Meisterschaften im Rettungsschwimmen – Schwimmbad-Disziplinen**  
**geänderte Fassung, gültig ab 1. Januar 2016**

### **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 Zustimmung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache übertragen werden. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk- und Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Wege bleiben vorbehalten.

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

### **Bezugsquelle:**

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

Bestell-Nr.: 41408390

# **Regelwerk**

---

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

---

gültig ab 1. Januar 2016

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

1.7	Schwimmdisziplinen	24
1.8	Setzen von Läufen	25
1.9	Zeitmessung und Platzierung	26
1.10	Punktabzüge und Disqualifikation	28
<b>2.</b>	<b>Einzeldisziplinen</b>	<b>29</b>
2.1	Freistil	29
2.2	Flossenschwimmen	30
2.3	Kombiniertes Schwimmen	31
2.4	Hindernisschwimmen	33
2.5	Schleppen einer Puppe	35
2.6	Retten einer Puppe	37
2.7	Retten einer Puppe mit Flossen (50 m)	39
2.8	Retten einer Puppe mit Flossen (100 m)	41
2.9	Kombinierte Rettungsübung	43
2.10	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter	45
2.11	Super Lifesaver	48
<b>3.</b>	<b>Mannschaftsdisziplinen</b>	<b>51</b>
3.1	Freistilstaffel	51
3.2	Hindernisstaffel	52
3.3	Rückenlage ohne Armtätigkeit	54
3.4	Puppenstaffel	56
3.5	Gurtretterstaffel (4 x 25 m)	58
3.6	Gurtretterstaffel (4 x 50 m)	60
3.7	Rettungsstaffel (4 x 25 m)	62
3.8	Rettungsstaffel (4 x 50 m)	64
<b>4.</b>	<b>Wertungsgrundlage</b>	<b>67</b>
<b>5.</b>	<b>Ordnung des Wettkampfbetriebs</b>	<b>68</b>
<b>6.</b>	<b>Ordnungswidrigkeiten und Regelverstöße</b>	<b>68</b>
	<b>Anhang I</b> Material und Ausrüstung	72
	<b>Anhang II</b> Bezugsmöglichkeiten	75



## 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 der Meisterschaften im Rettungsschwimmen auf allen Ebenen der DLRG zu gewährleisten, hat der Präsidialrat die nachfolgenden Wettkampfregeln 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.

---

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

# **I. Wettkampfregele**

## **§ 1 Zuständigkeiten und Terminregelungen**

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

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

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

## **§ 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 Wettkampfregele 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 bzw. der erreichten höchsten Punktzahl des Mehrkampfes bei den jeweiligen Landesmeisterschaften. Wird ein Landesmeister nicht gemeldet, tritt an seine Stelle der bestplatzierte Nachrücker aus dem jeweiligen Landesverband. Stehen weitere Startplätze zur Verfügung, können die nachfolgenden Punktbesten laut Protokoll bis zum Meldeschluss gemeldet werden. Im begründeten Ausnahmefall (z.B. Einsatz für die Gesamtorganisation) kann die Leitung des Einsatzes des Präsidiums bis zum Meldeschluss den Start abweichend von Satz 1 genehmigen.
- (3) Für Deutsche Senioren-Meisterschaften gilt abweichend:  
Einzelteilnehmer und Mannschaften werden durch die entsprechende Gliederung mit einer Punktzahl gemeldet, die durch ein Wettkampfprotokoll nachgewiesen werden muss. Dabei können Rettungswettkämpfe bis einschließlich 1.1. des Vorjahres berücksichtigt werden. Einzelteilnehmer und Mannschaften, bei denen sich Disziplinen aufgrund eines Wechsels der Altersklassen ändern, können die Meldepunktzahlen aus dem Qualifikationswettkampf nach einem Verfahren umrechnen, das in der Ausschreibung geregelt wird.

- (4) Gliederungen unterhalb der Bundesebene legen ihre Qualifikationsbedingungen im Sinne von § 4 Abs. 2 und 3 für die eigenen Meisterschaften selbst fest.
- (5) Für Meisterschaften müssen die Rettungssportler die ihrem Lebensalter entsprechenden Schwimm- oder Rettungsschwimmprüfungen der Deutschen Prüfungsordnung – bis spätestens 12 Monate nach Erreichen der jeweiligen Altersuntergrenze – besitzen:
- bis 9 Jahre: Jugendschwimmabzeichen Silber
  - ab 9 Jahre: Jugendschwimmabzeichen Gold
  - ab 12 Jahre: Rettungsschwimmabzeichen Bronze
  - ab 15 Jahre: Rettungsschwimmabzeichen Silber
- Ab 16 Jahre bis einschließlich 49 Jahre gilt:
- Nachweis des Rettungsschwimmabzeichens Silber oder Gold nicht älter als 36 Monate. In den Jahren ohne Erwerb/Wiederholung müssen die Rettungssportler ihre Einsatzfähigkeit durch das Absolvieren der kombinierten Übung (mindestens Rettungsschwimmabzeichen Silber) nicht älter als 12 Monate nachweisen. Für das Jahr 2016 gilt für Rettungssportler ab 16 Jahre bis einschließlich 49 Jahre:
- Ab dem 1. April 2016 müssen die Rettungssportler mindestens die kombinierte Übung (mindestens Rettungsschwimmabzeichen Silber) nicht älter als 12 Monate nachweisen oder einen Erste-Hilfe-Nachweis gemäß Merkblatt Erste Hilfe E9-003, in der jeweils gültigen Fassung, nicht älter als 12 Monate erbringen.
- (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. Eine weitere Möglichkeit des Nachweises kann in der Ausschreibung genannt werden.
- (7) An Meisterschaften und Rettungswettkämpfen, die nach diesem Regelwerk oder unter Anerkennung dieses Regelwerks durchgeführt werden, war oder ist der Rettungssportler oder sonstige

Verantwortliche nicht teilnahmeberechtigt, gegen den eine Wettkampfsperre nach § 15 verhängt worden ist.

- (8) 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.

## **§ 5 Sicherheitsmaßnahmen**

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

Rettungssportler, die als Einzelteilnehmer bei den Deutschen Meisterschaften des Vorjahres gestartet sind, sowie Mitglieder der höchsten nationalen Kader (z. B. A- und B-Kader) sind bei den Einzelwettkämpfen der Senioren-Meisterschaften nicht startberechtigt.

**Mannschaftswettkämpfe:**

AK 100:	Gesamalter von 100 - 119 Jahre
AK 120:	Gesamalter von 120 - 139 Jahre
AK 140:	Gesamalter von 140 - 169 Jahre
AK 170:	Gesamalter von 170 - 199 Jahre
AK 200:	Gesamalter von 200 - 239 Jahre
AK 240:	Gesamalter von 240 - 279 Jahre
AK 280+:	Gesamalter ab 280 Jahre

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

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

## § 7 Einzelwettkämpfe

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

<p><b>AK 12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Kombiniertes Schwimmen</li> <li>● 50 m Flossenschwimmen</li> </ul>	<p><b>AK 13/14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> </ul>
<p><b>AK 15/16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe</li> <li>● 100 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> </ul>	
<p><b>AK 17/18 und Offene AK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 200 m Hindernisschwimmen (<i>Obstacle Swim</i>)</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe (<i>Manikin Carry</i>)</li> <li>● 100 m Retten einer Puppe mit Flossen (<i>Manikin Carry with Fins</i>)</li> <li>● 100 m Kombinierte Rettungsübung (<i>Rescue Medley</i>)</li> <li>● 100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (<i>Manikin Tow with Fins</i>)</li> <li>● 200 m Super Lifesaver</li> </ul>	
<p><b>AK 25 bis AK 45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe</li> <li>● 100 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> </ul>	<p><b>AK 50, AK 55</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 m Hindernisschwimmen</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe</li> <li>● 50 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> </ul>

<p><b>AK 60 +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 m Freistil</li> <li>● 50 m Kombiniertes Schwimmen</li> <li>● 25 m Schleppen einer Puppe</li> </ul>	
--	--

- (4) In der AK 17/18 und der offenen AK müssen ab der Landesebene alle in § 7 Abs. 3 genannten Disziplinen ausgeschrieben werden. Die Rettungssportler müssen für die Wertung nach §12 Abs. 3 Satz 1 mindestens drei und können maximal vier 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:

<p><b>AK 12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x25 m Hindernisstaffel</li> <li>● 4x25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit</li> <li>● 4x25 m Gurtretterstaffel</li> <li>● 4x25 m Rettungsstaffel</li> </ul>	<p><b>AK 13/14 bis offene AK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x50 m Hindernisstaffel</li> <li>● 4x25 m Puppenstaffel</li> <li>● 4x50 m Gurtretterstaffel</li> <li>● 4x50 m Rettungsstaffel</li> </ul>
<p><b>AK 100 bis AK 200</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x50 m Hindernisstaffel</li> <li>● 4x25 m Puppenstaffel</li> <li>● 4x50 m Gurtretterstaffel</li> <li>● 4x50 m Rettungsstaffel</li> </ul>	<p><b>AK 240, AK 280+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x50 m Freistilstaffel</li> <li>● 4x25 m Rettungsstaffel</li> <li>● 4x25 m Rückenlage ohne Armstätigkeit</li> </ul>

- (4) Eine Mannschaft besteht aus höchstens fünf Rettungssportlern. Sie können wahlweise eingesetzt werden, jedoch nur einmal in jeder Disziplin.
- (5) Die Namen der Mannschaftsmitglieder sind dem Veranstalter unaufgefordert vor Beginn der Veranstaltung schriftlich zu melden.

## **§ 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 "ILSE 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.
- (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.
- (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 (E9-001) 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 Wettkampfregeln 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 der AK 17/18 und der offenen AK ergibt sich die Mehrkampfwertung für den Rettungssportler aus den Punkten der besten drei geschwommenen Disziplinen. Zusätzlich erfolgt eine gemeinsame Wertung beider Altersklassen in den Einzeldisziplinen.

### **§ 13 Verstöße**

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

### **§ 14 Einsprüche**

- (1) Einsprüche gegen die Entscheidungen des Wettkampfleiters oder das Ergebnis eines Rettungswettkampfes müssen innerhalb von 30 Minuten nach Aushang der Ergebnislisten bzw. Zwischenergebnisse schriftlich begründet beim Schiedsgericht eingelegt werden. Einsprüche können von betroffenen Rettungssportlern, Mannschaftsführern oder dem, der begründet darlegt, dass er in seinen Rechten beeinträchtigt sein kann, erhoben werden. Videoaufnahmen werden nicht berücksichtigt. Sind Einspruchsgründe bereits vor einem Rettungswettkampf bekannt, muss der Einspruch vor Beginn der Veranstaltung schriftlich eingelegt werden.
- (2) Das Schiedsgericht kann den Einspruch bestätigen oder ablehnen oder zur erneuten Entscheidung an die Wettkampfleitung zurück verweisen. 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, 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

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.

- Rekordzeiten sind als deutscher Rekord (DR), Europarekord (ER) oder Weltrekord (WR) zu kennzeichnen
- Unterschriften des Leiters Schiedsgericht und des Protokollführers

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

## **§ 17 Siegerehrungen und Auszeichnungen**

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

Alle Rettungssportler sollen an der Siegerehrung teilnehmen.

Für Deutsche Meisterschaften und Deutsche Senioren-Meisterschaften gilt:

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

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

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

## **II Durchführungsbestimmungen**

### **1 Allgemeines**

#### **1.1 Start**

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

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

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

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

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

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

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

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

Beim Schleppen einer Puppe halten sie 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 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 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 Block darf der folgende Rettungssportler mit den Füßen erst dann den Startblock verlassen, wenn der ankommende Rettungssportler die Beckenwand berührt hat.

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

Die Ablösung bei 25-m-Strecken auf einer 50-m-Bahn erfolgt innerhalb der gekennzeichneten 4-m-Wechselzone durch Berühren des folgenden Rettungssportlers. Hierbei gelten die Köpfe der Rettungssportler als Orientierung:



Sie müssen sich während des Abschlags vollständig innerhalb der Wechselzone befinden.

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

Spezielle Ablösungen sind in den Wettkampfdisziplinen beschrieben.

#### **1.4 Wende**

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

Spezielle 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 die Disziplin beendet.

Spezielle Anschläge sind in den Wettkampfdisziplinen beschrieben.

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

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

##### **Puppenaufnahme:**

Bis zu einer Wassertiefe von 3,00 m sollte die Puppe auf dem Beckenboden liegen. Bei der Aufnahme darf sich der Rettungssportler vom Beckenboden abstoßen. Er muss die Puppe regelgerecht schleppen, 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.

##### **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 muss das Gesicht der Puppe nach oben gerichtet sein, die Puppe darf maximal 90° zur Seite gedreht sein. 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. Beim Startsignal/nach dem Wechsel und bei jeder Wende muss sich der Rettungssportler in Rückenlage abstoßen. Direkt nach dem Abstoßen beziehungsweise 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.

Ein Durchbrechen der Wasseroberfläche mit den Flossen während der Wende wird nicht geahndet. Am Ende der Tauchstrecke erfolgt die Berührung der Beckenwand durch den Rettungssportler unterhalb der Wasseroberfläche.

## **1.8 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 der AK 17/18 und der offenen Altersklasse sollte im Hinblick auf die gemeinsame Einzelwertung für die einzelnen Disziplinen 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 mit ausschließlicher Mehrkampfwertung 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, wenn sie die gleichen Disziplinen schwimmen.
- 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 Zeitmessaanlage eingesetzt werden. Bei allen anderen Wettkämpfen kann eine Handzeitnahme erfolgen. Die Zeiten sind jeweils in 1/100 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 Zeitmessaanlage, die als fehlerfrei bestätigt wird.
- b) die als fehlerfrei anerkannte Back-up-Zeit, sofern keine oder eine fehlerhafte Zeit der automatischen Zeitmessaanlage 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 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 automatische Zieleinlauf- und Zeitmessenanlage**

- 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 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 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 Teilnehmer 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 der AK 17/18 und der offenen Altersklasse grundsätzlich zur Disqualifikation, für alle anderen Altersklassen gelten die unter den Disziplinen aufgeführten Abzüge.

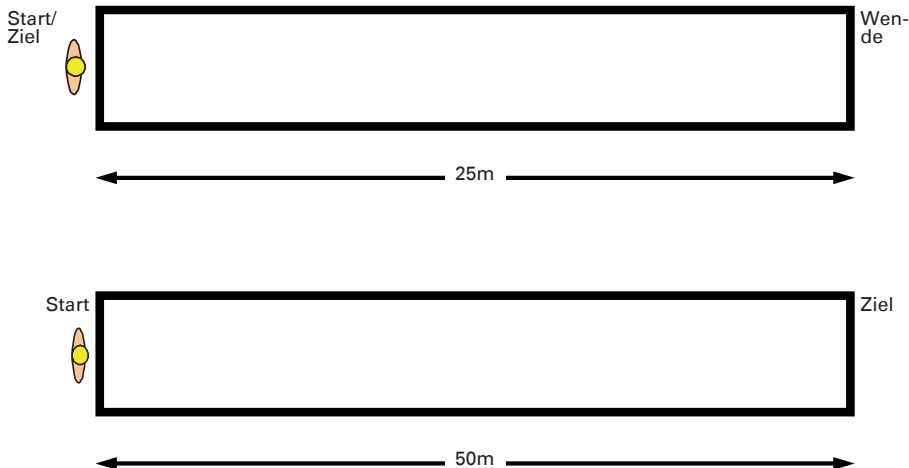
## 2 Einzeldisziplinen

### 2.1 Freistil

50 m Freistil

ab AK 60

#### 2.1.1 Aufbau



#### 2.1.2 Ablauf

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

#### 2.1.3 Verstöße

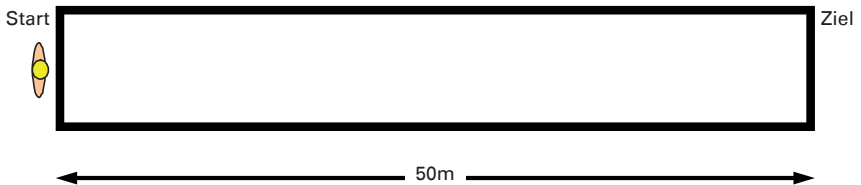
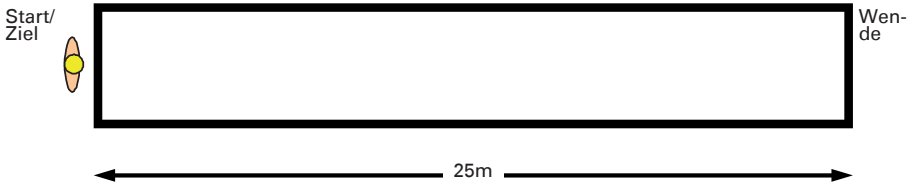
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>

## 2.2 Flossenschwimmen

50 m Flossenschwimmen

AK 12

### 2.2.1 Aufbau



### 2.2.2 Ablauf

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

### 2.2.3 Verstöße

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>

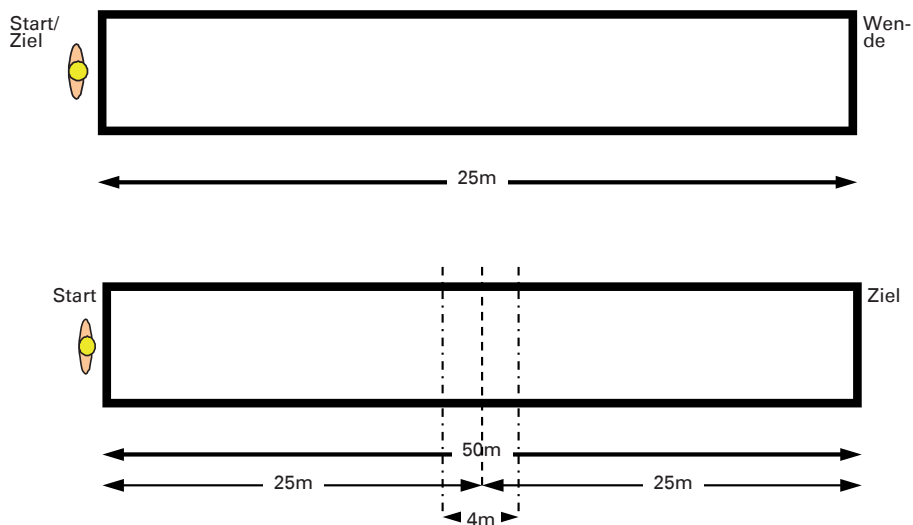


## 2.3 Kombiniertes Schwimmen

50 m Kombiniertes Schwimmen AK 12, ab AK 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 4-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

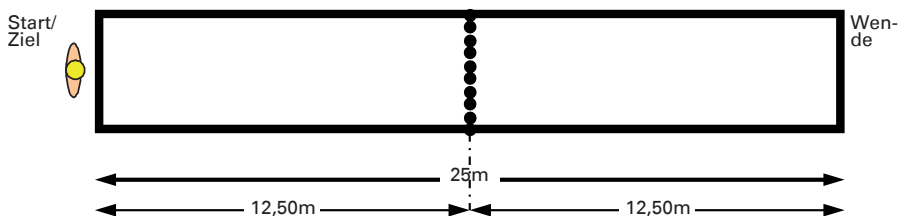
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	50
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S4	<i>Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme</i>	50
S5	<i>Rückenlage wird beim Anschlag bzw. Wechsel im Wechselraum verlassen</i>	50

## 2.4 Hindernisschwimmen

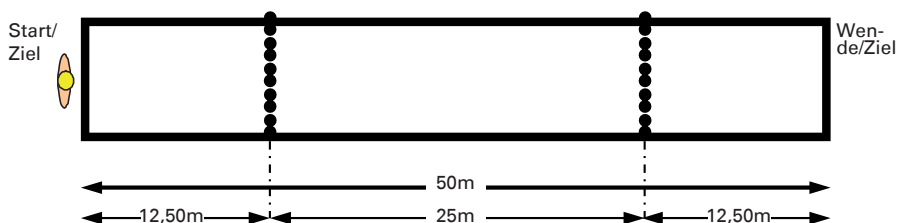
50 m Hindernisschwimmen	AK 12
100 m Hindernisschwimmen	AK 13/14, AK 15/16, AK 25 bis AK 55
200 m Hindernisschwimmen	AK 17/18, offene AK

### 2.4.1 Aufbau

Die Hindernisse werden in einer Linie auf allen Bahnen jeweils im rechten Winkel an den Trennleinen in Höhe der Wasserlinie befestigt. Auf 25-m-Bahnen beträgt der Abstand von den Beckenwänden jeweils 12,50 m.



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



### 2.4.2 Ablauf

Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertaucht die Hindernisse. Er muss dabei nach dem Start vor und hinter 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**

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

## 2.5 Schleppen einer Puppe

25 m Schleppen einer Puppe

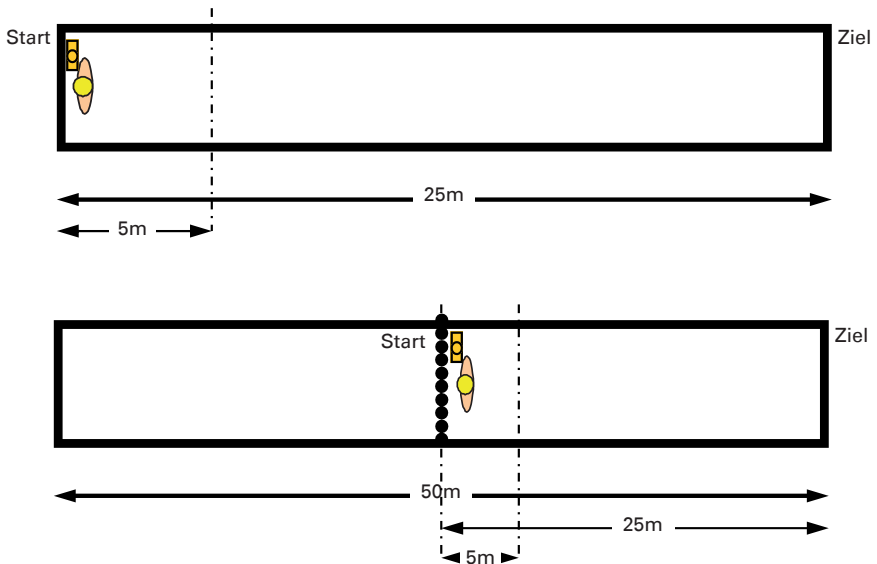
ab AK 60

### 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 Bruststrings in Höhe der Wasserlinie befindet.

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



### 2.5.2 Ablauf

Der Start erfolgt aus dem Wasser. Dabei hält sich der Rettungssportler mit einer Hand am Beckenrand/Startblock/Leine fest und in der anderen Hand die Puppe. 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	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche</i>	<i>200</i>
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o.Ä., Gesicht der Puppe &gt; 90°, Schieben der Puppe)</i>	<i>200</i>
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	<i>200</i>

## 2.6 Retten einer Puppe

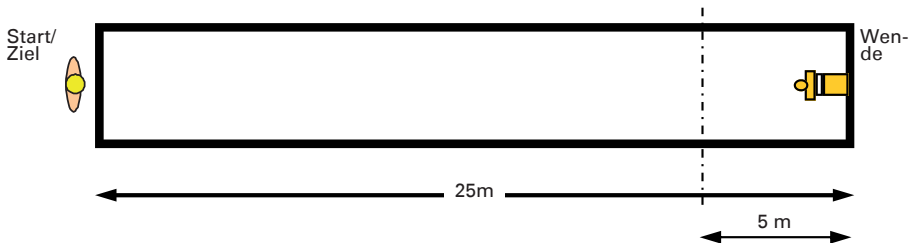
50 m Retten einer Puppe

AK 13/14 bis AK 55

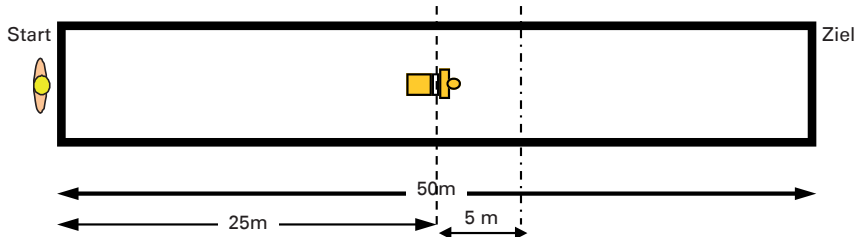
⇒ 25 m Freistil, Puppenaufnahme und 25 m Schleppen der Puppe

### 2.6.1 Aufbau

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



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

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht</i>	200
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche</i>	200
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o.Ä., Gesicht der Puppe &gt; 90°, Schieben der Puppe)</i>	200
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	200
P5	<i>Kein Auftauchen vor Ergreifen der Puppe</i>	200
P7	<i>Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt</i>	<i>disq.</i>
P9	<i>Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat</i>	<i>disq.</i>



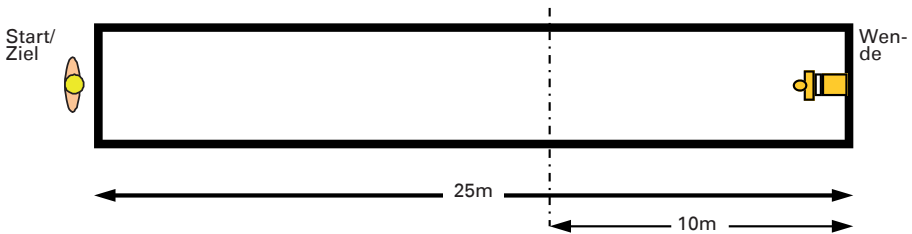
## 2.7 Retten einer Puppe mit Flossen (50 m)

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

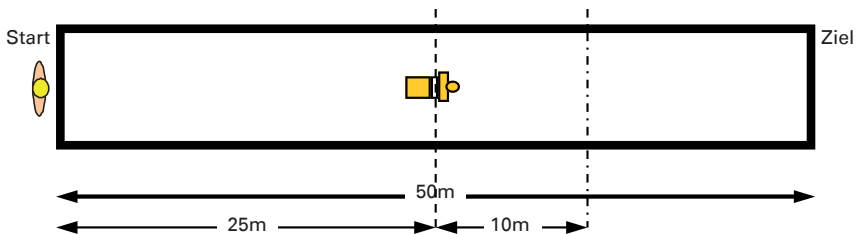
⇒ 25 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme und  
25 m Schleppen der Puppe mit Flossen

### 2.7.1 Aufbau

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



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

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche</i>	<i>200</i>
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o.Ä., Gesicht der Puppe &gt; 90°, Schieben der Puppe)</i>	<i>200</i>
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	<i>200</i>
P7	<i>Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt</i>	<i>disq.</i>
P9	<i>Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat</i>	<i>disq.</i>

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

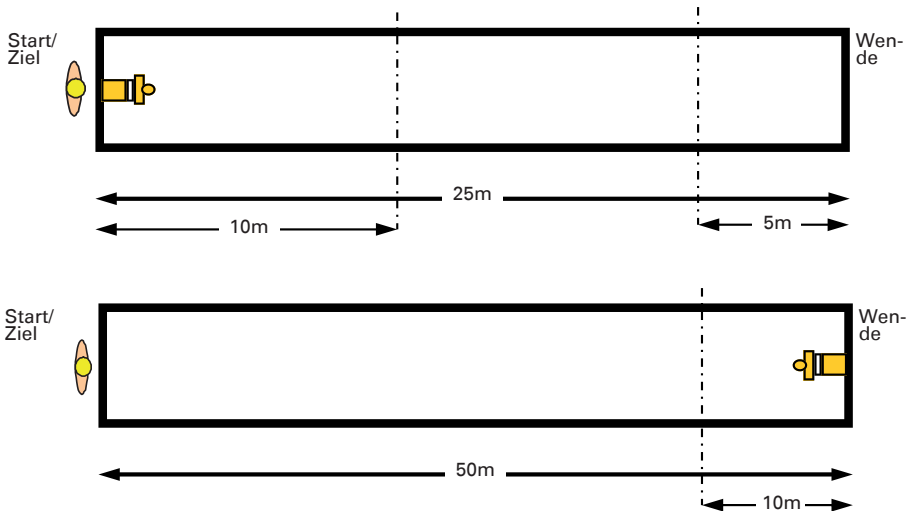
100 m Retten einer Puppe mit Flossen AK 15/16 bis AK 45

⇒ 50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme und

50 m Schleppen der Puppe mit Flossen

### 2.8.1 Aufbau

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



### 2.8.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 50 m Freistil mit Flossen, nimmt die Puppe auf, 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 5-m-Markierung erreicht.

### 2.8.3 Verstöße

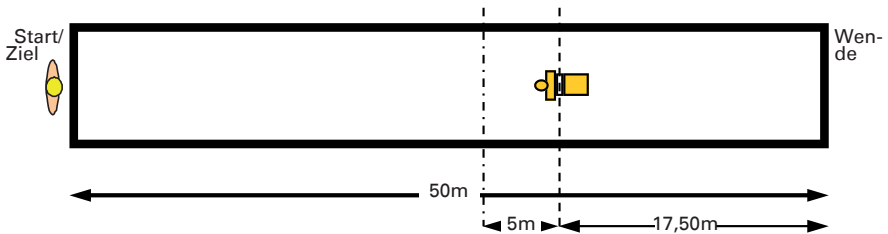
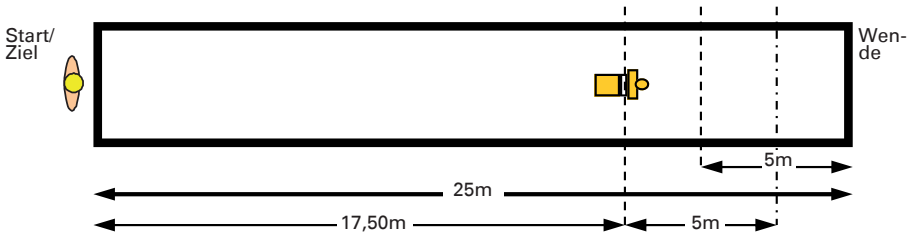
<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	50
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht</i>	200
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche</i>	200
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o.Ä., Gesicht der Puppe &gt; 90°, Schieben der Puppe)</i>	200
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	200
P7	<i>Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt</i>	<i>disq.</i>
P9	<i>Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat</i>	<i>disq.</i>

## 2.9 Kombinierte Rettungsübung

100 m Kombinierte Rettungsübung      AK 17/18, offene AK  
 ⇒ 50 m Freistil, 17,50 m Tauchen, Puppenaufnahme, 32,50 m  
 Schleppen der Puppe

### 2.9.1 Aufbau

Eine voll gefüllte Puppe liegt auf dem Rücken mit dem Kopf in Schwimmrichtung.  
 Die Mitte 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

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	50
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S2	<i>Einmaliges kurzzeitiges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung / Anschlag über der Wasseroberfläche ohne Atmung</i>	50
S3	<i>Zu geringe Tauchleistung mit Atmung</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht</i>	200
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche</i>	200
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o.Ä., Gesicht der Puppe &gt; 90°, Schieben der Puppe)</i>	200
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	200

## 2.10 Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter

100 m Retten einer Puppe mit

Flossen und Gurtretter

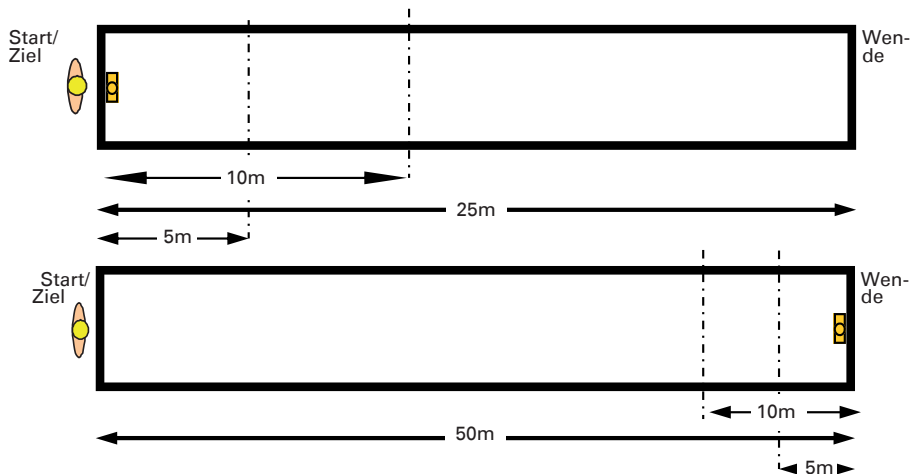
AK 17/18, offene AK

⇒ 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme,

50 m Schleppen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

### 2.10.1 Aufbau

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



### 2.10.2 Ablauf

Vor dem Start wird die Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand festgehalten, anschließend darf er deren Position verändern. Der Rettungssportler legt den Gurt des Gurtretters über eine Schulter 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 5-m-Aufnahmebereiches ein (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Das heißt: Die Puppe muss innerhalb des 5-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 die 25-m-Bahn gilt:

Bei der 75-m-Wende dürfen Puppe oder Gurtretter berührt werden, um den Richtungswechsel der Puppe zu unterstützen.

### 2.10.3 Verstöße

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche</i>	<i>200</i>
P6	<i>Berühren der Puppe, bevor an der Beckenwand angeschlagen wurde</i>	<i>disq.</i>



P7	<i>Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt</i>	<i>disq.</i>
P8	<i>Helfer lässt Puppe nicht unmittelbar nach Anschlag des Rettungssportlers los</i>	<i>disq.</i>
P9	<i>Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat</i>	<i>disq.</i>
P10	<i>Ziehen der Puppe mit dem Gesicht unter Wasser</i>	<i>disq.</i>
G1	<i>Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches um die Puppe</i>	<i>disq.</i>
G2	<i>Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe</i>	<i>disq.</i>
G3	<i>Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt</i>	<i>disq.</i>
G4	<i>Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe / Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt</i>	<i>disq.</i>
G5	<i>Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren</i>	<i>disq.</i>
G6	<i>Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt</i>	<i>disq.</i>

## 2.11 Super Lifesaver

200 m Super Lifesaver

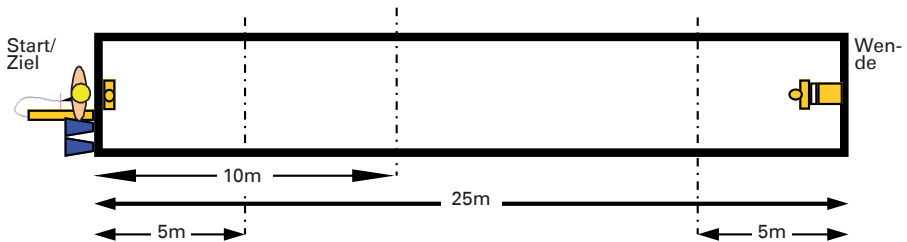
AK 17/18, offene AK

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

### 2.11.1 Aufbau

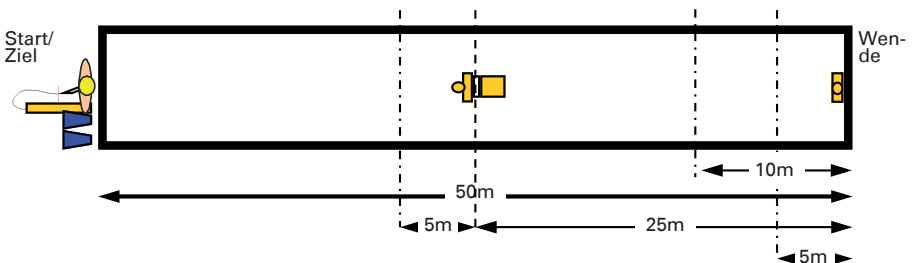
Auf der 25-m-Bahn liegt eine voll gefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Körperstumpf an der Beckenwand, der Kopf weist in Schwimmrichtung.

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



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

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



### 2.11.2 Ablauf

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

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. 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 bewegen. Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb eines 5-m-Aufnahmebereiches ein (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Das heißt: Die Puppe muss innerhalb des 5-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 die 25-m-Bahn gilt:

Bei der 175-m-Wende dürfen Puppe oder Gurtretter berührt werden, um den Richtungswechsel der Puppe zu unterstützen.

## 2.11.3 Verstöße

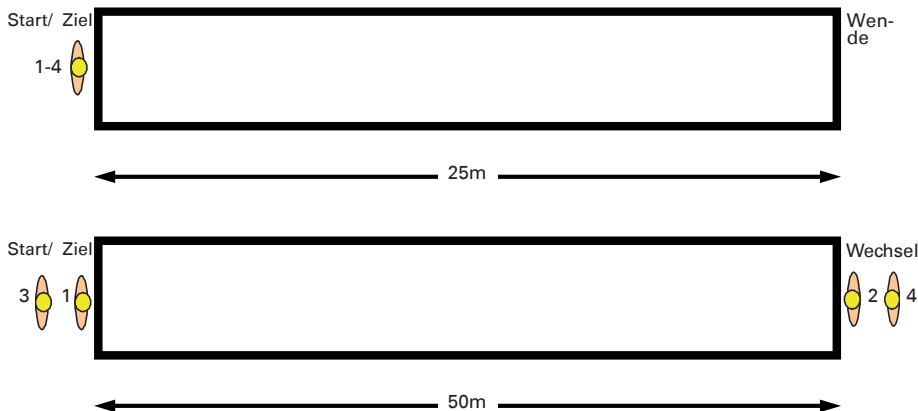
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	50
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht</i>	200
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche</i>	200
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o.Ä., Gesicht der Puppe &gt; 90°, Schieben der Puppe)</i>	200
P6	<i>Berühren der Puppe, bevor an der Beckenwand angeschlagen wurde</i>	<i>disq.</i>
P7	<i>Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt</i>	<i>disq.</i>
P8	<i>Helfer lässt Puppe nicht unmittelbar nach Anschlag des Rettungssportler los</i>	<i>disq.</i>
P9	<i>Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat</i>	<i>disq.</i>
P10	<i>Ziehen der Puppe mit dem Gesicht unter Wasser</i>	<i>disq.</i>
G1	<i>Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 5-m Aufnahmebereiches um die Puppe</i>	<i>disq.</i>
G2	<i>Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe</i>	<i>disq.</i>
G3	<i>Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt</i>	<i>disq.</i>
G4	<i>Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe / Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt</i>	<i>disq.</i>
G5	<i>Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren</i>	<i>disq.</i>
G6	<i>Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt</i>	<i>disq.</i>

### 3 Mannschaftsdisziplinen

#### 3.1 Freistilstaffel

4 x 50 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	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	50
W4	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	200
W6	<i>Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>

### 3.2 Hindernisstaffel

4 x 25 m Hindernisstaffel

AK 12

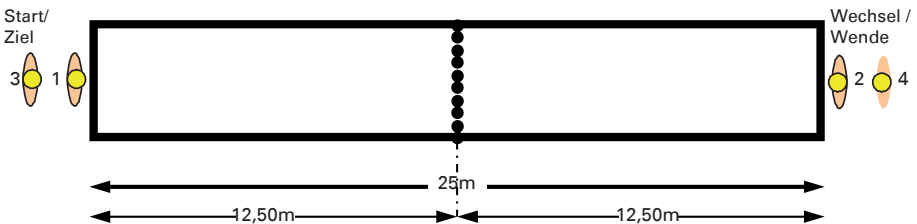
4 x 50 m Hindernisstaffel

AK 13/14 bis AK 200

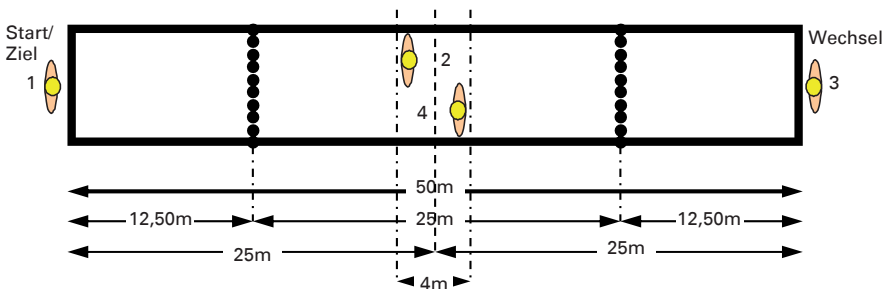
#### 3.2.1 Aufbau

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.

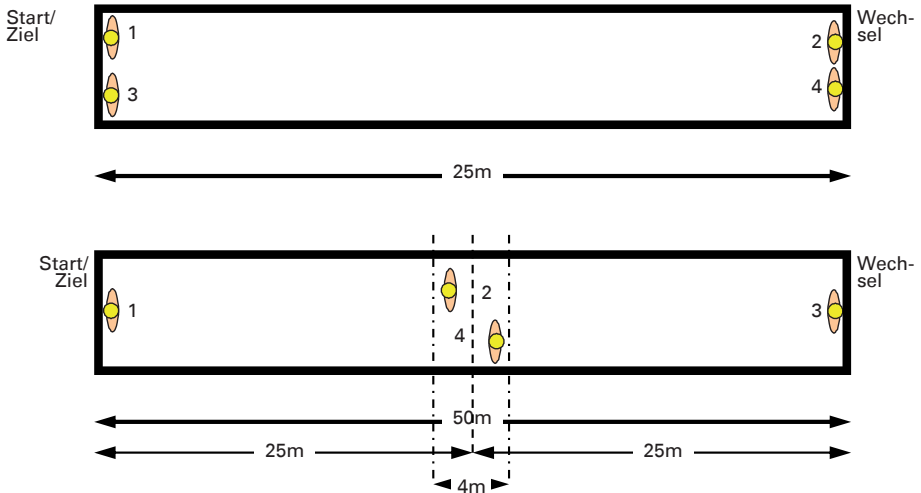
### 3.2.3 Verstöße

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	50
W4	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	200
W5	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	200
W6	<i>Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
H1	<i>Nichtauftauchen vor und hinter jedem Hindernis</i>	200
H2	<i>Nichtuntertauchen des Hindernisses</i>	<i>disq.</i>

### 3.3 Rückenlage ohne Armtätigkeit

4 x 25 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

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
W4	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
W5	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
W6	<i>Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S4	<i>Einmalige Mitwirkung eines / beider Arme</i>	<i>50</i>
S5	<i>Rückenlage wird beim Anschlag bzw. Wechsel im Wechselraum verlassen</i>	<i>50</i>

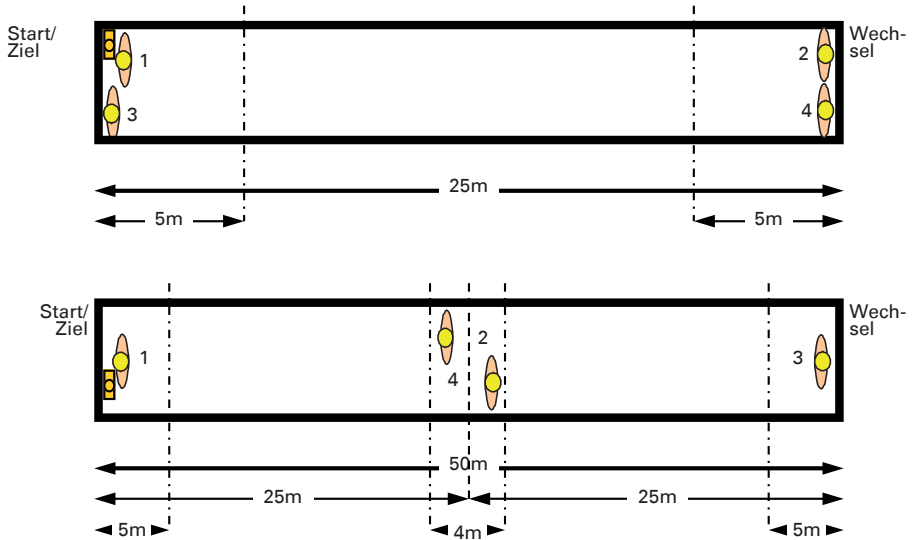
### 3.4 Puppenstaffel

4 x 25 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. Nach dem Anschlag darf er die Puppe 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.

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).

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 Wechselzone gelten sowohl für den ankommenden als auch für den nachfolgenden Rettungssportler nicht die Kriterien für das Schleppen einer Puppe (s. 1.6). 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

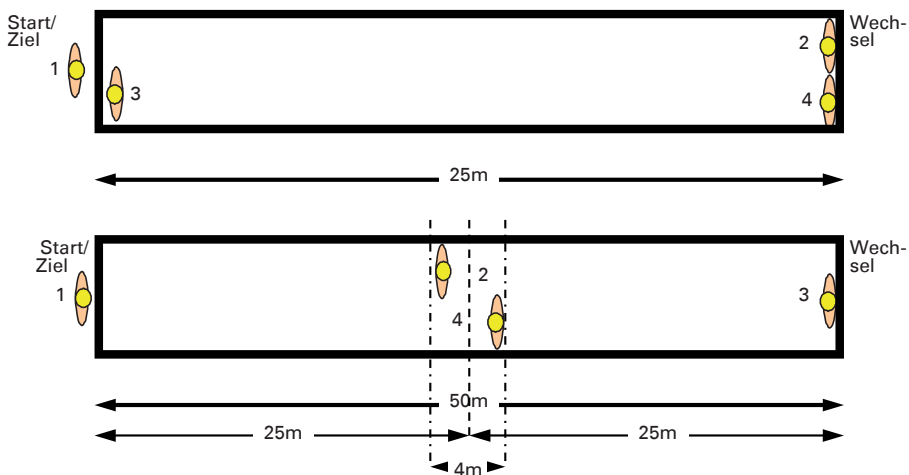
<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
W2	<i>Nicht regelgerechte Puppen-/ Gurtretterübergabe</i>	<i>200</i>
W3	<i>Puppen-/ Gurtretterübergabe außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
W4	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
W5	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
W6	<i>Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche</i>	<i>200</i>
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o.Ä., Gesicht der Puppe &gt; 90°, Schieben der Puppe)</i>	<i>200</i>
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	<i>200</i>

### 3.5 Gurtretterstaffel (4 x 25 m)

4 x 25 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 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 ergreifen und muss ihn anschließend über eine Schulter anlegen.

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

**3.5.3 Verstöße**

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
W2	<i>Nicht regelgerechte Puppen-/Gurtretterübergabe</i>	<i>200</i>
W3	<i>Puppen-/Gurtretterübergabe außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
W4	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
W5	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
W6	<i>Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
G5	<i>Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren</i>	<i>disq.</i>

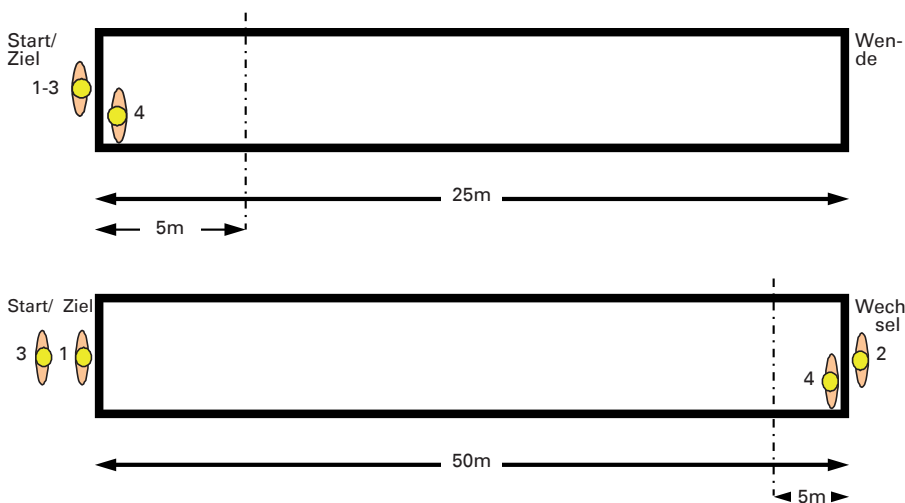
### 3.6 Gurtretterstaffel (4 x 50 m)

4 x 50 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 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. Nach dem Anschlag übernimmt er den Gurtretter und legt ihn über eine Schulter an. Der 3. Rettungssportler ergreift innerhalb eines 5-m-Aufnahmebereiches den Auftriebskörper. Beim Verlassen dieses Bereiches muss der Kontakt

zum Auftriebskörper mit beiden Händen hergestellt sein (die Hände des 3. Rettungssportlers dienen als Orientierung), dieser Kontakt muss bis zum Anschlag bestehen bleiben. 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

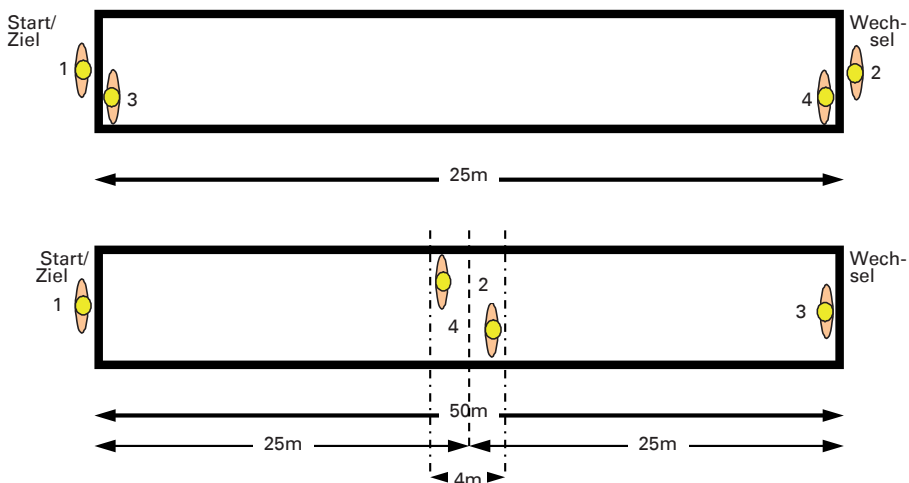
Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	50
W2	<i>Nicht regelgerechte Puppen-/Gurtretterübergabe</i>	200
W4	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	200
W6	<i>Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	50
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
G4	<i>Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe/ Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt</i>	<i>disq.</i>
G5	<i>Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren</i>	<i>disq.</i>
G7	<i>Verunglückter hält Auftriebskörper nicht regelgerecht</i>	200
G8	<i>Verunglückter hält nicht mit beiden Händen ständigen Kontakt zum Gurtretter</i>	<i>disq.</i>

### 3.7 Rettungsstaffel (4 x 25 m)

4 x 25 m Rettungsstaffel AK 12, ab AK 240

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

#### 3.7.1 Aufbau



#### 3.7.2 Ablauf

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

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	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
W4	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
W5	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
W6	<i>Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S4	<i>Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme</i>	<i>50</i>
S5	<i>Rückenlage wird beim Anschlag bzw. Wechsel im Wechselraum verlassen</i>	<i>50</i>

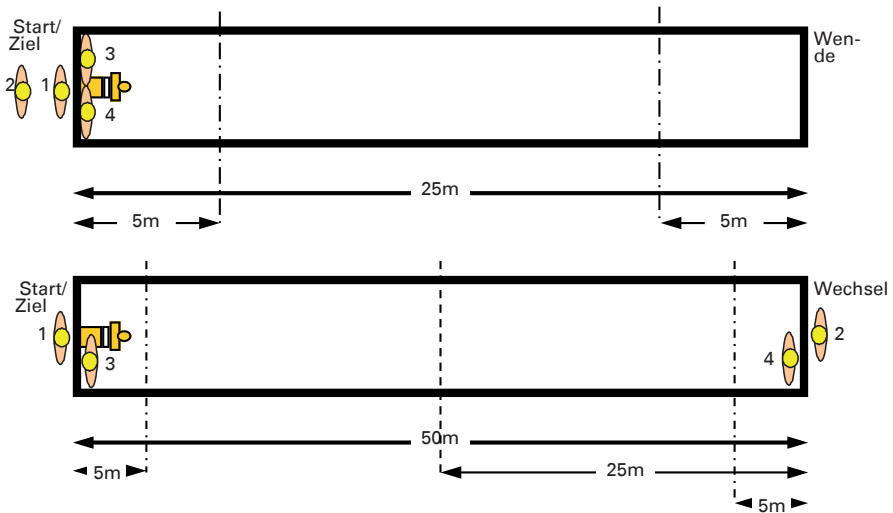
### 3.8 Rettungsstaffel (4 x 50 m)

4 x 50 m Rettungsstaffel AK 13/14 bis AK 200

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

#### 3.8.1 Aufbau

Eine voll gefüllte 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 mit Flossen. Der 2. Rettungssportler taucht zunächst 25 m mit Flossen, legt die restlichen 25 m in Freistil zurück und holt die Puppe an die Wasseroberfläche. Der 3. Rettungssportler wartet im Wasser 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. Nach dem Anschlag darf er die Puppe ergreifen. Bei der Übergabe darf der ankomm-

mende Rettungssportler die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat. 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).

Nach dem Wechsel ist die Puppe jeweils spätestens ab der 5-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:

a) für den 2. Rettungssportler:

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

b) 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 erreicht.

**3.8.3 Verstöße**

<b>Nr.</b>	<b>Art</b>	<b>Strafpunkte</b>
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
W2	<i>Nicht regelgerechte Puppen-/ Gurtretterübergabe</i>	<i>200</i>
W4	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
W6	<i>Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S2	<i>Einmaliges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung / Anschlag über der Wasseroberfläche ohne Atmung</i>	<i>50</i>
S3	<i>Zu geringe Tauchleistung mit Atmung</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche</i>	<i>200</i>
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o.Ä., Gesicht der Puppe &gt; 90°, Schieben der Puppe)</i>	<i>200</i>
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	<i>200</i>

## 4 Wertungsgrundlage

Die Auswertung der einzelnen Disziplinen erfolgt nach der folgenden Rechenformel:

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

Zeit: erzielte Zeit in Sekunden

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

Für die rec-Werte werden in der AK 17/18 und in der offenen Altersklasse die jeweiligen Weltrekorde der offenen Altersklasse und in den übrigen Altersklassen die deutschen Rekorde zu Grunde gelegt. Geschwommene Rekorde werden als deutsche Rekorde anerkannt, wenn sie auf Veranstaltungen der Bundesebene erreicht wurden. Als Stichtag für die Ermittlung der rec-Werte gilt der 1. Dezember des laufenden Jahres, bis zu diesem Termin erbrachte Rekorde werden im Folgejahr berücksichtigt. Die für das folgende Wettkampfsjahr gültigen rec-Werte werden mit der Ausschreibung zu den Deutschen Meisterschaften bekannt gegeben. Die Verantwortung für die Pflege der rec-Werte und das Führen der Bestenlisten liegt bei der Leitung Einsatz des Präsidiums.

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

## **5 Ordnung des Wettkampfbetriebs**

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

Eine Beeinträchtigung liegt vor bei:

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

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

## **6 Ordnungswidrigkeiten und Regelverstöße**

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	<i>Einsatz nicht regelgerechter Ausrüstung und Hilfsmittel</i>	<i>disq.</i>
R2	<i>Verletzungsgefahr durch vom Rettungssportler eingesetzte Ausrüstung</i>	<i>disq.</i>
R3	<i>Beeinträchtigung eines anderen Rettungssportlers</i>	<i>disq.</i>

### Verstöße in den Teilstrecken

#### am Start:

Nr.	Art	Strafpunkte
V1	<i>Fehlstart</i>	<i>disq.</i>
V2	<i>Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>

#### bei Wende/Wechsel

Nr.	Art	Strafpunkte
W1	<i>Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt</i>	<i>50</i>
W2	<i>Nicht regelgerechte Puppen-/Gurtetterübergabe</i>	<i>200</i>
W3	<i>Puppen-/ Gurtretterübergabe außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
W4	<i>Frühstart bei der Staffelablösung</i>	<i>200</i>
W5	<i>Staffelablösung außerhalb der Wechselzone</i>	<i>200</i>
W6	<i>Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen</i>	<i>50</i>

#### während der Disziplin:

Nr.	Art	Strafpunkte
S1	<i>Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt - zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen</i>	<i>disq.</i>
S2	<i>Einmaliges kurzzeitiges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung / Anschlag über der Wasseroberfläche ohne Atmung</i>	<i>50</i>

S3	<i>Zu geringe Tauchleistung mit Atmung</i>	<i>disq.</i>
S4	<i>Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme</i>	<i>50</i>
S5	<i>Rückenlage wird beim Anschlag bzw. Wechsel im Wechselraum verlassen</i>	<i>50</i>
H1	<i>Nichtauftauchen vor und hinter jedem Hindernis</i>	<i>200</i>
H2	<i>Nichtuntertauchen des Hindernisses</i>	<i>disq.</i>
P1	<i>Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht</i>	<i>200</i>
P2	<i>Beim Schleppen/Anschlag befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche</i>	<i>200</i>
P3	<i>Nicht regelgerechtes Halten der Puppe (Festhalten an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o.Ä., Gesicht der Puppe &gt; 90°, Schieben der Puppe)</i>	<i>200</i>
P4	<i>Loslassen der Puppe, bevor die Wettkampfdisziplin beendet ist</i>	<i>200</i>
P5	<i>Kein Auftauchen vor Ergreifen der Puppe</i>	<i>200</i>
P6	<i>Berühren der Puppe, bevor an der Beckenwand angeschlagen wurde</i>	<i>disq.</i>
P7	<i>Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt</i>	<i>disq.</i>
P8	<i>Helfer lässt Puppe nicht unmittelbar nach Anschlag des Rettungssportlers los</i>	<i>disq.</i>
P9	<i>Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat</i>	<i>disq.</i>
P10	<i>Ziehen der Puppe mit dem Gesicht unter Wasser</i>	<i>disq.</i>
G1	<i>Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches um die Puppe</i>	<i>disq.</i>
G2	<i>Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe</i>	<i>disq.</i>
G3	<i>Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt</i>	<i>disq.</i>



G4	<i>Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe/ Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt</i>	<i>disq.</i>
G5	<i>Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren</i>	<i>disq.</i>
G6	<i>Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt</i>	<i>disq.</i>
G7	<i>Verunglückter hält Auftriebskörper nicht regelgerecht</i>	<i>200</i>
G8	<i>Verunglückter hält nicht mit beiden Händen stän- digen Kontakt zum Gurtretter</i>	<i>disq.</i>

## Anhang I

### Material und Ausrüstung

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

### Schwimmbecken mit Ausstattung

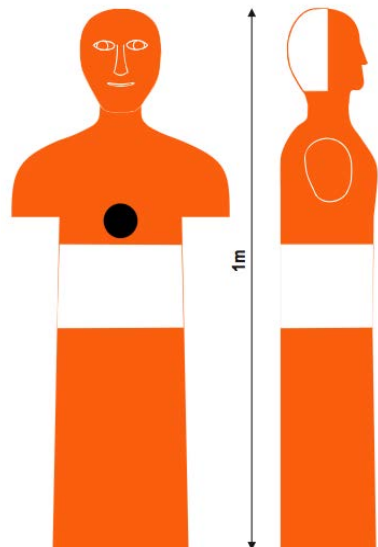
Die Deutschen Meisterschaften im Rettungssport werden auf 50 m langen Bahnen ausgetragen. Die Anzahl der Bahnen darf 8 nicht unterschreiten.

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

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

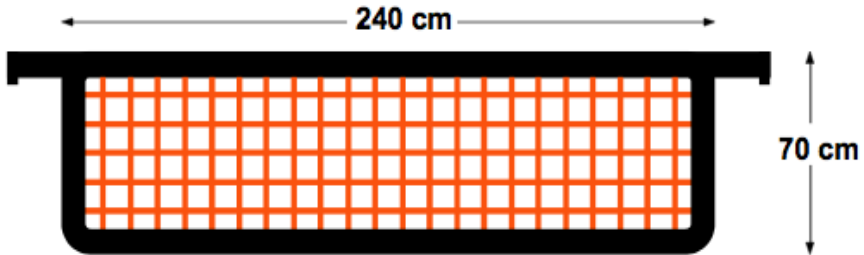
### Rettungspuppe

Die Puppe muss aus Kunststoff gefertigt, verschließbar bzw. wieder verschließbar sein und mit Wasser befüllt werden können. Die Puppe hat eine Höhe von 1,00 m. Der Hinterkopf der Puppe sowie der 15 cm breite 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 Breite von 200 cm – 250 cm und eine Höhe von 70 cm ± 1 cm. Die Breite der Hindernisse darf die Breite der jeweiligen Bahn nicht überschreiten. Das im Rahmen verspannte Material verhindert das Passieren des Schwimmers durch das Hindernis und hat eine sich vom Wasser deutlich abhebende Farbe. Die Oberkante des Hindernisses schließt mit der Wasserkante ab und ist farblich abhebend zu markieren.



## Gurtretter

Länge des Auftriebskörpers: 87,5 cm - 100 cm

Breite des Auftriebskörpers: 15 cm

Tiefe des Auftriebskörpers: 10 cm

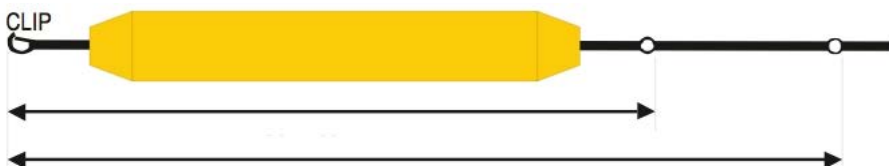
Gurt: Der Gurt besteht aus Nylon und ist zwischen 130 cm und 160 cm lang und 5 cm breit.

Strecke: Clip >>> 1. O-RING: 110 cm - 140 cm



Strecke: Clip >>> 2. O-RING: 130 cm - 165 cm

Strecke: 1. O-RING >> Gurt: 190 cm - 210 cm, einschl. mind. zweier O-Ringe



## Flossen

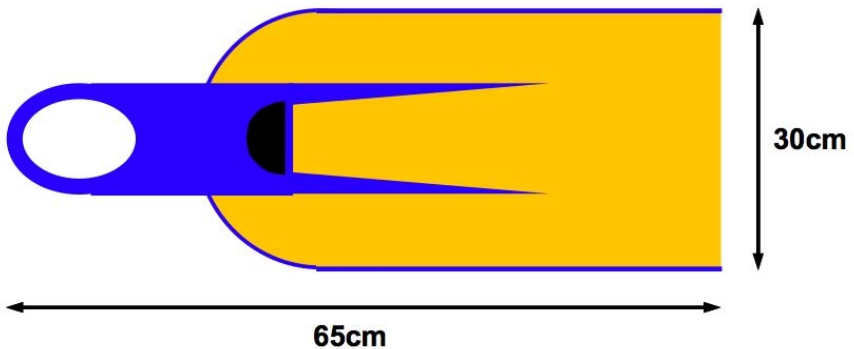
Die zum Wettkampf zugelassenen Flossen dürfen folgende Abmaße nicht überschreiten:

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

Breite der Flosse: 30 cm (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 /<br>Kampfrichterordnung   | 414 08 387 |
| ● Organisationsplan Rettungswettkämpfe der DLRG                  | 444 08 392 |
| ● 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<br>(als Nachweis der Startberechtigung) | 624 01 121 |

#### 2. Internetlinks

- Nachweis der Einsatzfähigkeit
- Selbsterklärung zum Gesundheitszustand M3-002
- Merkblatt zur Nutzung von Schwimmbrillen M3-001
- Merkblatt zur Schwimmbekleidung E9-001
- Anti-Doping-Ordnung der DLRG  
[www.dlrg.de/sport](http://www.dlrg.de/sport) (alle)
- Rahmenrichtlinien zur Bekämpfung des Dopings des Deutschen Olympischen Sportbundes [www.nada.de](http://www.nada.de)
- ILS Competition Manual [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)
- Sanctioning Guidelines [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

## **Verzeichnis der Abkürzungen**

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

## **Kontakt**

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



