

Für den gesamten Wettkampf gelten die Bekleidungsvorschriften des Schwimmverbandes:  
Im Hallenbad des BSFZ Südstadt gilt Badehaubenpflicht!

**NEU!!! Es muss eng anliegende Badebekleidung getragen werden – Shorts sind verboten!! NEU!!!**

## Wettkampfbestimmungen für Rettungsschwimmen

### A Kleiderschwimmen

**2 Schüler der Staffel, je 50 m** mit kurzärmeligem T-Shirt, lose über der Badebekleidung 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.

Das "Hochstricken" der Ärmel ist verboten!



### B Rückenschwimmen mit Basketball 2 Schüler der Staffel, je 50 m

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 so lange am Beckenrand festhalten muss, bis er den Ball übernommen hat.



### C ZIEHEN

**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!!