



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.

# Disziplinen beim Int. Deutschlandpokal

## **Einzeldisziplinen - Halle**

### **200m Hindernisschwimmen**

Der Rettungsschwimmer schwimmt Freistil und untertaucht dabei Hindernisse. Auf der Strecke muss er vor und nach jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen.

### **50m Retten einer Puppe**

Der Rettungsschwimmer schwimmt 25m Freistil und taucht dort zu einer am Boden liegenden Puppe ab. Innerhalb eines Bereiches von 5 Metern holt er die Puppe an die Wasseroberfläche und schleppt sie zum Ziel.

### **100m Retten mit Flossen**

Der Rettungsschwimmer schwimmt 50m Freistil mit Flossen und taucht dort zu einer am Beckenboden liegenden Puppe ab. Innerhalb eines Bereichs von 10 Metern holt er die Puppe an die Wasseroberfläche und schleppt sie bis zum Ziel.

### **100m Retten mit Flossen und Gurtretter**

Der Rettungsschwimmer schwimmt 50m Freistil mit Flossen und Gurtretter. An der Wende legt er den Gurtretter einer bis zum Bruststring im Wasser befindlichen Puppe um und zieht diese Puppe mit Hilfe des Gurtretters zum Ziel.

### **100m kombinierte Rettungsübung**

Der Rettungsschwimmer schwimmt 50m Freistil, wendet und taucht direkt zu einer am Beckenboden liegenden Puppe, die in 17,5 Meter Entfernung vom Beckenrand liegt. Der Rettungsschwimmer holt sie in einem Bereich von 5 Metern an die Wasseroberfläche und schleppt die Puppe zum Ziel.

### **200m Superlifesaver**

Der Rettungsschwimmer schwimmt 75 m Freistil und taucht dort zu einer am Beckenboden liegenden Puppe ab, bringt sie innerhalb eines Bereichs von 5 Metern an die Wasseroberfläche und schleppt sie zur 100 Meter Marke an den Beckenrand. Hier lässt er die Puppe los, zieht die Flossen an, legt den Gurtretter an und schwimmt 50 Meter Freistil. An der Wende legt er den Gurtretter einer bis zum Bruststring im Wasser befindlichen Puppe um und zieht diese mit Hilfe des Rettungsgeräts bis zum Ziel.

## **Staffeldisziplinen – Halle**

### **4x25m Puppenstaffel (Manikin relay)**

Alle vier Rettungsschwimmer einer Staffel schleppen nacheinander die Puppe jeweils 25 Meter. Gestartet wird jeweils im Wasser.

**4x50m Gurtretterstaffel (Medley relay)**

Der Startschwimmer einer Staffel schwimmt 50m Freistil, der folgende Rettungssportler schwimmt über die gleiche Distanz Freistil mit Flossen. Nach dessen Anschlag schwimmt das dritte Staffelmittglied 50m Freistil mit Gurtretter. Der Schlusschwimmer trägt Flossen und startet im Wasser. Er übernimmt nach Anschlag den Gurtretter und schleppt seinen Vorgänger als "Verunglückten" 50m bis in Ziel.

**4x50m Hindernisstaffel (Obstacle relay)**

Alle vier Rettungsschwimmer einer Staffel schwimmen 50m Freistil und untertauchen die Hindernisse. Auf der Strecke muss jedes Staffelmittglied vor und nach jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen.

**Leinenwurf (Line throw)**

In dieser Mannschaftsdisziplin wirft der Wettkämpfer vom Beckenrand aus ein Leinenende dem im Wasser an der 12 Meter-Marke wartenden Opfer zu und zieht es an den Beckenrand. Hier besteht ein Zeitlimit von 45 Sekunden zum Absolvieren dieser 2-Personen-Disziplin.