

Für den gesamten Wettkampf gelten die Bekleidungs Vorschriften des Schwimmverbandes:

## Wettkampfbestimmungen für Rettungsschwimmen

### A Kleiderschwimmen

**2 Schüler der Staffel, je 50 m <sup>1)</sup>** mit kurzärmeligem T-Shirt, lose über der Badekleidung getragen (siehe Abbildung - vom Schüler mitzubringen)

1. **Start:** mit Startsprung
2. **Schwimmlage:** Brustschwimmen (Schulterachse horizontal)
3. **Wende:** Anschlag mit mindestens einer Hand
4. **Ablöse:** nach 50 m am Beckenrand, nachdem der erste Schwimmer den Beckenrand berührt hat.



### B Rückenschwimmen mit Basketball 2 Schüler der Staffel, je 50 m <sup>1)</sup>

1. **Start:** Im Wasser, eine Hand am Beckenrand, mit der anderen wird der Ball gehalten. Während des Schwimmens muss der Ball, wie abgebildet, mit beiden Händen gehalten werden.
2. **Wende:** Der Schwimmer muss mit dem Ball in der Hand die Wende durchführen; eine Hand hält den Ball, die andere berührt den Beckenrand.
3. **Schwimmlage:** Rückenlage mit beliebigen Beinschlagbewegungen
4. **Ablöse:** nach 50 m am Beckenrand. Der erste Schwimmer berührt mit dem Ball den Beckenrand - dazu kann er den Ball etwa 2m vor dem Beckenrand über dem Kopf führen - und übergibt den Ball dem zweiten Schwimmer, der sich solange am Beckenrand festhalten muss, bis er den Ball übernommen hat.

### C ZIEHEN <sup>2)</sup>

2 Schüler der Staffel, (jeder 25m ziehen und 25m transportieren lassen)

1. **Start:** erfolgt im Wasser, beide Schwimmer halten sich am Beckenrand an und starten, wenn der Rückenschwimmer mit dem Ball den Beckenrand berührt hat.
2. **Schwimmlage:** der Ziehende: Brustschwimmen; der Gezogene: muss sich mit beiden Händen an den Schultern des Ziehenden festhalten und darf mitpaddeln (Kraulbeinschlag)
3. **Ablöse:** der Wechsel zwischen dem ersten Schwimmer (Ziehenden) und dem zweiten Schwimmer (Gezogenen) erfolgt am Beckenende, nachdem beide Schwimmer den Beckenrand berührt haben.



**Wichtig:** Die Ablöse zum nächsten Bewerb (Luftmatratzenschwimmen) erfolgt nach Beckenrandberührung durch den Ziehenden.



### D LUFTMATRATZENSCHWIMMEN 2 Schüler der Staffel, je 50m <sup>1)</sup>

1. **Start:** Sprung vom Beckenrand mit vor dem Kopf gehaltener Matratze.
2. **Schwimmlage:** Brustlage, Körper muss bis zur Hüfte auf der Matratze liegen, mit Armbewegungen bis zum Beckenrand paddeln, mit oder ohne Beinbewegung.
3. **Wende:** Matratze oder ein Körperteil berührt die Wand.
4. **Ablöse:** der erste Schwimmer übergibt die Matratze aus dem Wasser dem nächsten (kein Wurf), damit dieser wieder mit der Matratze springen kann.

#### ZEITNEHMUNG:

Beginn der Zeitnehmung beim Start des ersten Kleiderschwimmers. Zeit läuft durch bis die Matratze mit dem achten Staffelschwimmer (zweiter Luftmatratzenschwimmer) den Beckenrand berührt.

#### REIHENFOLGE:

Diese Reihenfolge der Bewerbe muss eingehalten werden.

#### REGELVERSTÖSSE:

Jede Regelwidrigkeit wird mit einer Zeitstrafe von 5 Sekunden geahndet. (mehrere möglich)  
Disqualifikationen gibt es nicht mehr!!

<sup>1)</sup> Bei den Mixed D Bewerben je 25m

<sup>2)</sup> Bei den Mixed Bewerben entfällt das Ziehen