



Disziplinenbeschreibungen Erwachsene Hallenbad

Disziplinenbeschreibungen Hallenbad

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B1. Disziplin

Flossenschwimmstaffel 4 x 50 m

*Alle Schwimmer*innen sind mit Flossen ausgerüstet.*

Schwimmer*in 1 springt auf das Startkommando vom Startblock und legt die 50 m in Kraul zurück und schlägt an.

Schwimmer*in 2 startet nach dem Anschlag von Schwimmer*in 1 und schwimmt 50 m Rückenraul.

Schwimmer*in 3 startet nach dem Anschlag von Schwimmer*in 2 und verfährt wie Schwimmer*in 1.

Schwimmer*in 4 startet nach dem Anschlag von Schwimmer*in 3 und verfährt wie Schwimmer*in 2.

Die Rückenschwimmer*innen müssen sich im Wasser, dem Startblock zugewandt, befinden. Sie halten sich an den Startgriffen fest. Die Füße müssen sich an der Beckenwand befinden und dürfen nicht in der Überlaufrinne oder auf der Beckenkante stehen. Die Rückenschwimmer*innen dürfen 5 m vor der Beckenwand die Wende einleiten, Züge in Bauchlage sind dabei nicht erlaubt. Verliert eine/ein Schwimmer*in nach dem Start eine oder beide Flossen, so muss sie/er den Wettbewerb mit einer oder ohne Flossen fortsetzen, bzw. schwimmt zu ihrer/seiner Flosse zurück und setzt nach dem Anziehen der Flosse ihren/seinen Lauf fort. Dies gilt auch sinngemäß bei Verlust beider Flossen. Flossenhalter sind erlaubt.

Hinweis: Die/der jeweilige Betreuer*in/Teamführer*in ist verpflichtet, vom Beckenrand aus die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Kopfverletzungen sicherzustellen (z. B.: Hand/Schaumstoffbrett als Puffer zum Beckenrand).

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
Fehlstart bei letztem zulässigem Start/(alle Beteiligten)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel/zu lange Unterwasserphase (> 12,5 m)	3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Verlassen der Schwimmlage > 5 m vor Wende	2 s	
Fehlerhafte Ausführung der Disziplinen (Schwimmlage, Züge in Bauchlage bei Schwimmer*in 2 & 4)/je m	1 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B2. Disziplin

Tauchstaffel 4 x 50 m

Vor dem Start sind auf jeder Bahn auf der „T-Linie“ vor der Wendeseite zwei 5-kg-Tauchringe sowie zwei kleine Tauchringe nebeneinander abzulegen.

Schwimmer*in 1 springt auf das Startkommando vom Startblock und taucht die 25 m bis zur Wende. An der T-Linie nimmt sie/er einen 5-kg-Tauchring vom Beckenboden auf. Nach Anschlag und einer hohen Wende (Kopf ganz aus dem Wasser) transportiert die/der Teilnehmende den 5-kg-Tauchring in beliebiger Schwimmart zum Start zurück, schlägt an und legt den Ring kontrolliert am Beckenrand ab.

Schwimmer*in 2 startet nach dem Anschlag von Schwimmer*in 1 vom Startblock aus und taucht die 25 m bis zur Wende. An der T-Linie nimmt sie/er einen kleinen Tauchring vom Beckenboden auf. Nach Anschlag und hoher Wende schwimmt sie/er in Rückenlage mit Brust-Beinschlag ohne Armtätigkeit zurück. Der Tauchring liegt dabei beidhändig gefasst auf dem Oberkörper. Nach Anschlag an der Startseite legt sie/er den Ring kontrolliert am Beckenrand ab.

Schwimmer*in 3 verfährt wie der Schwimmer*in 1.

Schwimmer*in 4 verfährt wie der Schwimmer*in 2

Hinweise: Eine Strecke gilt als nicht getaucht, wenn ein Körperteil aus dem Wasser ragt. Die/der jeweilige Betreuer*in/Teamführer*in ist verpflichtet, vom Beckenrand aus die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Kopfverletzungen sicherzustellen (z. B.: Hand/Schaumstoffbrett als Puffer zum Beckenrand).

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
1. Fehlstart/jeder Beteiligte (Lauf wird nicht zurückgepfiffen)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel	3 s	
Strecke nicht durchtaucht je m	1 s	
Bei der Wende nicht der ganze Kopf aus dem Wasser	3 s	
Tauchring nicht ordnungsgemäß abgelegt	3 s	
Tauchring nicht beidhändig gehalten (Schw. 2 & 4) je m	1 s	
Arme zum Schwimmen genutzt (Schw. 2 & 4) je m	1 s	
Kein Brust-Beinschlag (Schw. 2 & 4) je m	1 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmer*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B3. Disziplin

Tauch- und Sprintstaffel 4 x 50 m

Schwimmer*in 1 springt auf das Startkommando vom Startblock und taucht die 25 m bis zur Wende. Nach Anschlag und einer hohen Wende (Kopf ganz aus dem Wasser) schwimmt sie/er in beliebiger Schwimmlage zur Startseite zurück.

Schwimmer*in 2 startet nach dem Anschlag von Schwimmer*in 1 vom Startblock aus und verfährt wie Schwimmer*in 1.

Schwimmer*in 3 verfährt wie Schwimmer*in 2.

Schwimmer*in 4 verfährt wie Schwimmer*in 3.

Hinweise: Eine Strecke gilt als nicht getaucht, wenn ein Körperteil aus dem Wasser ragt.

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
1. Fehlstart/alle Beteiligten (Lauf wird nicht zurückgepiffen)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel	3 s	
Strecke nicht durchtaucht je m	1 s	
Bei der Wende nicht der ganze Kopf aus dem Wasser	3 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B4. Disziplin

Kleiderschwimmstaffel 4 x 50 m

*Alle Schwimmer*innen sind mit Drilllichanzug (Jacke und Hose) bekleidet. Die Jacke muss dabei geschlossen sein und über der Hose getragen werden. Der Drilllichanzug ist vor dem Start nass zu machen. Die/der Schwimmschiedsrichter*in kontrolliert vor dem Start die ordnungsgemäße Beschaffenheit der Drilllich-Anzüge gemäß Ausschreibung/Wettbewerbsbestimmung. Entsprechen diese nicht den Vorgaben, sind sie zu tauschen oder die Mannschaft kann nicht starten.*

Schwimmer*in 1 springt auf das Startkommando vom Startblock, legt die 50 m in Brustschwimmtechnik zurück und schlägt an. Nach dem Anschlag entkleidet sich die/der Schwimmer*in im Wasser, wobei sie/er nicht stehen und sich nicht festhalten darf. Sie/er wirft Jacke und Hose aus dem Wasser heraus hinter die Ziellinie.

Schwimmer*in 2 startet, sobald das zweite Kleidungsstück von Schwimmer*in 1 den Boden hinter der Ziellinie berührt hat und legt die 50 m in Freistil zurück. Nach dem Anschlag verfährt sie/er wie Schwimmer*in 1.

Schwimmer*in 3 verfährt wie Schwimmer*in 1.

Schwimmer*in 4 verfährt wie Schwimmer*in 2. Der Lauf endet mit ihrem/seinem Zielanschlag (kein Entkleiden).

Hinweise: Der Wechsel ist nur dann fehlerfrei, wenn sich die Kleider restlos jenseits der Ziellinie befinden. Die Kleider dürfen nicht von anderen Schwimmer*innen aus dem Wasser geholt werden.

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
Fehlstart bei letztem zulässigem Start/(alle Beteiligten)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel/zu lange Unterwasserphase (> 12,5 m)	3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Schwimmart geändert (Schw. 1 & 3)/je m	1 s	
Drilllichanzug nicht gem. Vorgabe getragen (nachträgliche Feststellung)	8 s	
Kleidungsstück vor dem Wechsel nicht restlos jenseits der Ziellinie	3 s	
Kleidungsstück wird nicht von Schwimmer*in über die Ziellinie gebracht	3 s	
Schwimmer*in steht oder hält sich beim Entkleiden fest	5 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B5. Disziplin

Rettungsschwimmstaffel 4 x 25 m (Abschleppen)

*Die beiden ersten Schwimmer*innen sind mit Drilllichanzug bekleidet (Jacke muss jeweils geschlossen sein und über der Hose getragen werden). Die/der Schwimmschiedsrichter*in kontrolliert vor dem Start die ordnungsgemäße Beschaffenheit der Drilllich-Anzüge gemäß Wettbewerbsbestimmung. Entsprechen diese nicht den Vorgaben, sind sie zu tauschen oder die Mannschaft kann nicht starten.*

*Die beiden ersten Schwimmer*innen befinden sich zum Start im Wasser und verharren ruhig hintereinander an der Startwand, bis das Startkommando ertönt. Dabei hält sich der Rettling mit beiden Händen an der Startwand/am Startblock fest. Die/der Retter*in hält sich im Achselgriff am Rettling fest.*

Schwimmer*in 1 schleppt nach dem Abstoßen Schwimmer*in 2 mit dem Achselgriff bis zur Wende und schlägt mit einem beliebigen Körperteil an.

Der bisherige Rettling (**Schwimmer*in 2**) schleppt nach dem Anschlag die bisherige Retterin/den bisherigen Retter (Schwimmer*in 1) mit dem Standard-Fesselschleppgriff (ehem. Fesselschleppgriff nach Flaig) zur Startseite zurück und schlägt dort mit einem beliebigen Körperteil an.

Schwimmer*innen 3 und 4 verfahren zum Wechsel wie Schwimmer*innen 1 und 2 vor dem Start, jedoch tragen beide keine Drilllichanzüge.

Schwimmer*in 3 schleppt nach Anschlag von Schwimmer*in 2 und dem Abstoßen Schwimmer*in 4 mit dem Seemannsgriff bis zur Wende und schlägt mit einem beliebigen Körperteil an.

Der bisherige Rettling (**Schwimmer*in 4**) transportiert nach dem Anschlag die bisherige Retterin/den bisherigen Retter (Schwimmer*in 3) mit dem Schiebegriff (nur Brusttechnik) zur Startseite zurück. Der Lauf endet mit dem Anschlag der letzten Retterin/des letzten Retters.

*Beim Start, sowie nach der Wende und Ablösung muss der Körperkontakt zwischen Retter*in und Rettling gewährleistet sein und darf nicht mehr gelöst werden. Beide dürfen sich abstoßen. Während des Transports darf der Rettling keine Schwimmbewegungen durchführen. Auf Fesselung des Rettlings bei den Fesselgriffen ist zu achten. Bei den Schleppgriffen schwimmt die/der Retter*in in Rückenlage (Grätsch-Beinschlag). Der Seemannsgriff ist als Rettungsgriff nur dann gewährleistet, wenn beim Transport der Rettling auf der Brust der Retterin/des Retters liegt und beide sich in Rückenlage befinden.*

Hinweis: Die/der jeweilige Betreuer*in/Teamführer*in ist verpflichtet, vom Beckenrand aus die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Kopfverletzungen sicherzustellen (z. B.: Hand/Schaumstoffbrett als Puffer zum Beckenrand).

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
Fehlstart bei letztem zulässigem Start/(alle Beteiligten)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel/Anschlag	3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Fehlerhafter Schlepp- oder Transportgriff	5 s	
Drillichanzug nicht gem. Vorgaben getragen (nachträgliche Feststellung)	8 s	
Rettling führt Schwimmbewegungen aus je m	1 s	
Gesicht des Rettlings unter Wasser je m	1 s	
Körperkontakt unterbrochen je m	1 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B6. Disziplin

Rettungsleinenstaffel 3 x 50 m

Die Mannschaftsmitglieder sind auf geeignete Weise numerisch zu kennzeichnen. Der Start erfolgt – sofern die entsprechenden Voraussetzungen der Wettbewerbsstätte gegeben sind – immer vom Startblock. Das Anschlagen der Retterin/des Retters bei der Wende ist nicht erforderlich. Der Rettling muss sich dort mit beiden Händen festhalten (Gesicht zur Wand) und darf weder das Ergreifen durch die/den Retter*in noch den Abstoß von der Wand aktiv unterstützen (bei Abweichung: fehlerhafte Wende). Weder Retter*in noch Rettling dürfen das Zurückziehen mit Beinbewegungen unterstützen. Das Ziehen hat aus dem Stand zu erfolgen. Schnelles Laufen (Rennen) ist aus Sicherheitsgründen untersagt.

Retter*in Nr. 1 startet mit Rettungsgurt und Leine und schwimmt 25 m Freistil. Dort ergreift er den Rettling (Nr. 4) im Achselgriff. Zieher*in (Nr. 3) zieht beide zur Startwand zurück. Die/der Retter*in schlägt beliebig an und übergibt den Rettungsgurt auf beliebige Weise an die nächste Retterin/den nächsten Retter (Nr. 2).

Beim zweiten Lauf gilt folgende Aufgabenverteilung: **Retter*in Nr. 2**, Rettling (Nr. 5), Zieher*in Nr. 1.

Beim dritten Lauf: **Retter*in Nr. 3**, Rettling Nr. 4, Zieher*in Nr. 2.

Die/der Zieher*in aus dem vorherigen Lauf darf die Leine noch solange führen, bis die/der nächste Zieher*in (Retter*in aus dem vorherigen Lauf) das Wasser verlassen hat und die Leine übernimmt. Die Staffel endet mit dem Anschlag der letzten Retterin/des letzten Retters an der Startseite.

Jede*r aktive Zieher*in darf bei der Übergabe des Gurts aus Sicherheitsgründen behilflich sein.

Lauf 1		Lauf 2		Lauf 3	
R = 1	Z = 3	R = 2	Z = 1	R = 3	Z = 2
Rettling = 4		Rettling = 5		Rettling = 4	

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
Fehlstart bei letztem zulässigem Start/(alle Beteiligten)	3 s	
Fehlerhafte(r) Wechsel/Wende/zu lange Unterwasserphase (> 12,5 m)	3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Retter*in oder Rettling unterstützt mit Schwimmbewegungen je m	1 s	
Mehr als 1 Zieher*in zieht die Leine/Ziehen erfolgt nicht aus dem Stand/Rettling nicht mitgebracht	8 s	
Fehlender Sichtkontakt Zieher*in Retter*in	3 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmer*in

B7. Disziplin

Kombinierte Rettungsmittel-Staffel 4 x 50 m

*Vor dem Start ist auf jeder Bahn auf der T-Linie vor der Wendewand ein 5-kg-Tauchring auf dem Beckenboden abzulegen. Die Rettlinge bzw. Schwimmer*innen 4 und 5 sind mit Drilllichanzug bekleidet (Jacke muss jeweils geschlossen sein und über der Hose getragen werden). Die/der Schwimmschiedsrichter*in kontrolliert vor dem Start die ordnungsgemäße Beschaffenheit der Drilllich-Anzüge gemäß Wettbewerbsbestimmung. Entsprechen diese nicht den Vorgaben, sind sie zu tauschen oder die Mannschaft kann nicht starten.*

1. Übung: Retten mit Flossen und Rettungsboje: Schwimmer*in 1 ist mit Flossen und Rettungsboje ausgerüstet. Auf das Startkommando startet sie/er vom Startblock und schwimmt in frei gewählter Schwimmtechnik mit der Boje und umgelegtem Gurt zur Wende. Der Rettling Nr. 1, mit Drilllichanzug bekleidet, wartet auf der Wende-seite im Wasser und hält sich mit beiden Händen am Beckenrand fest. Nach Anschlag transportiert Schwimmer*in 1 den Rettling Nr. 1 unter Einsatz der Rettungsboje zur Startseite zurück. Dabei liegt die Boje über der Brust des Rettlings, die/der Retter*in greift unter den Armen des Rettlings hindurch und fasst die Boje mit beiden Händen an den Handgriffen. Die Arme des Rettlings liegen über der Boje vor dem Körper. Beide Schwimmer*innen befinden sich in Rückenlage (ähnlich Achselgriff). Während des Transportes darf der Rettling keine Schwimmbewegung durchführen.

2. Übung: Retten mit Flossen und Gurtretter: Schwimmer*in 2 ist mit Flossen und Gurtretter ausgerüstet. Nach Anschlag von Schwimmer*in 1 startet sie/er mit dem Gurtretter und umgelegtem Gurt vom Startblock aus und schwimmt in frei gewählter Schwimmtechnik zur Wende. Der Rettling Nr. 2, mit Drilllichanzug bekleidet, wartet auf der Wendeseite im Wasser und hält sich mit beiden Händen am Beckenrand fest. Nach Anschlag transportiert der Schwimmer*in 2 den Rettling Nr. 2 unter Einsatz des Gurtretters zum Start zurück. Dabei liegt der Gurtretter quer über der Brust des Rettlings und wird hinten geschlossen (Schließen des Gurtes muss innerhalb des 5-m-Bereichs abgeschlossen sein). Mindestens eine Hand der Retterin/des Retters befindet sich am Gurtretter, Sichtkontakt zum Rettling muss über die komplette Distanz gewährleistet sein. Während des Transportes darf der Rettling keine Schwimmbewegung durchführen.

3. Übung: 25 m Streckentauchen und Ringtransport: Schwimmer*in 3 startet nach Anschlag von Schwimmer*in 2, durchtaucht die Strecke zur Wendeseite, nimmt den dort ausgelegten 5-kg-Ring auf, transportiert diesen nach einer hohen Wende (Kopf ganz aus dem Wasser) in frei gewählter Schwimmart zurück und legt ihn nach Anschlag kontrolliert an der Startseite ab.

4. Übung: Rettungsschwimmen: Die Rettlinge aus Übung 1 und 2 – weiterhin mit Drilllichanzug bekleidet – befinden sich an der Startseite im Wasser. Nach Anschlag von Schwimmer*in 3 transportiert Rettling Nr. 1 nun als Retter*in (**Schwimmer*in 4**) den Rettling Nr. 2 im Achselgriff 25 m. Nach Anschlag der Retterin/des Retters übernimmt Rettling Nr. 2 die Position der Retterin/des Retters (**Schwimmer*in 5**) und transportiert Rettling Nr. 1 unter Anwendung des Schiebegriffs zur Startseite zurück. Der Lauf endet mit dem Anschlag der letzten Retterin/des letzten Retters an der Startseite. Beim Start, sowie nach der Wende und Ablösung muss der Körperkontakt zwischen Retter*in und Rettling gewährleistet sein und darf nicht mehr gelöst werden. Beide dürfen sich abstoßen. Während des Transports darf der Rettling keine Schwimmbewegungen durchführen.

Hinweis: Die/der jeweilige Betreuer*in/Teamführer*in ist verpflichtet, vom Beckenrand aus die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Kopfverletzungen sicherzustellen (z. B.: Hand/Schaumstoffbrett als Puffer zum Beckenrand).

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
Fehlstart bei letztem zulässigem Start/(alle Beteiligten)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel/zu lange Unterwasserphase (> 12,5 m)	3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Fehlerhafte Anwendung eines Rettungsmittels	5 s	
Drillichanzug nicht gem. Wettbewerbsbest. getragen (nachträgliche Feststellung)	8 s	
Rettling führt Schwimmbewegungen aus	je m	1 s
Gesicht eines Rettlings unter Wasser	je m	1 s
Strecke nicht durchtaucht	je m	1 s
Ring nicht ordnungsgemäß abgelegt	3 s	
Fehlerhafte Anwendung Transport-/Schleppgriff	5 s	
Körperkontakt unterbrochen (4. Übung)	je m	1 s

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B8. Disziplin

Hindernis-Staffel 4 x 50 m

Bei 25-m-Bahnen ist ein Hindernis 15 m vom Startblock entfernt, bei 50-m-Bahnen ist ein zweites Hindernis 35 m vom Startblock entfernt. Das Hindernis ist jeweils quer über alle Bahnen gespannt und hat eine Tiefe von ca. 70 cm über die gesamte Bahnbreite. Seine Lage ist an der Wasseroberfläche in geeigneter Weise gekennzeichnet.

Schwimmer*in 1 springt auf das Startsignal vom Startblock, schwimmt die 50 m in beliebiger Schwimmart und untertaucht dabei die Hindernisse. Es ist jeweils vor und nach dem Hindernis aufzutauchen.

Schwimmer*in 2 startet nach dem Anschlag von Schwimmer*in 1 vom Startblock aus und verfährt wie Schwimmer*in 1.

Schwimmer*in 3 verfährt wie Schwimmer*in 2.

Schwimmer*in 4 verfährt wie Schwimmer*in 3.

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
Fehlstart bei letztem zulässigem Start/(alle Beteiligten)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel/zu lange Unterwasserphase (> 12,5 m)	3 s	
Vor oder nach einem Hindernis nicht aufgetaucht (Kopf über der Wasseroberfläche)	5 s	
Über ein Hindernis hinweggeschwommen	5 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmer*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B9. Disziplin

Retten mit Flossen und Leine 4 x 50 m (Kurzbahn) bzw. 100 m (Langbahn)

Vor dem Start sind auf jeder Bahn auf der T-Linie vor der Wendeseite vier gleiche Tauchziele (z. B. 5-kg-Ring, Tauchziegel, kleiner Tauchring ...) abzulegen.

Der Start erfolgt für alle Schwimmer*innen mit angelegten Flossen vom Startblock.

Schwimmer*in 1 startet mit Rettungsgurt und Leine und durchschwimmt die Bahn in Kraul. An der T-Linie ertaucht sie/er das ausgelegte Tauchziel, taucht auf und gibt ein deutliches Zeichen zum Zurückziehen. Daraufhin ziehen die übrigen Staffelmittglieder (bis zu 4 bzw. 5) die/den Schwimmer*in in Rückenlage bis zum Beckenrand zurück. Die/der Retter*in kann durch Beinbewegungen das Zurückziehen unterstützen. Das Tauchziel muss während des Zurückziehens mit beiden Händen vor der Brust gehalten werden. Zum Wechsel übergibt die/der Schwimmer*in das Tauchziel einem Staffelmittglied (welches es neben dem Startblock ablegt). Nach Übergabe des Tauchziels kann der Gurt an die nächste Schwimmerin/den nächsten Schwimmer übergeben werden.

Schwimmer*in 2 startet, wenn er den Gurt in den Händen hält und verfährt wie Schwimmer*in 1.

Schwimmer*in 3 verfährt wie Schwimmer*in 2.

Schwimmer*in 4 verfährt wie Schwimmer*in 3.

Der Lauf endet mit dem Anschlag von Schwimmer*in 4. Das Tauchziel muss sich dabei in der Hand von Schwimmer*in 4 befinden. Zur Übergabe des Tauchziels und zum Zielanschlag ist es erlaubt, im 5-m-Bereich eine Hand vom Tauchziel zu lösen.

Das Ziehen erfolgt so, dass Mannschaften auf den Nebenbahnen nicht behindert werden. Ein Ziehen im Laufen ist aus Sicherheitsgründen nicht gestattet. Bei Verlust des Tauchziels kann dieses erneut ertaucht werden.

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
Fehlstart bei letztem zulässigem Start/(alle Beteiligten)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel (Tauchziel beim Wechsel nicht auf Beckenrand)	5 s	
Zu lange Unterwasserphase (> 12,5 m)	3 s	
Ziehen vor Erhalt des Zeichens	5 s	
Tauchziel nicht beidhändig gehalten/je m	1 s	
Behinderung einer anderen Mannschaft/Laufen beim Ziehen	10 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmer*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B10a. Disziplin

Transport-Staffel 4 x 25 m/Kurzbahn

Vor dem Start ist auf jeder Bahn in 15 m Entfernung vom Startblock ein 5-kg-Tauchring abzulegen.

Schwimmer*in 1 startet auf das Kommando vom Startblock und schwimmt 25 m in Freistil.

Schwimmer*in 2 (Retter*in 1) wartet auf der Wendeseite im Wasser und transportiert Schwimmer*in 1 mit dem Achselgriff 25 m zur Startseite zurück.

Schwimmer*in 3 startet nach Anschlag der Retterin/des Retters, taucht 15 m und nimmt den dort liegenden 5-kg-Tauchring vom Beckenboden auf. Anschließend schwimmt sie/er – den Tauchring mit beiden Händen vor dem Körper haltend – in Rückenlage bis zur Wendeseite. Dort legt sie/er den Tauchring wieder durch Abtauchen ab.

Schwimmer*in 4 (Retter*in 2) befindet sich an der Wendeseite im Wasser und transportiert nun Schwimmer*in 3 mit dem Schiebegriff zur Startseite zurück.

Der Lauf endet mit dem Anschlag der letzten Retterin/des letzten Retters. Kein Rettling darf während des Transportes eigene aktive Bewegungen durchführen.

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
Fehlstart bei letztem zulässigen Start/(alle Beteiligten)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel/zu lange Unterwasserphase (> 12,5 m)	3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Transportgriff fehlerhaft	5 s	
Tauchring nicht sauber abgelegt	5 s	
Rettling führt unterstützende Bewegungen aus/je m	1 s	
Gesicht des Rettlings unter Wasser/je m	1 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B10b. Disziplin

Transport-Staffel 4 x 25 m/Langbahn

Vor dem Start ist auf jeder Bahn in 15 m Entfernung zur Wendewand ein 5-kg-Tauchring abzulegen. In der Bahnmitte ist um die 25-m-Markierung ein Wechselbereich von 5 m zu kennzeichnen.

Schwimmer*in 1 startet auf Kommando vom Startblock und schwimmt 25 m in Freistil.

Schwimmer*in 2 (Retter*in 1) wartet an der 25-m-Markierung im Wechselbereich im Wasser, nimmt Schwimmer*in 1 innerhalb des Wechselbereichs auf und transportiert sie/ihn mit dem Achselgriff weiter zur Wendewand.

Schwimmer*in 3 startet nach Anschlag der Retterin/des Retters von der Wendeseite, taucht 15 m und nimmt den dort abgelegten 5-kg-Tauchring vom Beckenboden auf. Anschließend schwimmt sie/er – den Tauchring mit beiden Händen vor dem Körper haltend – in Rückenlage bis zur 25 m - Markierung. Dort legt sie/er den Tauchring wieder durch Abtauchen ab.

Schwimmer*in 4 (Retter*in 2) befindet sich an der 25-m-Markierung im Wechselbereich im Wasser und transportiert nun Schwimmer*in 3 mit dem Schiebegriff zur Startseite zurück.

Der Lauf endet mit dem Anschlag der letzten Retterin/des letzten Retters. Kein Rettling darf während des Transportes eigene aktive Bewegungen durchführen.

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
Fehlstart bei letztem zulässigem Start/(alle Beteiligten)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel/zu lange Unterwasserphase (> 12,5 m)	3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Transportgriff fehlerhaft	5 s	
Tauchring nicht sauber abgelegt	5 s	
Rettling führt unterstützende Bewegungen aus/je m	1 s	
Gesicht des Rettlings unter Wasser/je m	1 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B11. Disziplin

Kombinierte Staffel 4 x 50 m

*Vor dem Start ist auf jeder Bahn auf der T-Linie vor der Wendewand ein 5-kg-Tauchring auf dem Beckenboden abzulegen. Schwimmer*in 4 ist mit Drillichanzug bekleidet (Jacke muss geschlossen sein und über der Hose getragen werden). Die/der Schwimmschiedsrichter*in kontrolliert vor dem Start die ordnungsgemäße Beschaffenheit des Drillich-Anzugs gemäß Wettbewerbsbestimmung. Entspricht dieser nicht den Vorgaben, ist er zu tauschen oder die Mannschaft kann nicht starten.*

Schwimmer*in 1 startet auf das Startkommando vom Startblock und taucht 25 m bis zur Wende. Dort nimmt sie/er vom Beckenboden einen 5-kg-Tauchring auf, führt eine hohe Wende aus und schwimmt, den Tauchring mit beiden Händen vor dem Körper haltend, in Rückenlage zum Start zurück.

Schwimmer*in 2 startet nach dem Anschlag von Schwimmer*in 1 mit der Rettungsboje und umgelegtem Gurt und legt die 25 m mit der Boje zurück.

Schwimmer*in 3 wartet im Wasser und transportiert nach dem Anschlag von Schwimmer*in 2 (der Schultergurt braucht nicht übergeben zu werden) diesen unter Einsatz der Rettungsboje zum Start zurück. Dabei liegt die Boje über der Brust des Rettlings, die/der Retter*in greift unter den Armen des Rettlings hindurch und fasst die Boje mit beiden Händen an den Handgriffen. Die Arme des Rettlings liegen über der Boje vor dem Körper. Beide Schwimmer*innen befinden sich in Rückenlage (ähnlich Achselgriff). Während des Transportes darf der Rettling keine Schwimmbewegung durchführen.

Schwimmer*in 4 startet nach Anschlag von Schwimmer*in 3 mit Drillichhose und -jacke bekleidet und bewältigt die 50 m Strecke durch Brustschwimmen.

Schwimmer*in 5 startet nach Anschlag von Schwimmer*in 4 und schwimmt 50 m im Freistil (kein Tauchen)

Hinweis: Die/der jeweilige Betreuer*in/Teamführer*in ist verpflichtet, vom Beckenrand aus die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz der Rückenschwimmer*innen vor Kopfverletzungen sicherzustellen (z. B. Hand/Schaumstoffbrett als Puffer zum Beckenrand).

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
1. Fehlstart (jeder Beteiligte/Lauf wird nicht zurückgepfiffen)	3 s	
Fehlerhafter Wechsel/zu lange Unterwasserphase (> 12,5 m)	3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Strecke nicht durchtaucht je m	1 s	
Ring nicht ordnungsgemäß abgelegt/keine hohe Wende	3 s	
Ring nicht mit beiden Händen vor dem Körper gehalten je m	1 s	
Fehlerhafte Anwendung eines Rettungsmittels	5 s	
Rettling führt Schwimmbewegungen aus je m	1 s	
Gesicht eines Rettlings unter Wasser je m	1 s	
Drilllichanzug nicht gem. Wettbewerbsbest. getragen (nachträgliche Feststellung)	8 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

B12. Disziplin Rettungsballzielwurf

Besonders geeignet für diese Disziplin sind Sprungbecken.

Es nehmen alle Mannschaftsmitglieder teil. Gewertet werden die vier besten (Damen/Herren) bzw. die beiden besten weiblichen und männlichen Teilnehmenden (Gemischte). Ein Probewurf wird gestattet.

Die/der Teilnehmende steht am Beckenrand. Der Ball liegt am Boden. Die Leine darf ergriffen werden. Nach Aufruf meldet die/der Teilnehmende der/dem Schiedsrichter*in „fertig“. Der Start erfolgt durch Pfiff und endet nach 1 Minute durch Pfiff.

Das Ziel wird durch ein Quadrat von ca. 1,50 m Seitenlänge dargestellt. Die Entfernung der vorderen Seite des Quadrates vom Beckenrand beträgt ca. 10,50 m.

Eine Markierung der Wurfentfernung an der Wurfleine durch Knoten o. Ä. ist nicht statthaft.

Die Leine darf nur am Leinenende fixiert werden. Jede*r Teilnehmer*in ist vor dem Start für das Aufschießen der Leine selbst verantwortlich.

Der Wurf muss aus dem Stand erfolgen. Jeder Treffer, der vor dem Abpfiff auftrifft, wird bewertet.

Material: Wasserball, ca. 450g, Durchmesser ca. 22 cm und 20 m Leine

Bewertung:

Wurffolge	1.	2.	3.	jeder weitere
Treffer ins Feld (Ball vollständig innerhalb des Zielbereichs)	50	40	30	25
Hinter dem Feld, aber durchgezogen	40	30	25	20
Außerhalb des Feldes	0	0	0	0

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Werfer*in	m/w/d	#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7	#8	#9	#10	#11	#12	Erzielte Punkte
1														
2														
3														
4														
5														
6														

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	Punkte 1	
	Punkte 2	
	Punkte 3	
	Punkte 4	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmer*in

Disziplinenbeschreibung Erwachsene

Blankovorlage zum individuellen Ausfüllen/Ergänzung



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Disziplin

Bereich ankreuzen: Hallenbad Freiwasser

Ausrüstung der Schwimmer*innen

Ablaufbeschreibung

Lauf	Bahn	Mannschaft
------	------	------------



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Zeitzuschläge	bis zu:	Schwimmer*in/Bemerkungen
	s	
	s	
	s	
	s	
	s	
	s	
	s	
	s	

	Schwimmzeit	
	+ Zuschlag	
	Gesamtzeit	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter*in		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmer*in



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Impressum

Disziplinenbeschreibungen Hallenbad

Herausgegeben von: Deutsches Rotes Kreuz e. V., Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Fachverantwortung: DRK-Generalsekretariat, Team 23, Ehrenamt

Titelfoto: MEV-Verlag, bearb. C. Ebel

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt.

© 2022 Deutsches Rotes Kreuz e. V., Berlin

Nur für den Dienstgebrauch im Deutschen Roten Kreuz