Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Disziplinen

Deutsche Meisterschaften im Rettungsschwimmen 2017

Einzeldisziplinen

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

50m Kombiniertes Schwimmen
Nach dem Startsignal legt der Sportler zunächst 25m in Freistil zurück, anschließend 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit. Direkt im Anschluss an die Wende ist nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche ein Armzug erlaubt.

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.

Retten mit Flossen
Der Rettungsschwimmer schwimmt Freistil mit Flossen und taucht 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 Brustring 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 Super Lifesaver
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

Pressekontakt: Martin Holzhause • DLRG Bundesgeschäftsstelle
Tel.: 0 57 23 955 – 442 • E-Mail: kommunikation@bgst.dlrg.de
Im Niedernfeld 1-3 • 31542 Bad Nenndorf
dlrg.de/dm2017

Gurtretter einer bis zum Brustring im Wasser befindlichen Puppe um und zieht diese mit Hilfe des Rettungsgeräts bis zum Ziel.

Teamdisziplinen

Rettungsstaffel
Der erste Sportler schwimmt Freistil mit Flossen. Der Zweite taucht zunächst mit Flossen, legt die restliche Strecke in Freistil zurück und holt die Puppe an die Wasseroberfläche. Der dritte Athlet ergreift er die Puppe und schleppt diese. Der Vierte schleppt die Puppe zum Anschlag ins Ziel.

4 x 25m Rückenlage ohne Arme
Alle vier Sportler starten aus dem Wasser. Nach dem Startsignal legen die Athleten nacheinander 25m 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.

4 x 25m Puppenstaffel
Alle vier Rettungsschwimmer einer Staffel schleppen nacheinander die Puppe. Gestartet wird jeweils im Wasser.

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

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

Pressekontakt: Martin Holzhause • DLRG Bundesgeschäftsstelle
Tel.: 0 57 23 955 – 442 • E-Mail: kommunikation@bgst.dlrg.de
Im Niedernfeld 1-3 • 31542 Bad Nenndorf
dlrg.de/dm2017