

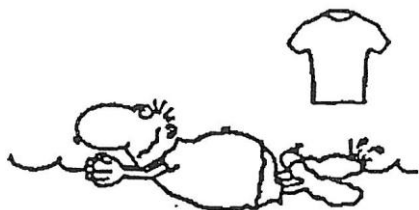
WETTKAMPFBEDINGUNGEN FÜR RETTUNGSSCHWIMMEN

ALTER: AB 12 JAHREN

A Kleiderschwimmen

2 Schüler der Staffel, je 50 m mit kurzärmeligem T-Shirt, lose über der Badebekleidung getragen (siehe Abbildung)

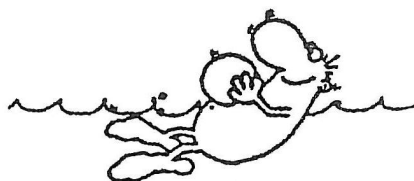
1. **Start:** mit Startsprung
2. **Schwimmlage:** Brustschwimmen
3. **Ablöse:** Nach 50 m am Beckenrand, nachdem der erste Schwimmer den Beckenrand berührt hat.



B Rückenschwimmen mit Basketball

2 Schüler der Staffel, je 50 m

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. **Schwimmlage:** Rückenlage mit beliebigen Beinschlagbewegungen.
3. **Wende:** Der Schwimmer muss mit dem Ball in der Hand die Wende durchführen; eine Hand hält den Ball, die andere berührt den Beckenrand.
4. **Ablöse:** Nach 50 m am Beckenrand. Der erste Schwimmer berührt mit dem Ball den Beckenrand – dazu kann er den Ball etwa 2 m 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.

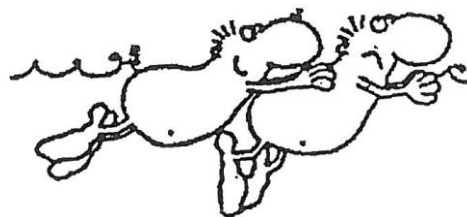


C Ziehen

2 Schüler der Staffel, je 25 m

1. **Start:** Erfolgt im Wasser, beide Schwimmer halten sich am Beckenrand an.
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 Rand berührt haben.

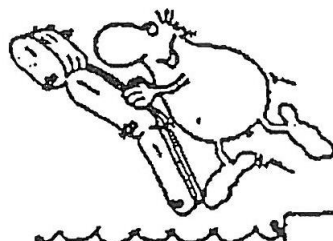
WICHTIG: Die Ablöse zum nächsten Bewerb (Luftmatratzenschwimmen) erfolgt nach Beckenberührung durch den Ziehenden.



D Luftmatratzenschwimmen

2 Schüler der Staffel, je 50 m

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.
2. **Wende:** Matratze oder ein Körperteil berührt die Wand.
3. **Ablöse:** Der erste Schwimmer übergibt die Matratze aus dem Wasser dem nächsten (kein Wurf), damit dieser wieder mit der Matratze springen kann.



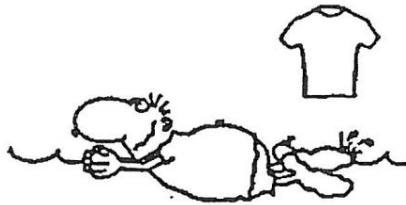
Beginn der Zeitnehmung beim Start des ersten Kleiderschwimmers. Zeit läuft durch bis die Matratze mit dem achten Staffelschwimmer (zweiter Luftmatratzenschwimmer) den Beckenrand berührt.

Diese Reihenfolge der Bewerbe muss eingehalten werden.

A KLEIDERSCHWIMMEN

2 Schüler der Staffel, je 25 m mit kurzärmeligem T-Shirt, lose über der Badebekleidung getragen (siehe Abbildung)

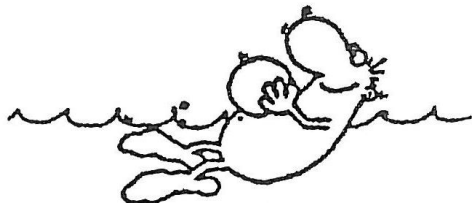
1. **Start:** mit Startsprung
2. **Schwimmlage:** Brustschwimmen
3. **Ablöse:** Nach 25 m am Beckenende, nachdem der erste Schwimmer den Beckenrand berührt hat.



B RÜCKENSCHWIMMEN MIT BASKETBALL

2 Schüler der Staffel, je 25 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. **Schwimmlage:** Rückenlage mit beliebigen Beinschlagbewegungen.
3. **Ablöse:** Nach 25 m am Beckenrand. Der erste Schwimmer berührt mit dem Ball den Beckenrand – dazu kann er den Ball etwa 2 m 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.

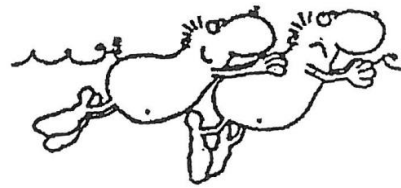


C ZIEHEN

2 Schüler der Staffel, je 25 m

1. **Start:** Erfolgt im Wasser, beide Schwimmer halten sich am Beckenrand an.
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 Ziehenden und dem Gezogenen erfolgt am Beckenende, nachdem beide Schwimmer den Beckenrand berührt haben.

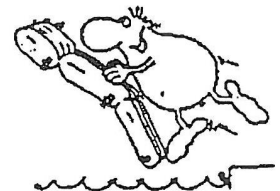


D

LUFTMATRATZENSCHWIMMEN

2 Schüler der Staffel, je 25 m

1. **Start:** Sprung nur 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. **Ablöse:** Der erste Schwimmer übergibt die Matratze aus dem Wasser dem Zweiten (kein Wurf), damit dieser wieder auf die Matratze springen kann.

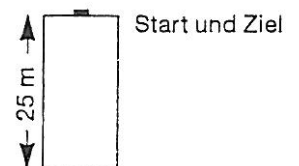


ZEITNEHMUNG: Beginn der Zeitnehmung beim Start des ersten Kleiderschwimmers. Zeit läuft durch bis die Matratze mit dem achten Staffelschwimmer (= zweiter Luftmatratzenschwimmer den Beckenrand berührt)

REIHENFOLGE: Diese Reihenfolge der Bewerbe muss eingehalten werden.

STARTAUFSTELLUNG: Für die Gruppe bis zu 12 Jahren:

- D 7. Luftmatratzenschwimmer
- C 5. und 6. Schwimmer Ziehen mit Wechsel
- B 3. Schwimmer mit Ball
- A 1. Kleiderschwimmer



- A 2. Kleiderschwimmer
- B 4. Schwimmer mit Ball
- D 8. Luftmatratzenschwimmer



ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKEUZ
OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.