

# Regelwerk

## Durchführungsbestimmungen: Pool Mehrkampf-Meisterschaften

Gültig ab 1. Januar 2024



# Durchführungsbestimmungen: Pool Mehrkampf-Meisterschaften

**Gültig ab 1. Januar 2024**

## **Impressum**

### **Herausgeber**

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

Im Niedernfeld 1-3, 31542 Bad Nenndorf

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

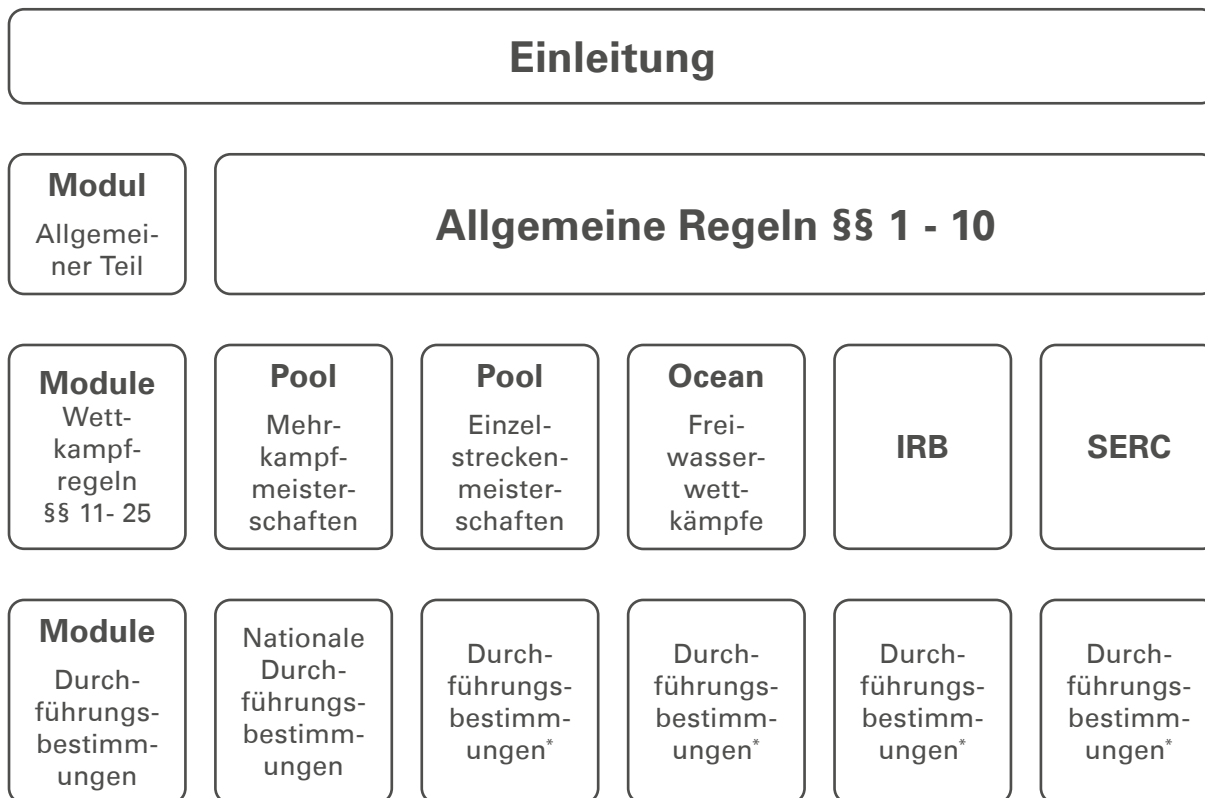
Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet zu Schadensersatz, der gerichtlich festzustellen ist. Ein Nachdruck ist - auch auszugsweise - nur mit Genehmigung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, gestattet.

### **Bezugsquelle**

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

**Bestell-Nr.** 41408390

# Dokumentenstruktur Regelwerk



\*evtl. lediglich Verweis auf ILS Rulebook

# Inhaltsverzeichnis

<b>Durchführungsbestimmungen: Pool Mehrkampf-Meisterschaften .....</b>	<b>6</b>
1	Allgemeines.....6
1.1	Start.....6
1.2	Fehlstart.....7
1.3	Staffelablösung.....7
1.4	Wende.....7
1.5	Anschlag.....8
1.6	Besonderheiten bei Disziplinen mit der Rettungspuppe.....8
1.7	Schwimmlagen.....8
1.8	Setzen von Läufen.....9
1.9	Zeitmessung und Platzierung.....10
1.10	Punktabzüge und Disqualifikation.....12
2	Einzeldisziplinen.....13
2.1	Freistil.....13
2.2	Flossenschwimmen.....14
2.3	Kombiniertes Schwimmen.....15
2.4	Hindernisschwimmen (Obstacle Swim).....16
2.5	Schleppen einer Puppe.....18
2.6	Retten einer Puppe (Manikin Carry).....20
2.7	Retten einer Puppe mit Flossen (50 m).....22
2.8	Retten einer Puppe mit Flossen (100 m) (Manikin Carry with Fins)....24
2.9	Kombinierte Rettungsübung (Rescue Medley).....26
2.10	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Manikin Tow with Fins) (Lifesaver).....28
2.11	Super Lifesaver.....31
3	Mannschaftsdisziplinen.....34
3.1	Freistilstaffel.....34
3.2	Hindernisstaffel (Obstacle Relay).....35
3.3	Rückenlage ohne Armtätigkeit.....37
3.4	Puppenstaffel (Manikin Relay).....38
3.5	Gurtretterstaffel (4 x 25 m).....40
3.6	Gurtretterstaffel (Medley Relay) (4 x 50 m).....42
3.7	Rettungsstaffel (4 x 25 m).....44
3.8	Rettungsstaffel (Pool Lifesaver Relay) (4 x 50 m).....46
4	Wertungsgrundlage.....48
5	Ordnung des Wettkampfbetriebs.....48
6	Ordnungswidrigkeiten und Regelverstöße.....49

# Durchführungsbestimmungen: Pool Mehrkampf-Meisterschaften

## 1 Allgemeines

### 1.1 Start

Die Rettungssportler bzw. Mannschaften werden vor ihrem Start mindestens einmal vom Veranstaltungssprecher aufgerufen. Darauf kann verzichtet werden, wenn im Schwimmbad eine für alle sichtbare Bekanntgabe erfolgt, z. B. über eine digitale Anzeigetafel.

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

#### 1.1.1 Start vom Startblock

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

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

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

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

#### 1.1.2 Start aus dem Wasser

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

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

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

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

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

## **1.2 Fehlstart**

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

Leitet ein Rettungssportler die Startbewegung in Schwimmrichtung ein, unmittelbar bevor das Startsignal ertönt ist, wird die Disziplin fortgesetzt. Der Verursacher wird nach Beendigung der Disziplin disqualifiziert.

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

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

## **1.3 Staffelablösung**

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

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

Rettungssportler, die ihre Teilstrecke beendet haben, sollten das Becken unverzüglich verlassen, wenn dies ohne Behinderung anderer Rettungssportler möglich ist.

Dies gilt nicht für 4x25m Disziplinen auf der 50-m-Bahn.

Die Ablösung bei 25-m-Strecken auf einer 50-m-Bahn erfolgt innerhalb der gekennzeichneten 5-m-Wechselzone durch Berühren des folgenden Rettungssportlers. Hierbei gelten die Köpfe der Rettungssportler als Orientierung: Sie müssen sich während des Abschlags vollständig innerhalb der Wechselzone befinden.

Spezielle Ablösungen sind in den Wettkampfdisziplinen beschrieben.

## **1.4 Wende**

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

Spezielle Wenden sind in den Wettkampfdisziplinen beschrieben.

## 1.5 Anschlag

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

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

Spezielle Anschläge sind in den Wettkampfdisziplinen beschrieben.

## 1.6 Besonderheiten bei Disziplinen mit der Rettungspuppe

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

### 1.6.1 Puppenaufnahme:

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

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

### 1.6.2 Schleppen der Puppe:

Der Rettungssportler muss die Puppe mit mindestens einer Hand schleppen, dabei darf er sie nicht an Verschlüssen halten.

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

Beim Schleppen bilden der Rettungssportler und die Puppe eine Einheit. Während des Schleppens muss sich mindestens ein Körperteil des Rettungssportlers oder der Puppe über der Wasseroberflächenlinie befinden. Dies gilt nicht für den letzten Armzug/Beinschlag vor der Wende/dem Zielanschlag.

Beim Schleppen der Puppe muss deren Kopf in Schwimmrichtung weisen.

## 1.7 Schwimmlagen

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

### 1.7.1 Freistil

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



## **1.7.2 Flossenschwimmen**

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

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

## **1.7.3 Rückenlage ohne Armtätigkeit**

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

## **1.7.4 Tauchen**

Als Tauchen wird die beliebige Fortbewegung unterhalb der Wasseroberfläche bezeichnet.

## **1.8 Setzen von Läufen**

### **1.8.1 Allgemeines**

Die Startbahnen sollen entsprechend der Meldezeiten/Punkte verteilt werden. Hierfür ist in allen Altersklassen grundsätzlich die Gesamtpunktzahl des Mehrkampfes maßgebend. In den Einzelwettkämpfen der AK 15/16, AK 17/18, der offenen Altersklasse und den AK 25-AK45 sollte jeweils die erzielte Zeit aus der Qualifikation in der jeweiligen Disziplin zugrunde gelegt werden. Mit der Ausschreibung können weitere Nachweise festgelegt werden. Rettungssportler ohne Meldezeiten/Punkte werden hinter dem langsamsten Rettungssportler bzw. denen mit der geringsten Punktzahl gesetzt. Bei Rettungssportlern mit den gleichen Meldezeiten/Punkten entscheidet das Los über die Reihenfolge.

### **1.8.2 Verteilung der Startbahnen**

Die Startbahnen sind je Lauf wie folgt zu verteilen:

- a) Der schnellste/punktbeste Rettungssportler jedes Laufs wird bei Schwimmbecken mit ungerader Bahnanzahl auf der mittleren Bahn und bei Schwimmbecken mit gerader Bahnanzahl auf die Bahn mit halber Bahnanzahl gesetzt. Der zweitbeste Rettungssportler wird links neben dieser Bahn (Nummer der Bahn +1) gesetzt und alle weiteren Rettungssportler abwechselnd rechts und links daneben.

- b) Dabei werden die schnellsten/punktbesten Rettungssportler in den letzten Lauf gesetzt, die nächstbesten Rettungssportler in den vorletzten Lauf usw. bis alle Rettungssportler auf die Läufe und Bahnen verteilt sind.
- c) Die beschriebene Laufbesetzung gilt in den Altersklassen ohne Disziplinenwahl für die zuletzt zu schwimmende Disziplin. Bei der Laufbesetzung der anderen Disziplinen werden die Bahnen nach einem Rotationsschema verteilt, das möglichst alle Rettungssportler innerhalb einer Laufgruppe in gleicher Weise Innen- und Außenbahnen zuteilt.
- d) Rettungssportler verschiedener Altersklassen können in einem Lauf zusammengefasst werden
- e) Werden weniger Rettungssportler in den Altersklassen gemeldet, als in zwei Läufen Bahnen vorhanden sind, können diese auf beide Läufe anteilmäßig verteilt werden.
- f) Geht die Anzahl der Meldungen in den Altersklassen über zwei Läufe hinaus, sind grundsätzlich im letzten Lauf alle Bahnen zu besetzen.

## 1.9 Zeitmessung und Platzierung

### 1.9.1 Allgemeines

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

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

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

Als amtliche Zeiten gelten:

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

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

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

- 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.
- Werte ab der dritten Stelle hinter dem Komma werden gestrichen.

### **1.9.3 Verfahren bei einer automatischen Zieleinlauf- und Zeitmessaanlage**

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

- Bei Vorlage einer Back-up-Zeit ist dies die amtliche Zeit ohne Berücksichtigung des Zielrichterentscheides.

### **1.10 Punktabzüge und Disqualifikation**

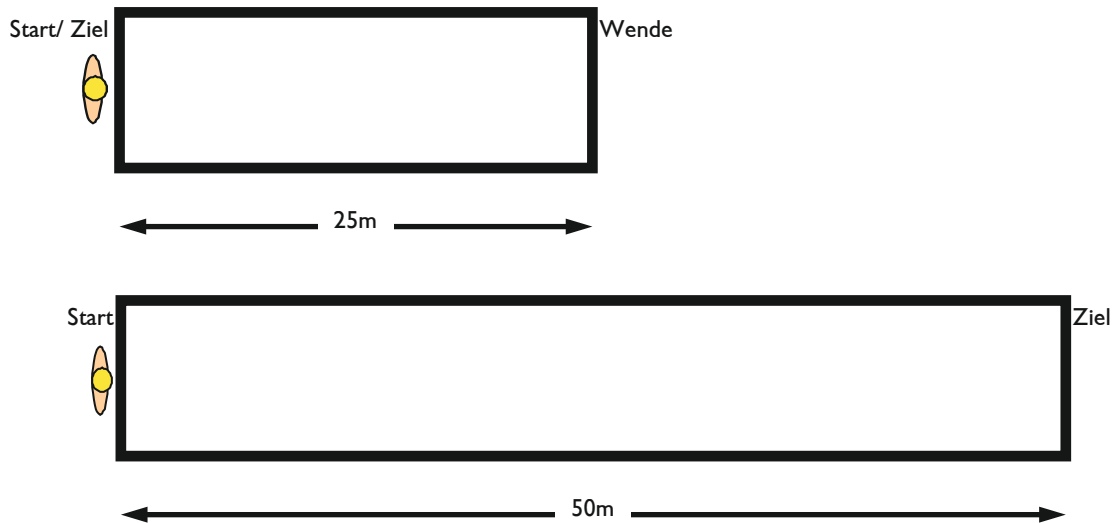
Verstöße gegen die allgemeinen Regeln, die Wettkampfregeln oder die Durchführungsbestimmungen führen in den Einzelwettkämpfen der AK 15/16, AK 17/18 und der offenen Altersklasse grundsätzlich zur Disqualifikation, für alle anderen Altersklassen sowie allen Mannschaftswettkämpfen gelten die unter den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

## 2 Einzeldisziplinen

### 2.1 Freistil

50 m Freistil ab AK 60

#### 2.1.1 Aufbau



#### 2.1.2 Ablauf

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

#### 2.1.3 Verstöße

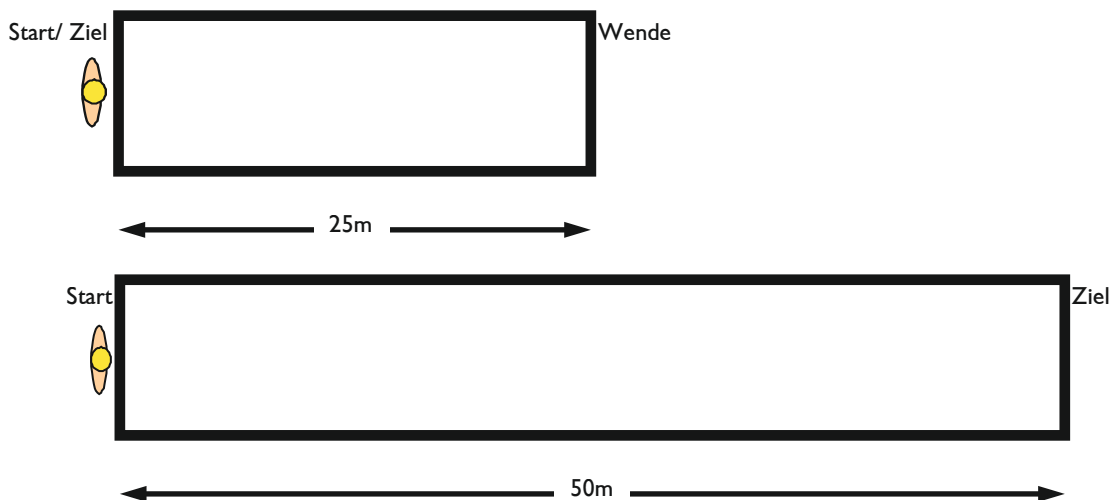
Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich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

## 2.2 Flossenschwimmen

50 m Flossenschwimmen

AK 12

### 2.2.1 Aufbau



### 2.2.2 Ablauf

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

### 2.2.3 Verstöße

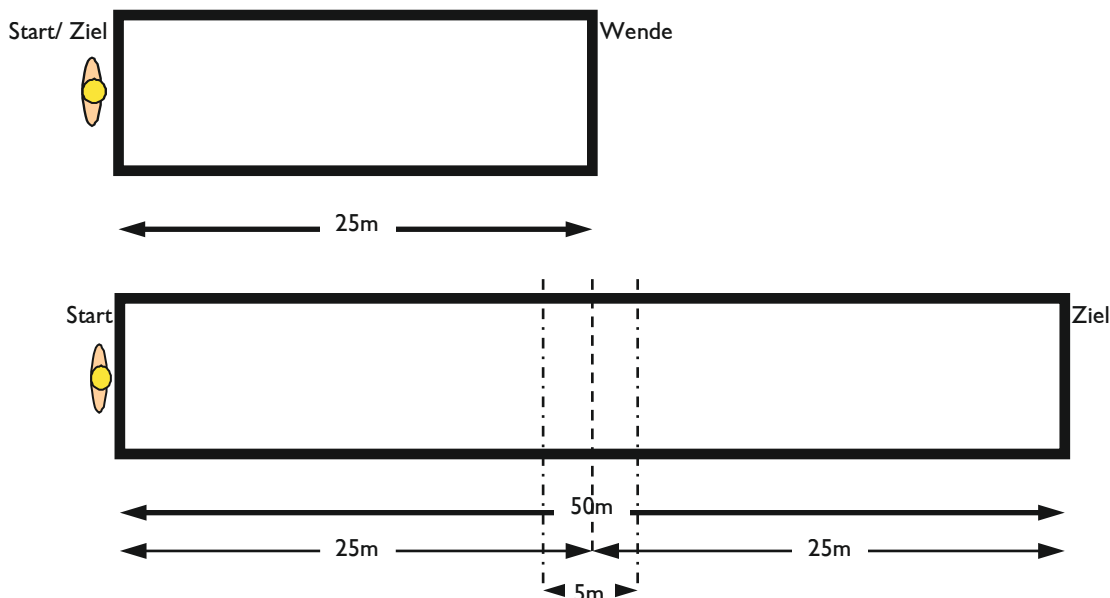
Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich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

## 2.3 Kombiniertes Schwimmen

50 m Kombiniertes Schwimmen AK 12, ab AK 60

→ 25 m Freistil, 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit

### 2.3.1 Aufbau



### 2.3.2 Ablauf

Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler zunächst 25 m in Freistil zurück, anschließend 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit. Direkt im Anschluss an die Wende bzw. den Wechsel ist nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche ein Armzug erlaubt. Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen. Auf 50-m-Bahnen erfolgt der Wechsel der Schwimmart innerhalb der 5-m- Wechselzone. Der Kopf des Rettungssportlers dient hierbei zur Orientierung. Direkt nach Verlassen der Wechselzone bzw. dem Durchbrechen der Wasseroberfläche ist ein Armzug erlaubt.

### 2.3.3 Verstöße

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
S4	Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme	50
S5	Rückenlage wird bei der Wende, beim Wechsel im Wechselraum bzw. beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers >90°)	50

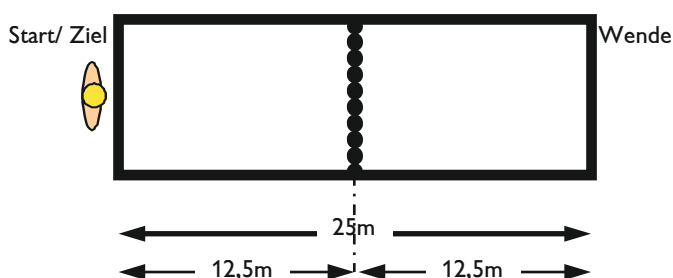
## 2.4 Hindernisschwimmen (Obstacle Swim)

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

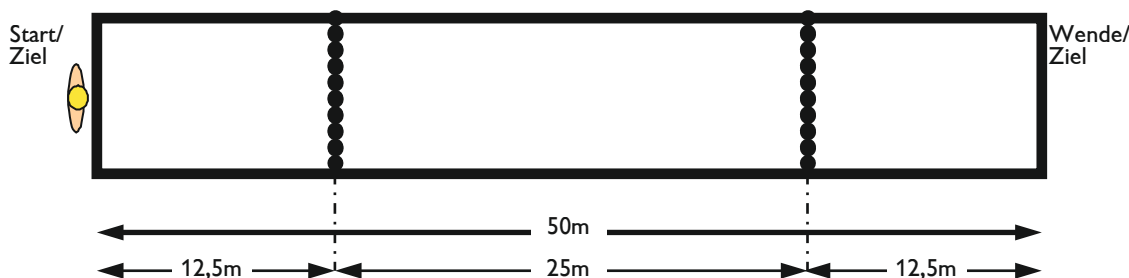
### 2.4.1 Aufbau

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

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



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



### 2.4.2 Ablauf

Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertaucht die Hindernisse. Er muss dabei nach dem Start vor und hinter jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen.

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



### 2.4.3 Verstöße

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

## 2.5 Schleppen einer Puppe

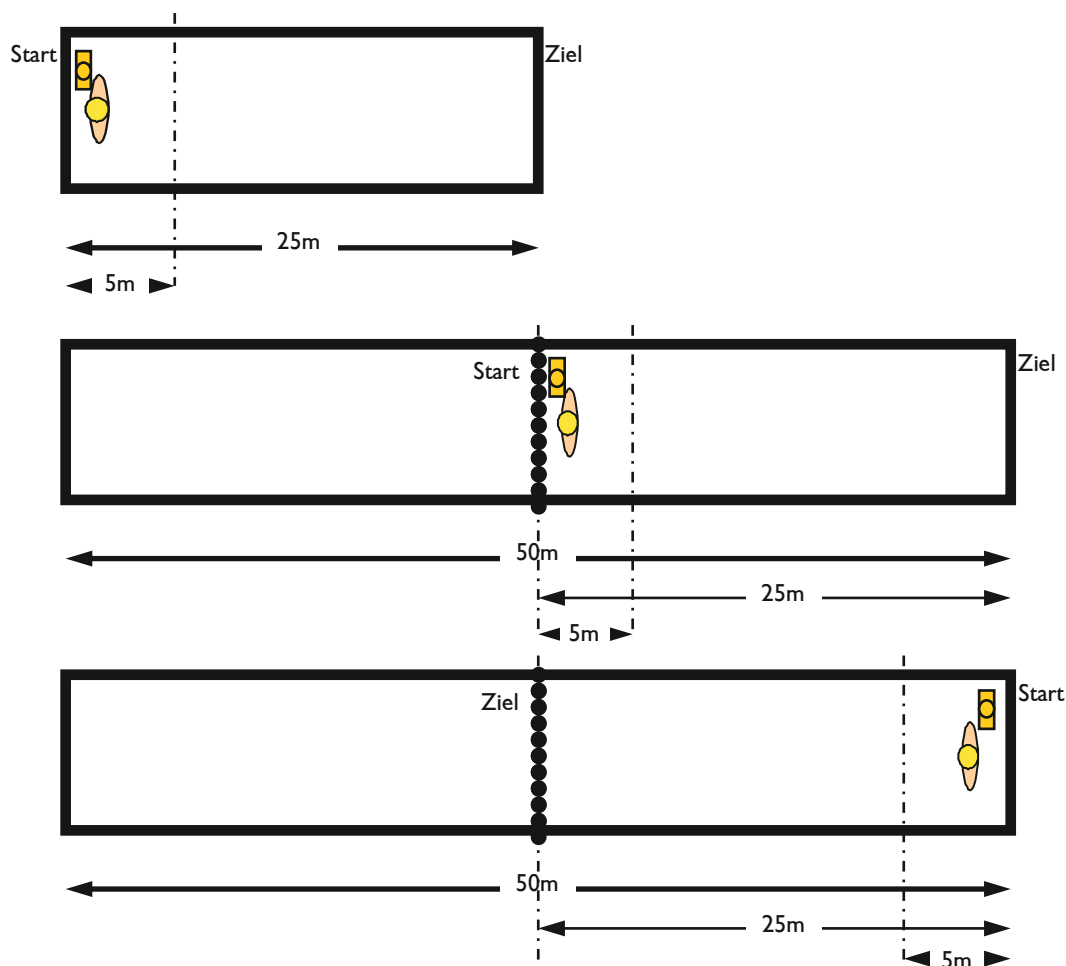
25 m Schleppen einer Puppe ab AK 60

### 2.5.1 Aufbau

Die Puppe ist komplett mit Wasser gefüllt.

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

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



### 2.5.2 Ablauf

Der Start erfolgt aus dem Wasser. Dabei hält sich der Rettungssportler mit einer Hand am Beckenrand/Startblock/Leine fest und in der anderen Hand die Puppe. Nach dem Startsignal muss der Rettungssportler die Puppe spätestens in der korrekten Position halten, wenn der Kopf der Puppe die 5-m-Markierung erreicht, und diese regelgerecht bis zum Ziel schleppen.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

### 2.5.3 Verstöße

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist	200

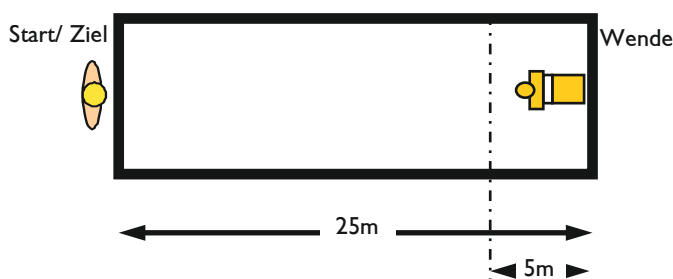
## 2.6 Retten einer Puppe (Manikin Carry)

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

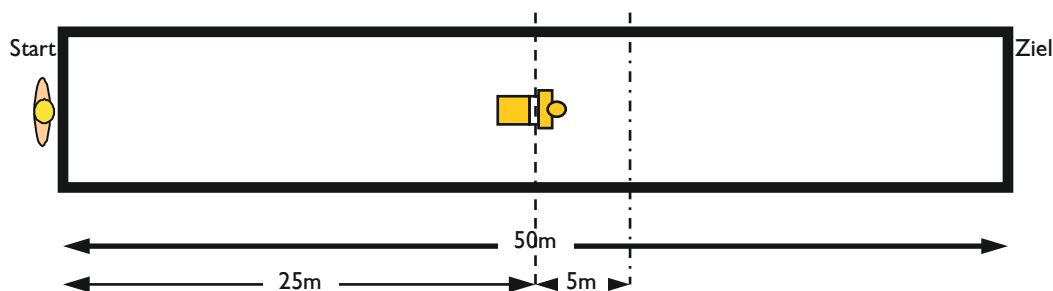
→ 25 m Freistil, Puppenaufnahme und 25 m Schleppen der Puppe

### 2.6.1 Aufbau

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



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



### 2.6.2 Ablauf

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

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

Für die 25-m-Bahn gilt:

Die Puppenaufnahme gilt als Wende.

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

### 2.6.3 Verstöße

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist	200
P5	Kein Auftauchen vor Ergreifen der Puppe	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P11	Helfer hält Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50

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

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

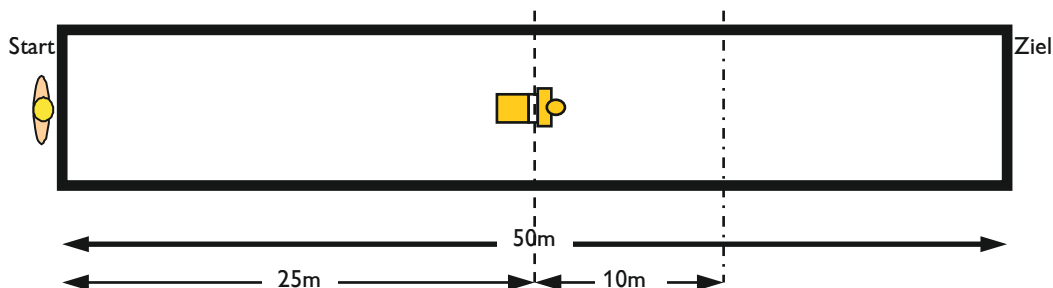
→ 25 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme und 25 m Schleppen der Puppe mit Flossen

### 2.7.1 Aufbau

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



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



### 2.7.2 Ablauf

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

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

Für die 25-m-Bahn gilt:

Die Puppenaufnahme gilt als Wende.

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

### 2.7.3 Verstöße

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P11	Helfer hält Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50

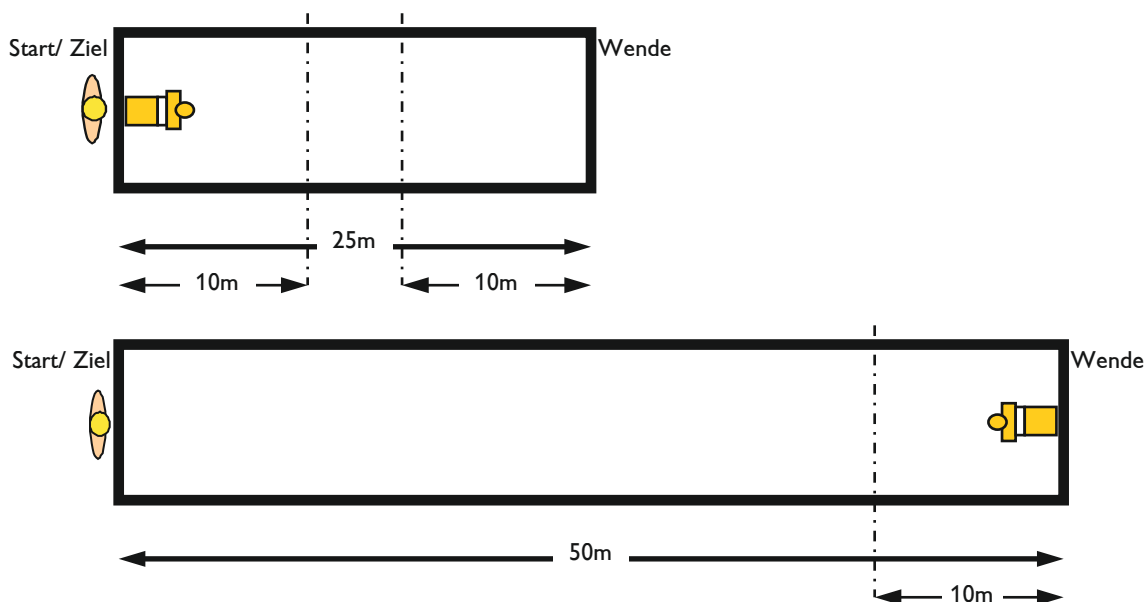
## 2.8 Retten einer Puppe mit Flossen (100 m) (Manikin Carry with Fins)

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

→ 50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme und 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen

### 2.8.1 Aufbau

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



### 2.8.2 Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 50 m Freistil mit Flossen, nimmt die Puppe auf, taucht mit ihr innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches auf (der Kopf der Puppe dient als Orientierung) und schleppt diese die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel. Die Puppenaufnahme gilt als Wende.

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

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

Für die 25-m-Bahn gilt:

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



### 2.8.3 Verstöße

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P11	Helfer hält Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50

## 2.9 Kombinierte Rettungsübung (Rescue Medley)

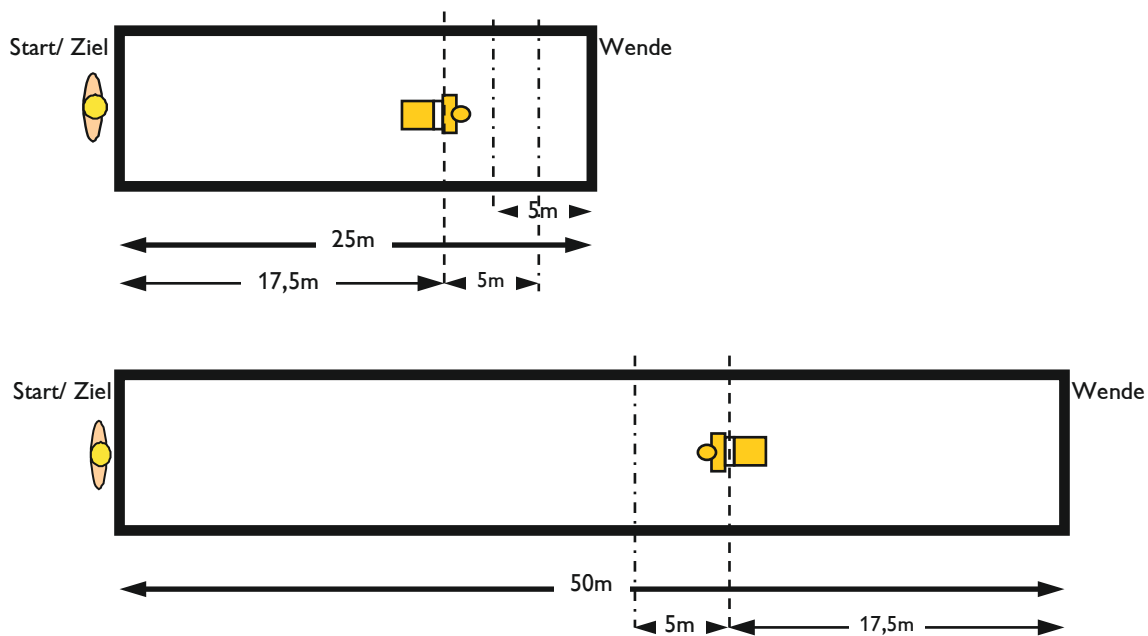
100 m Kombinierte Rettungsübung

AK 15/16, AK 17/18, offene AK

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

### 2.9.1 Aufbau

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



### 2.9.2 Ablauf

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

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

Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

Für die 25-m-Bahn gilt:

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

### 2.9.3 Verstöße

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
S2	Einmaliges kurzzeitiges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung	50
S3	Zu geringe Tauchleistung mit Atmung	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist	200

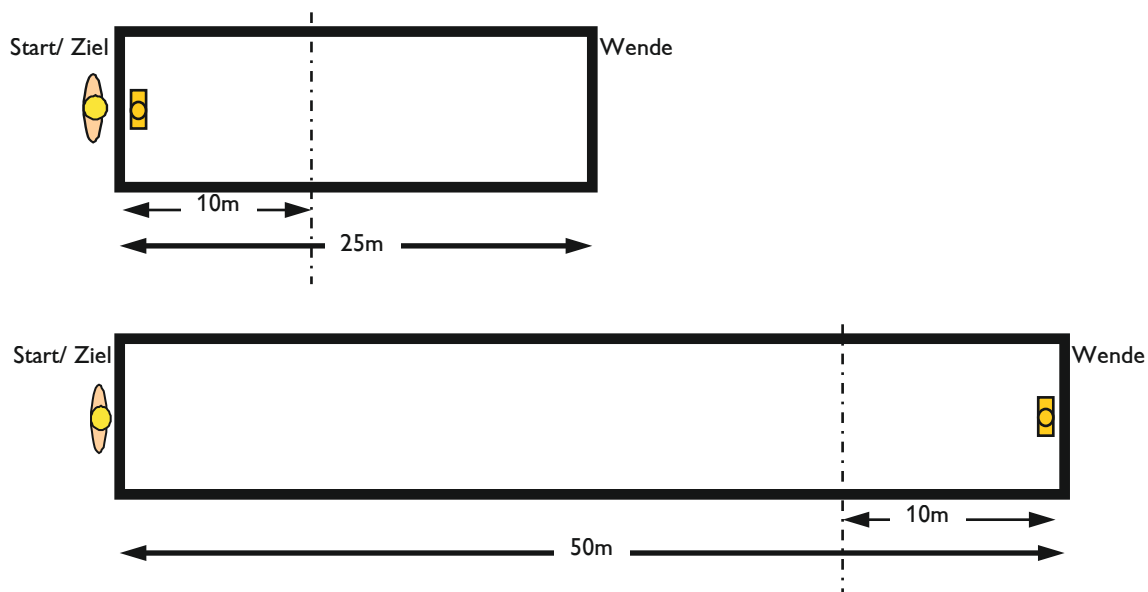
## 2.10 Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Manikin Tow with Fins) (Lifesaver)

100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter AK 15/16, AK 17/18, offene AK, AK 25 – AK45

→ 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 50 m Ziehen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

### 2.10.1 Aufbau

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



### 2.10.2 Ablauf

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

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

Beim Anschlag des Rettungssportlers bei der 50-m-Wende wird die Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand in der natürlichen Auftriebsposition festgehalten.

Bei der Wende muss der Rettungssportler zuerst an der Beckenwand anschlagen, bevor er die Puppe berührt. Ein versehentliches Berühren der Puppe vor dem Anschlag an der Beckenwand wird nicht geahndet. Der Helfer muss die Puppe zwischen dem Anschlag des Rettungssportlers an der Beckenwand und seiner absichtlichen Kontaktaufnahme zur Puppe loslassen. Er darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bzw. des Ziels bewegen.

Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb eines 10-m-Auf-

nahmebereiches ein (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Das heißt: Die Puppe muss innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches vollständig im Gurtretter gesichert werden. Der Rettungssportler zieht die Puppe im Gurtretter zum Ziel. Dabei muss die Leine des Gurtretters spätestens, wenn der Kopf der Puppe die 10-m-Markierung erreicht, in voller Länge ausgelegt sein und unter Spannung stehen.

Außerhalb des Aufnahmebereichs muss die Puppe so im Gurtretter positioniert sein, dass sich deren Mund oder Nase oberhalb der Wasserlinie befinden.

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

Für 25-m-Bahnen gilt:

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

### 2.10.3 Verstöße

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P6	Berühren der Puppe ohne oder vor Anschlag an der Beckenwand	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P8	Helfer lässt Puppe nicht regelgerecht los	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P10	Beim Ziehen der Puppe einmaliges kurzzeitiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe	200
P11	Helfer hält Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50
P12	Beim Ziehen der Puppe mehrmaliges und/oder längerfristiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe	disq.
G1	Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches um die Puppe	disq.
G2	Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe	disq.

G3	Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt / unter Spannung	200
G4	Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe / Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt / unter Spannung	200
G5	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren	disq.
G6	Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt	200
G10	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt	50

## 2.11 Super Lifesaver

200 m Super Lifesaver

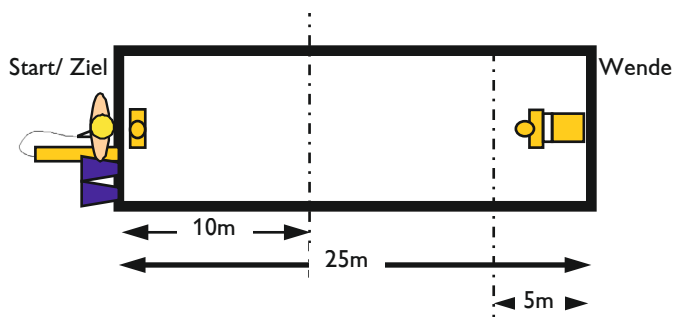
AK 15/16, AK 17/18, offene AK

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

### 2.11.1 Aufbau

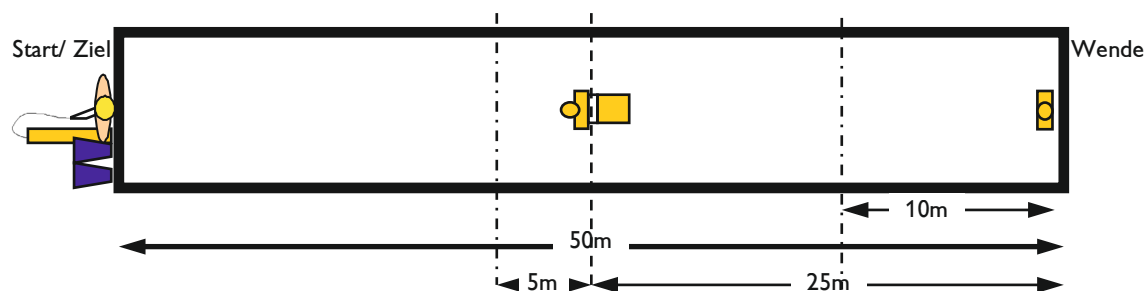
Auf der 25-m-Bahn liegt eine vollgefüllte Puppe auf dem Rücken mit dem Körperstumpf an der Beckenwand, der Kopf weist in Schwimmrichtung.

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



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

Eine zweite Puppe wird soweit mit Wasser gefüllt, dass sich der obere Rand des 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.

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 75 m Freistil, nimmt die Puppe auf und taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Anschließend schleppt er die Puppe regelgerecht bis zur Wende. Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden. Nach dem Anschlag lässt der Rettungssportler die Puppe los, zieht sich im Wasser seine Flossen an und legt den Gurt des Gurtretters über eine Schulter oder beide Schultern an. Anschließend schwimmt er 50 m Freistil mit Flossen und Gurtretter.

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

Beim Anschlag des Rettungssportlers bei der 150-m-Wende wird die zweite Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand in der natürlichen Auftriebsposition festgehalten.

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

Außerhalb des Aufnahmebereichs muss die Puppe so im Gurtretter positioniert sein, dass sich deren Mund oder Nase oberhalb der Wasserlinie befinden.

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

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

Für 25-m-Bahnen gilt:

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

### 2.11.3 Verstöße

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200



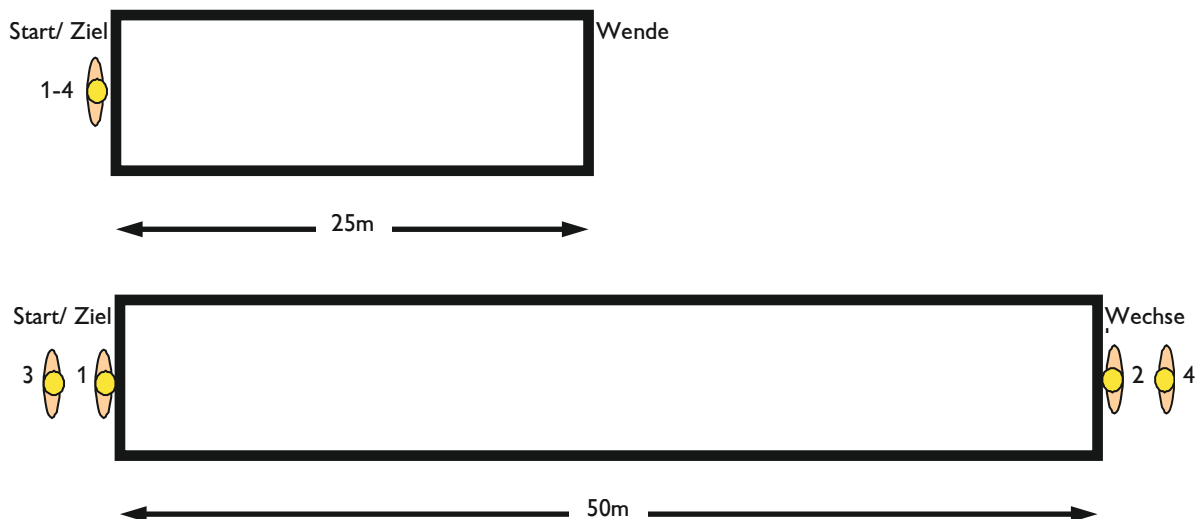
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>	200
P6	Berühren der Puppe ohne oder vor Anschlag an der Beckenwand	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P8	Helfer lässt Puppe nicht regelgerecht los	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P10	Beim Ziehen der Puppe einmaliges kurzzeitiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe	200
P11	Helfer hält Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht	50
P12	Beim Ziehen der Puppe mehrmaliges und/oder längerfristiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe	disq.
G1	Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches um die Puppe	disq.
G2	Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe	disq.
G3	Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt / unter Spannung	200
G4	Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe / Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt / unter Spannung	200
G5	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren	disq.
G6	Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt	200
G10	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt	50

### 3 Mannschaftsdisziplinen

#### 3.1 Freistilstaffel

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

## 3.2 Hindernisstafel (Obstacle Relay)

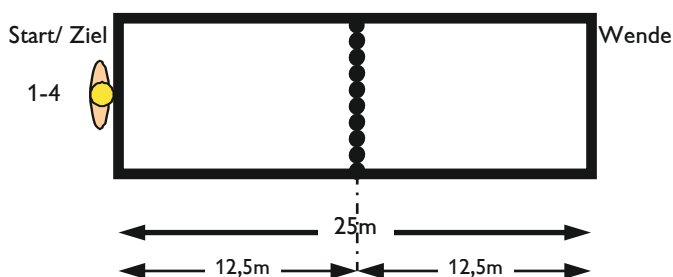
4 x 50 m Hindernisstafel

AK 12 bis AK 200

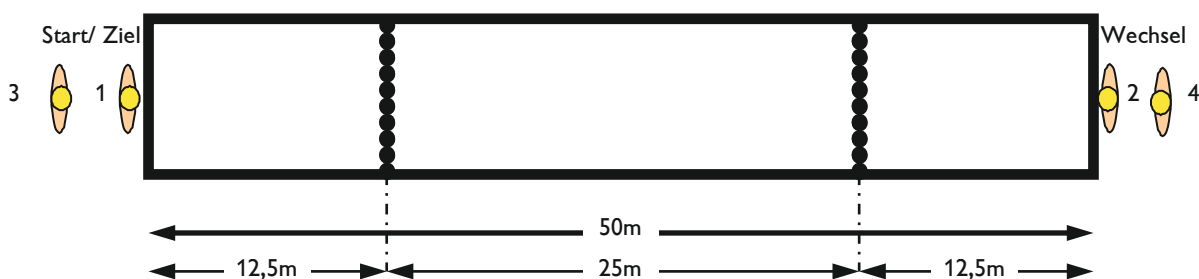
### 3.2.1 Aufbau

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

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



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



### 3.2.2 Ablauf

Nach dem Startsignal legen die Rettungssportler nacheinander die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertauchen die Hindernisse. Jeder Rettungssportler muss dabei nach seinem Start vor und hinter jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen.

Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt.

Überschwimmt ein Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch über oder unter dem Hindernis wieder zurück und untertaucht es dann, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

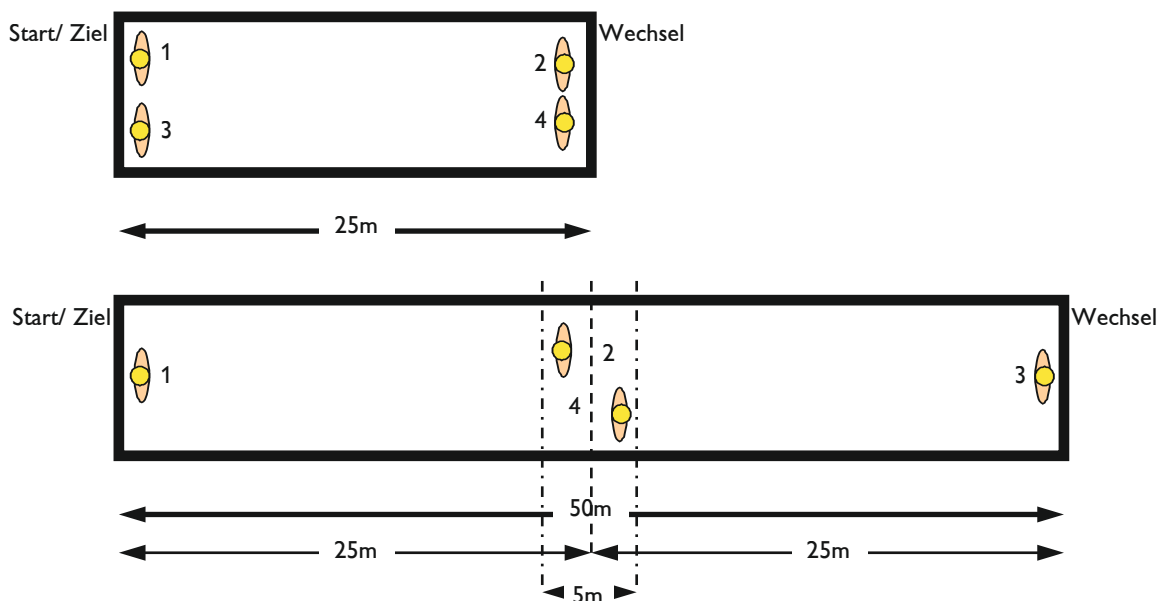
### 3.2.3 Verstöße

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

### 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

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

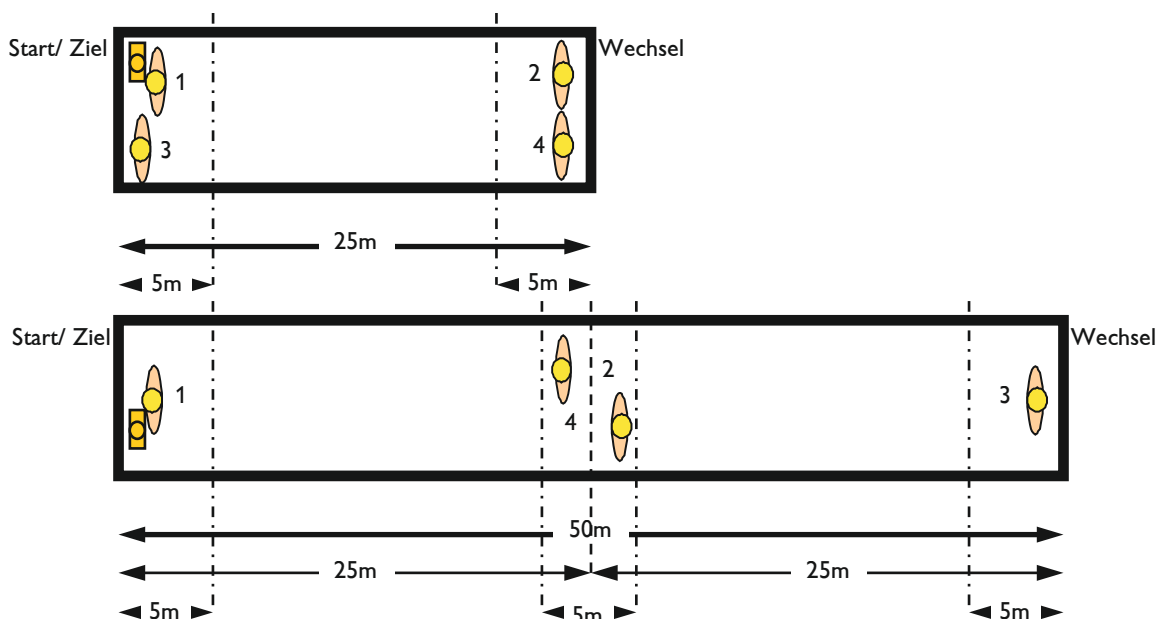
### 3.4 Puppenstaffel (Manikin Relay)

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.

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.

Jederzeit muss mindestens ein Rettungssportler permanent Kontakt mit mindestens einer Hand zur Puppe halten.

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

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

Auf 50-m-Bahnen erfolgt der Wechsel des 1. auf den 2. Rettungssportler und des 3. auf den 4. Rettungssportler durch die Übergabe der Puppe innerhalb der gekennzeichneten Wechselzone. Hierbei muss jeder am Wechselvorgang beteiligte Rettungssportler mit einer Hand Kontakt zur Puppe haben. Die Rettungssportler dürfen sich innerhalb der Wechselzone vom Beckenboden abstoßen. Innerhalb der Wechselzone gelten sowohl für den ankommenden als auch für den nachfolgenden Rettungssportler nicht die Kriterien für das Schleppen einer Puppe (s. 1.6, außer permanentem Kontakt zur Puppe). Spätestens beim Verlassen der Wechselzone ist die Puppe in der korrekten Position zu halten. Der Kopf der Puppe dient als Orientierung.

### 3.4.3 Verstöße

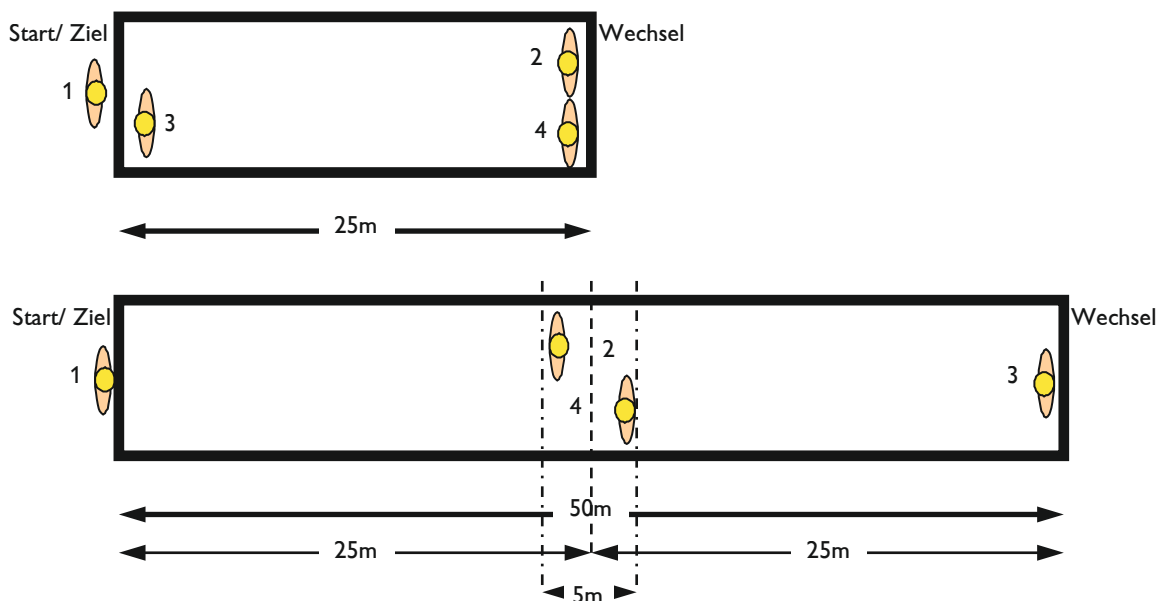
Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W2	Nicht regelgerechte Puppen- / Gurtretterübergabe	200
W3	Puppen- / Gurtretterübergabe außerhalb der Wechselzone	200
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W5	Staffelablösung außerhalb der Wechselzone	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W7	Ankommender Rettungssportler unterstützt einmalig kurzzeitig nachfolgenden Rettungssportler außerhalb des Wechselbereiches / der Wechselzone	200
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist	200

### 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 oder beide Schultern an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt.

Nach dem Startsignal schwimmen die Rettungssportler nacheinander 25 m Freistil mit Gurtretter, dabei muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen. Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper darf verkürzt sein.

Nach dem Wechsel muss der nachfolgende Rettungssportler den Gurt des Gurtretters über eine Schulter oder beide Schultern anlegen.

Auf 50-m-Bahnen erfolgt der Wechsel durch die Übergabe/Übernahme 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

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

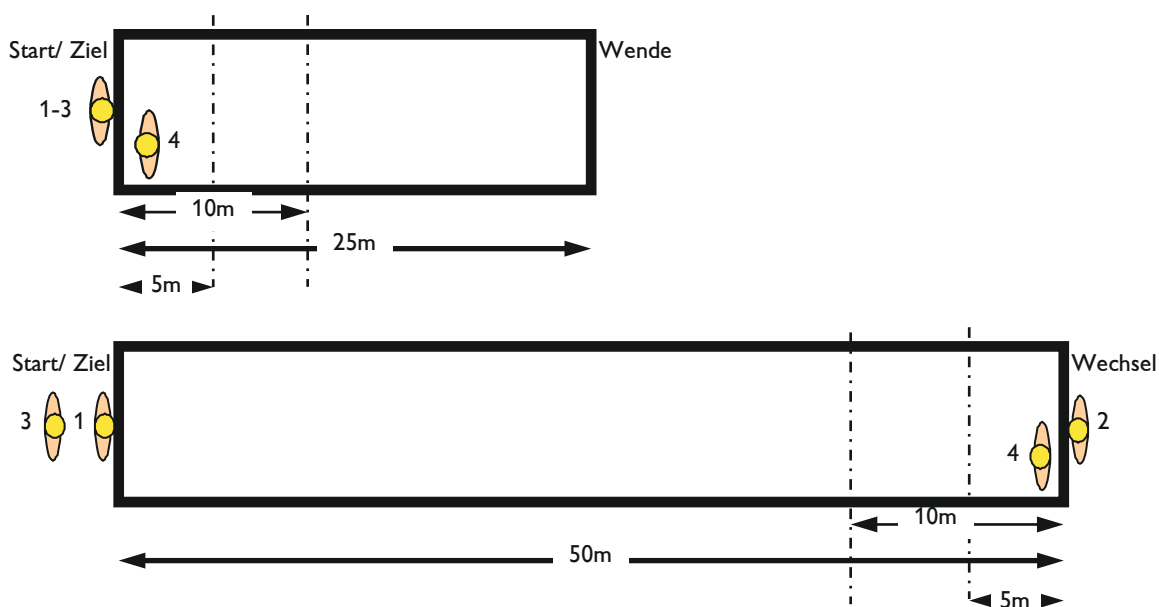
### 3.6 Gurtretterstaffel (Medley Relay) (4 x 50 m)

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



Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Rettungssportler 50 m Freistil, anschließend der 2. Rettungssportler 50 m Freistil mit Flossen. Der 3. Rettungssportler legt den Gurt des Gurtretters über eine Schulter oder beide Schultern an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt,

Nach dem Anschlag des 2. Rettungssportlers schwimmt er 50 m Freistil mit Gurtretter. (Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper darf verkürzt sein.) Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser mit einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 3. Rettungssportlers. Nach dem Wechsel muss der 4. Rettungssportler den Gurt des Gurtretters über eine Schulter oder beide Schultern anlegen. Der 3. Rettungssportler ergreift innerhalb eines 10-m-Aufnahmebereiches den Auftriebskörper und/oder Clip (sein Kopf dient als Orientierung). Beim Verlassen dieses Bereiches muss sich der 3. Rettungssportler mit beiden Händen bis zum Anschlag am Auftriebskörper und/oder Clip festhalten.

Dabei muss die Leine des Gurtretters spätestens, wenn der Kopf des 3. Rettungssportlers die 10-m-Markierung erreicht, in voller Länge ausgelegt sein und unter Spannung stehen. 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 und unter Spannung stehen. Dies wird nicht geahndet, wenn die fehlende Spannung durch den Beinschlag des Verunglückten verursacht wird.

Beim 3. und 4. Rettungssportler muss nach seinem jeweiligen Wechsel bis zum Anschlag ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen.

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

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

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

### 3.6.3 Verstöße

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

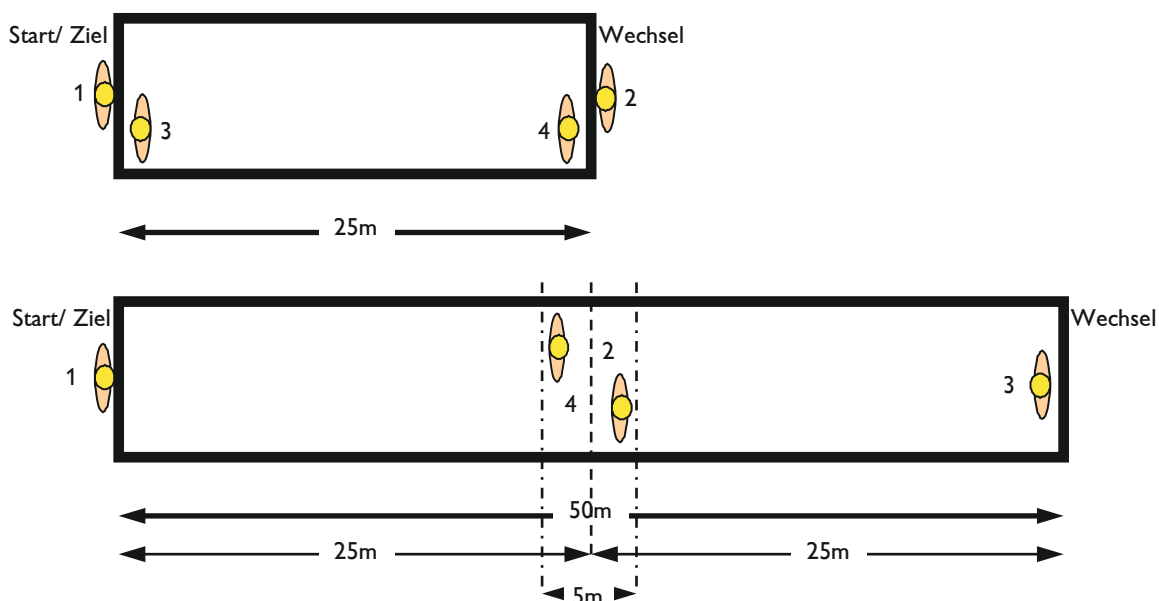
### 3.7 Rettungsstaffel (4 x 25 m)

4 x 25 m Rettungsstaffel

AK 12, ab AK 240

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

#### 3.7.1 Aufbau



#### 3.7.2 Ablauf

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

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

### 3.7.3 Verstöße

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

### 3.8 Rettungsstaffel (Pool Lifesaver Relay) (4 x 50 m)

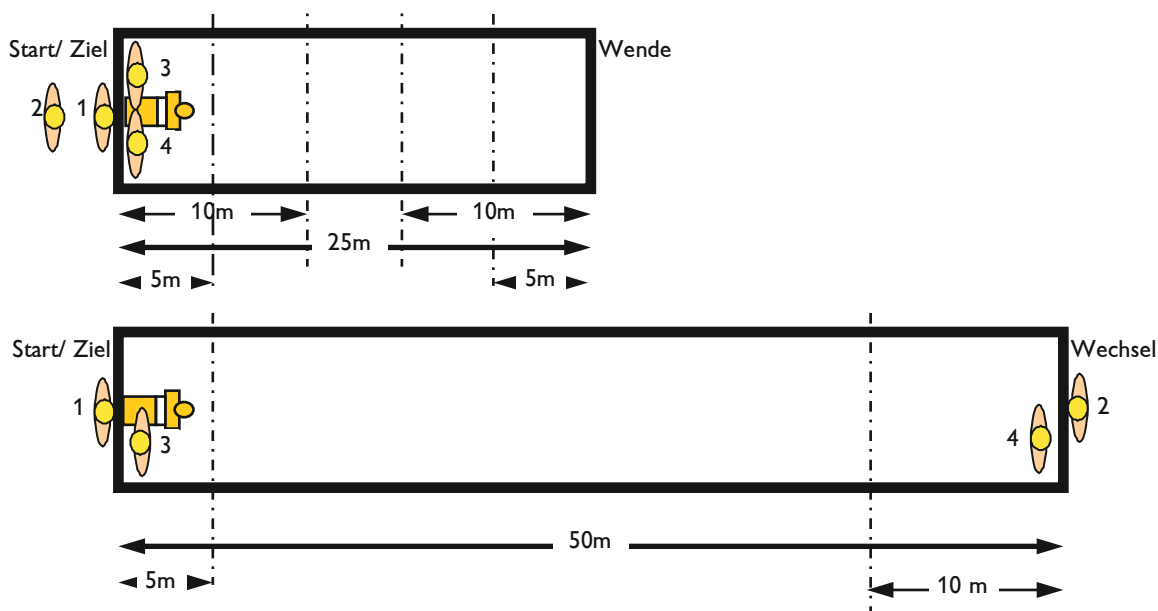
4 x 50 m Rettungsstaffel

AK 13/14 bis AK 200

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

#### 3.8.1 Aufbau

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



#### 3.8.2 Ablauf

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

Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 3. Rettungssportlers. Danach schleppt er die Puppe 50 m mit Flossen.

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

Ab dem Heraufholen der Puppe muss jederzeit mindestens ein Rettungssportler permanent Kontakt mit mindestens einer Hand zur Puppe halten.

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

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

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

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

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

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

Bei der Wende muss die Puppe bis zum Anschlag regelgerecht gehalten werden. Nach dem Wendevorgang muss sich die Puppe wieder in der korrekten Position befinden, wenn deren Kopf die 5-m-Markierung (3. Rettungssportler) bzw. 10-m-Markierung (4. Rettungssportler) erreicht.

### 3.8.3 Verstöße

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	disq.
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um/Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
W2	Nicht regelgerechte Puppen- / Gurtretterübergabe	200
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W7	Ankommender Rettungssportler unterstützt einmalig kurzzeitig nachfolgenden Rettungssportler außerhalb des Wechselbereiches / der Wechselzone	200
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist	200

## 4 Wertungsgrundlage

Die Auswertung der einzelnen Disziplinen erfolgt nach der folgenden Rechenformel.

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

Zeit: erzielte Zeit in Sekunden

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

Für die rec-Werte werden bis zur offenen Altersklasse die jeweiligen deutschen Rekorde, bei den Altersklassen der Senioren die Bestzeiten der Deutschen Seniorenmeisterschaften zugrunde gelegt. Geschwommene Rekorde werden als deutsche Rekorde anerkannt, wenn sie auf Veranstaltungen der Bundesebene oder auf ILS/ILSE sanktionierten Wettkämpfen erreicht wurden.

Als Stichtag für die Ermittlung der rec-Werte gilt der 1. Dezember des laufenden Jahres, bis zu diesem Termin erbrachte Rekorde werden im Folgejahr berücksichtigt. Die für das folgende Wettkampfsjahr gültigen rec-Werte werden per Rundschreiben bis 31. Dezember des laufenden Jahres bekannt gegeben. Die Verantwortung für die Pflege der rec-Werte und das Führen der Bestenlisten liegt bei der Leitung Rettungssport 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:

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

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



## 6 Ordnungswidrigkeiten und Regelverstöße

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

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

### Allgemeine Verstöße gegen den Wettkampfablauf:

#### Disqualifikation:

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

### Verstöße in den Teilstrecken

Verstöße gegen die allgemeinen Regeln, die Wettkampffregeln oder die Durchführungsbestimmungen führen in den Einzelwettkämpfen der AK 15/16, AK 17/18 und der offenen Altersklasse grundsätzlich zur Disqualifikation, für alle anderen Altersklassen sowie allen Mannschaftswettkämpfen gelten die aufgeführten Abzüge (s. 1.10).

#### am Start:

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

#### bei der Wende/Wechsel:

Nr.	Art.	Strafpunkte
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
W2	Nicht regelgerechte Puppen- / Gurtretterübergabe	200
W3	Puppen- / Gurtretterübergabe außerhalb der Wechselzone	200
W4	Frühstart bei der Staffelablösung	200
W5	Staffelablösung außerhalb der Wechselzone	200
W6	Starthaltung wird bei der Staffelablösung nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W7	Unbeteiligter Rettungssportler befindet sich während des Wechselvorgangs unter der Wasseroberfläche	200

**während der Disziplin:**

<b>Nr.</b>	<b>Art.</b>	<b>Strafpunkte</b>
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen	disq.
S2	Einmaliges kurzzeitiges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung	50
S3	Zu geringe Tauchleistung mit Atmung	disq.
S4	Einmalige Mitwirkung eines / beider Arme	50
S5	Rückenlage wird bei der Wende, beim Wechsel im Wechselraum bzw. beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers > 90°)	50
H1	Nichtauftauchen vor und hinter jedem Hindernis	200
H2	Nichtuntertauchen des Hindernisses	disq.
P1	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht	200
P2	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche	200
P3	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>	200
P4	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist	200
P5	Kein Auftauchen vor Ergreifen der Puppe	200
P6	Berühren der Puppe ohne oder vor Anschlag an der Beckenwand	200
P7	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt	200
P8	Helfer lässt Puppe nicht regelgerecht los	200
P9	Helfer ergreift Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat	200
P10	Beim Ziehen der Puppe einmaliges kurzzeitiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe	200
P11	Helfer hält die Puppe bei der Übernahme nicht regelgerecht	50
P12	Beim Ziehen der Puppe mehrmaliges und/oder längerfristiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe	disq.
G1	Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches um die Puppe	disq.
G2	Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe	disq.
G3	Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt / unter Spannung	200
G4	Leine des Gurtretters ist beim Ziehen von Puppe / Verunglücktem nicht in voller Länge ausgelegt / unter Spannung	200
G5	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren	disq.

G6	Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt	200
G7	Verunglückter hält Auftriebskörper und/oder Clip nicht regelgerecht	200
G8	Verunglückter hält nicht mit beiden Händen ständigen Kontakt zum Gurtretter	200
G9	Verunglückter unterstützt mit Armbewegung	disq.
G10	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt	50

