

ANHANG 1 (Disziplinen für Einzelwettbewerbe)

Folgende Disziplinen werden in den einzelnen Altersklassen geschwommen:

1. Altersklasse **AK12** (weiblich und männlich)
Jahrgang 2000 und jünger

| | | | |
|-----|-----|------------------------|---|
| 1.1 | 50m | Hindernisschwimmen | |
| 1.2 | 50m | Kombiniertes Schwimmen | 25 m Freistil und 25 Rückenlage ohne Armtätigkeit |
| 1.3 | 50m | Flossenschwimmen | |

2. Altersklasse **AK13/14** (weiblich und männlich)
Jahrgang 1999 und 1998

| | | | |
|-----|------|--------------------------------|---|
| 2.1 | 100m | Hindernisschwimmen | |
| 2.2 | 50m | Retten einer Puppe | 25m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25m Schleppen einer Puppe |
| 2.3 | 50m | Retten einer Puppe mit Flossen | 25m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 25m Schleppen einer Puppe mit Flossen |
| 2.4 | | HLW | Einhelfer-Methode siehe ANHANG 5 |

3. Altersklasse **AK15/16** (weiblich und männlich)
Jahrgang 1997 und 1996

| | | | |
|-----|------|--------------------------------|---|
| 3.1 | 100m | Hindernisschwimmen | |
| 3.2 | 50m | Retten einer Puppe | 25m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25m Schleppen einer Puppe |
| 3.3 | 100m | Retten einer Puppe mit Flossen | 50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen |
| 3.4 | | HLW | Einhelfer-Methode siehe ANHANG 5 |

4. Altersklasse **AK17/18** (weiblich und männlich)
Jahrgang 1995 und 1994

| | | | |
|-----|------|---|---|
| 4.1 | 200m | Hindernisschwimmen | |
| 4.2 | 50m | Retten einer Puppe | 25m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25m Schleppen einer Puppe |
| 4.3 | 100m | Retten einer Puppe mit Flossen | 50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen |
| 4.4 | 100m | Kombinierte Rettungsübung | 50m Freistilschwimmen, 17,5m Tauchen, Puppenaufnahme, 32,5m Schleppen einer Puppe |
| 4.5 | 100m | Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter | 50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen und Gurtretter |
| 4.6 | 200m | Super Lifesaver | 75 m Freistil, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe, Anlegen von Flossen und Gurtretter, 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen und Gurtretter |
| 4.7 | | HLW | Einhelfer-Methode siehe ANHANG 5 |

5. **Offene Altersklasse** (weiblich und männlich)
Jahrgang 1993 und älter

| | | | |
|-----|------|---|---|
| 5.1 | 200m | Hindernisschwimmen | |
| 5.2 | 50m | Retten einer Puppe | 25m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25m Schleppen einer Puppe |
| 5.3 | 100m | Retten einer Puppe mit Flossen | 50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen |
| 5.4 | 100m | Kombinierte Rettungsübung | 50m Freistilschwimmen, 17,5m Tauchen, Puppenaufnahme, 32,5m Schleppen einer Puppe |
| 5.5 | 100m | Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter | 50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen und Gurtretter |
| 5.6 | 200m | Super Lifesaver | 75 m Freistil, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe, Anlegen von Flossen und Gurtretter, 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen und Gurtretter |
| 5.7 | | HLW | Einhelfer-Methode siehe ANHANG 5 |

Erläuterungen:

Wettkampf 2.4, 3.4, 4.7, 5.7 : Herz-Lungen-Wiederbelebung (Einhelfer-Methode)

Die Atemspende mit Herzmassage ist in der Einhelfer-Methode nach dem in ANHANG 5 beschriebenen Ablaufschema durchzuführen.

Zu beachten ist weiterhin, dass in der Altersklasse 17/18 m/w, offen Damen und Herren Auswahldisziplinen, gemäß aktuell gültigem Regelwerk, angeboten werden. Danach müssen aus den sechs angebotenen Disziplinen vier ausgewählt werden, von denen drei gewertet werden. Für diese Altersklasse ist ein gesonderter Meldebogen in ANHANG 4 auszufüllen, in dem bitte die jeweiligen Meldezeiten je Disziplin eingetragen werden.

Es gelten die neuesten Wettkampffregeln und Durchführungsbestimmungen für Meisterschaften und Rettungswettkämpfe im Rettungsschwimmen gültig ab 1. Januar 2011.

ANHANG 2 (Disziplinen für Mannschaftswettbewerbe)

Folgende Disziplinen werden in den einzelnen Altersklassen ausgeschwommen:

1. Altersklasse **AK12** (5 Mannschaftsmitglieder weiblich, männlich oder gemischt)
Jahrgang 2000 und jünger

| | | | |
|-----|-------|----------------------------|----------------------------------|
| 1.1 | 4x25m | Hindernisstafel | |
| 1.2 | 4x25m | Rettungsstafel | |
| 1.3 | 4x25m | Gurtretterstafel | 2. bis 4. startet aus dem Wasser |
| 1.4 | 4x25m | Rückenlage Armtätigkeit | ohne |

2. Altersklasse **AK13/14** (5 Mannschaftsmitglieder weiblich, männlich oder gemischt)
Jahrgang 1999 und 1998

| | | | |
|-----|-------|------------------|---|
| 2.1 | 4x50m | Hindernisstafel | |
| 2.2 | 4x50m | Rettungsstafel | 1. 50m Flossenschwimmen, 2. 25m Tauchen mit Flossen, 25m Schwimmen mit - Flossen, bei 50m Puppenaufnahme und Puppenübergabe an 3 übergeben, 3. 50m Schleppen einer Puppe, 4. 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen |
| 2.3 | 4x50m | Gurtretterstafel | 1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Flossenschwimmen, 3. 50m Freistilschwimmen mit Gurtretter, wird auf der 4. Teilstrecke zum Verunglückten 4. 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem |
| 2.4 | 4x25m | Puppenstafel | |
| 2.5 | 4x | HLW | Einhelfer-Methode siehe ANHANG 5 |

3. Altersklasse **AK15/16** (5 Mannschaftsmitglieder weiblich, männlich oder gemischt)
Jahrgang 1997 und 1996

| | | | |
|-----|-------|------------------|---|
| 3.1 | 4x50m | Hindernisstafel | |
| 3.2 | 4x50m | Rettungsstafel | 1. 50m Flossenschwimmen, 2. 25m Tauchen mit Flossen, 25m Schwimmen mit - Flossen, bei 50m Puppenaufnahme und Puppenübergabe an 3 übergeben, 3. 50m Schleppen einer Puppe, 4. 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen |
| 3.3 | 4x50m | Gurtretterstafel | 1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Flossenschwimmen, 3. 50m Freistilschwimmen mit Gurtretter, wird auf der 4. Teilstrecke zum Verunglückten 4. 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem |
| 3.4 | 4x25m | Puppenstafel | |
| 3.5 | 4x | HLW | Einhelfer-Methode siehe ANHANG 5 |

4. Altersklasse **AK17/18** (5 Mannschaftsmitglieder weiblich, männlich oder gemischt)
Jahrgang 1995 und 1994

| | | | |
|-----|-------|-------------------|---|
| 4.1 | 4x50m | Hindernisstafel | |
| 4.2 | 4x50m | Rettungsstafel | <ol style="list-style-type: none"> 1. 50m Flossenschwimmen, 2. 25m Tauchen mit Flossen, 25m Schwimmen mit - Flossen, bei 50m Puppenaufnahme und Puppenübergabe an 3 übergeben, 3. 50m Schleppen einer Puppe, 4. 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen |
| 4.3 | 4x50m | Gurtretterstaffel | <ol style="list-style-type: none"> 1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Flossenschwimmen, 3. 50m Freistilschwimmen mit Gurtretter, wird auf der 4. Teilstrecke zum Verunglückten 4. 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem |
| 4.4 | 4x25m | Puppenstaffel | |
| 4.5 | 4x | HLW | Einhelfer-Methode siehe ANHANG 5 |

5. **Offene Altersklasse** (5 Mannschaftsmitglieder weiblich, männlich oder gemischt)
Jahrgang 1993 und älter

| | | | |
|-----|-------|-------------------|---|
| 5.1 | 4x50m | Hindernisstafel | |
| 5.2 | 4x50m | Rettungsstafel | <ol style="list-style-type: none"> 1. 50m Flossenschwimmen, 2. 25m Tauchen mit Flossen, 25m Schwimmen mit - Flossen, bei 50m Puppenaufnahme und Puppenübergabe an 3 übergeben, 3. 50m Schleppen einer Puppe, 4. 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen |
| 5.3 | 4x50m | Gurtretterstaffel | <ol style="list-style-type: none"> 1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Flossenschwimmen, 3. 50m Freistilschwimmen mit Gurtretter, wird auf der 4. Teilstrecke zum Verunglückten 4. 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem |
| 5.4 | 4x25m | Puppenstaffel | |
| 5.5 | 4x | HLW | Einhelfer-Methode siehe ANHANG 5 |

Die Atemspende mit Herzmassage ist von 4 Mannschaftsteilnehmern in der Eihelfer-Methode nach dem in ANHANG 5 beschriebenen Ablaufschema durchzuführen:

Es gelten die neuesten Wettkampfregeln und Durchführungsbestimmungen für Meisterschaften und Rettungswettkämpfe im Rettungsschwimmen gültig ab 1. Januar 2011.