Regelwerk Rettungsvergleichswettkampf

Stand: 01.07.2024

Die in diesem Regelwerk veröffentlichten Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil dieser Ausgabe darf ohne Zustimmung in irgendeiner Form durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprachen übertragen werden. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk- und Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Wege bleiben vorbehalten.

Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet zum Schadensersatz, der gerichtlich festzustellen ist. Nachdruck – auch auszugsweise – ist nur mit vorheriger Zustimmung der Autoren gestattet.

Autoren: Alina Limmer & Alexandra Pätz

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 2
Allgemeines 4
Start 4
Start vom Startblock 4
Start aus dem Wasser 4
Fehlstart 5
Wende 5
Schwimmlagen 6
Brustschwimmen 6
Freistilschwimmen 6
Rückenlage ohne Armtätigkeit 6
Schleppen einer Puppe / eines Rettlings 6
Staffelablösung 8
Anschlag 8
Strafpunkte 9
Disziplinen 10
AK 10 & AK 12 10
AK 13/14 bis AK offen 10
AK offen B 10
Disziplinen 11
4 x 25 m Transportschwimmen 11
4 x 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit 11

Autoren: Alina Limmer &
Alexandra Pätz

4 x 25 m Gurtretterstaffel 12
4x 25 m Hindernisstaffel 12
4 x 50 m Hindernisstaffel 13
4 x 25 m Puppenstaffel 13
4 x 50 m Rettungsstaffel 14
3 x 50 m Rettungsleinenstaffel 15
4 x 25 m Freistilschwimmen 16
4 x 25 m Rückenschwimmen 16
3 x 50 m Gurtretterstaffel 17
2 x 50 m Rettungsleinenstaffel 17

Allgemeines

Start

Die Mannschaften werden vor ihrem Start mindestens einmal vom Veranstaltungssprecher aufgerufen. Der Start wird durch mehrere kurzen Pfiffe des Wettkampfleiters eingeleitet. Damit werden die Rettungssportler aufgefordert, sich hinter dem Startblock aufzustellen. Rettungssportler, die dieser Aufforderung nicht nachkommen, gelten als nicht angetreten.

Start vom Startblock

Nach einem langen Pfiff der Wettkampfleiters begeben sich die Rettungssportler auf den Startblock.
Wenn alle Rettungssportler ihre Position eingenommen haben, übergibt der Wettkampfleiter durch Ausstrecken eines Armes in Schwimmrichtung den Startvorgang an den Starter. Mit seinem Kommando „Auf die Plätze“ nehmen die Rettungssportler unverzüglich die Starthaltung ein. Dabei begeben sie sich mit mindestens einem Fuß an die vordere Kante des Startblocks. Sobald sich alle ruhig verhalten, ertönt das Startsignal (Pfiff, Hupe, Schuss).
Beim Start mit Flossen stellen sich die Rettungssportler direkt nach dem langen Pfiff an die vordere Startblockkante.

Start aus dem Wasser

Nach einem langen Pfiff des Wettkampfleiters begeben sich die Rettungssportler ins Wasser. Nach einem zweiten langen Pfiff nehmen sie unverzüglich die Startposition ein. Dabei halten sie sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock fest. Beide Füße müssen unter der Wasserlinie sein und dürfen sich nicht in oder auf der Überlaufrinne befinden. Der Kopf des Rettungssportlers befindet sich ebenfalls über Wasser.

Beim Schleppen einer Puppe halten sie sich mit einer Hand am Beckenrand/Startblock fest und mit der anderen Hand die Puppe.
Bei Rückenlage ohne Armtätigkeit halten sich die Rettungssportler mit dem Gesicht zur Startwand und mit beiden Händen am Beckenrand/Startblock fest.
Wenn alle Rettungssportler ihre Position eingenommen haben, übergibt der Wettkampfleiter durch Ausstrecken eines Armes in Schwimmrichtung den Startvorgang an den Starter. Dieser erteilt das Kommando „Auf die Plätze“. Sobald sich alle Rettungssportler ruhig verhalten, ertönt das Startsignal (Pfiff, Hupe, Schuss).

Fehlstart

Leitet ein Rettungssportler die Startbewegung in Schwimmrichtung ein, unmittelbar bevor das Startsignal ertönt ist, wird die Disziplin fortgesetzt.
Der Startvorgang wird abgebrochen, wenn ein Rettungssportler startet, ohne dass ein Startsignal ertönt ist. Dieser Startabbruch wird mit dem Befehl: „Kommando zurück!“ angesagt.
Starter oder Wettkampfleiter benennen den Rettungssportler, der einen Fehlstart/Startabbruch verursacht oder provoziert hat.

Wende

Bei der Wende muss der Rettungssportler die Beckenwand mit einem beliebigen Körperteil berühren. Beim Flossenschwimmen gilt die Flosse als Körperteil. Beim Schleppen darf die Puppe bzw. der Rettling während der Wende nicht losgelassen werden.

Schwimmlagen

Brustschwimmen

Der Körper befindet sich in Bauchlage. Beide Hände müssen gleichzeitig und symmetrisch unter seitlicher Ausbreitung nach hinten geführt und gleichzeitig von der Brust aus unter der Wasseroberfläche nach vorne geschoben werden. Die Beinbewegung ist als Grätsche auszuführen.

Freistilschwimmen

Als Freistil wird die beliebige Fortbewegung an oder unter der Wasseroberfläche bezeichnet.

Rückenlage ohne Armtätigkeit

Als Rückenlage ohne Armtätigkeit wird die beliebige Fortbewegung in Rückenlage ohne Verwendung der Arme bezeichnet, dabei dürfen die Schultern des Rettungssportlers maximal 90° zur Seite gedreht sein.
Bei dem Startsignal und nach dem Wechsel muss sich der Rettungssportler in Rückenlage abstoßen.
Direkt nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche ist ein Armzug erlaubt.
Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen.

Schleppen einer Puppe / eines Rettlings

Beim Schleppen der Puppe muss deren Kopf in Schwimmrichtung weisen.
Eine Puppe bzw. ein Rettling ist im freien Griff, d.h. in ständiger Verbindung mit mindestens einer Hand des Retters zu schleppen.
Die Atemwege (Nase, Mund, Kehlkopf) müssen dabei frei bleiben. Das Gesicht der Puppe muss permanent über der Wasserlinie sein. Der wichtigste Aspekt ist die Gewährleistung der Atmung des simulierten Rettlings.

Regelwerk Rettungsvergleichswettkampf

Die Puppe darf nicht geschoben, d.h. der Kopf der Puppe darf sich nicht vor dem Kopf des Rettungssportlers befinden oder geworfen werden.
Der Kinngriff ist erlaubt, wenn deutlich erkennbar kein Druck auf den Kehlkopf ausgeübt wird.
Das Bedecken des Gesichts der Puppe bzw. des Rettlings wird mit Strafpunkten geahndet, außer bei der Wende oder durch Wellenbewegungen (weniger als 3 Sekunden am Stück).

Autoren: Alina Limmer &
Alexandra Pätz

Staffelablösung

Bei der Staffelablösung vom Startblock darf der folgende Rettungssportler mit den Füßen erst dann den Startblock verlassen, wenn der ankommende Rettungssportler die Beckenwand berührt hat.
Bei der Ablösung an der Beckenwand muss der sich im Wasser befindende folgende Rettungssportler mit mindestens einer Hand die Beckenwand oder den Startblock berühren, bis der ankommende Rettungssportler angeschlagen hat.
Kehrt der betreffende Rettungssportler bei einer Staffelablösung vom Startblock unmittelbar (5 m-Bereich) nach seinem Frühstart zur Beckenwand zurück und berührt diese mit einem beliebigen Körperteil, so kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

Anschlag

Die Wettkampfdisziplin muss auf der vorgesehenen Bahn beendet werden. Ein Berühren der Beckenwand mit einem beliebigen Körperteil gilt als Anschlag, der den Lauf beendet.
Verlässt ein Rettungssportler seine Bahn, wird die Zeit erst genommen, wenn er sich wieder auf der ihm zugewiesenen Bahn befindet und dort die Beckenwand berührt hat.

Strafpunkte

Da es sich um einen Freundschaftswettkampf handelt, werden so wenig wie möglich Strafpunkte verteilt. Werden Strafpunkte gegeben, wird dies nach Beendigung der Disziplin mit dem Mannschaftsführer geklärt.

Fehlercode	Erläuterung	Strafpunkte
F1	Ertränken der Puppe/Rettling: Atemwege sind länger als drei Sekunden unter Wasser	100
F2	Fehlerhafter Start und Wechsel: Frühstart, keine 3-Punkt-Übergabe bei Puppe, fehlerhafter Anschlag	20
F3	Falsch angelegter Gurt / Verkürzung der Leine	30

Die Wettkampfleitung nimmt es sich heraus bei weiteren nicht genannten groben Verstößen Strafpunkte zu vergeben.

Disziplinen

AK 10 & AK 12

4 x 25 m Hindernisstaffel
4 x 25 m Transportschwimmen
4 x 25 m Gurtretterstaffel
4 x 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit

AK 13/14 bis AK offen

4 x 50 m Hindernisstaffel
4 x 25 m Puppenstaffel
4 x 50 m Rettungsstaffel
3 x 50 m Rettungsleinenstaffel

AK offen B

4 x 25 m Freistilschwimmen
4 x 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit
3 x 50 m Gurtretterstaffel
2 x 50 m Rettungsleinenstaffel

Disziplinen

4 x 25 m Transportschwimmen

Alle vier Rettungssportler starten aus dem Wasser. Jeder Rettungssportler ist einmal Rettungssportler und einmal Rettling und müssen in ständiger Verbindung bleiben.

Rettungssportler 1 zieht Rettungssportler 2 (Rettling) 25 m. Beim Ziehen hält sich Schwimmer 2 an den Schultern von Rettungssportler 1 fest und wird „gezogen".
Nach dem Anschlagen (Schwimmer 1 ausreichend) wird der Rettling zum Schwimmer. Er muss jetzt seinerseits den Rettling 25 m schieben. Dieser legt die Hände auf die Schultern des schiebenden Schwimmers, der Brust schwimmt.

Der Rettling hat sich passiv zu verhalten und darf die Beine nicht bewegen.

Innerhalb des 5 m-Raumes vor dem Anschlag darf der Geschobene eine Hand lösen. Nach dem Anschlag des Rettlings startet das nächste Paar mit dem gleichen Ablauf.

4 x 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit

Alle vier Rettungssportler starten aus dem Wasser.

Nach dem Startsignal legen die Rettungssportler nacheinander 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit zurück.

Direkt im Anschluss an den Start bzw. dem Wechsel ist nach dem Abstoßen ein Armzug erlaubt. Die Rückenlage darf bis zum nächsten Wechsel/Anschlag nicht verlassen werden.

4 x 25 m Gurtretterstaffel

Der 1. Rettungssportler startet vom Startblock, die nachfolgenden warten jeweils im Wasser mit einer Hand am Beckenrand/Startblock bzw. innerhalb des 5 m-Bereich.

Zum Start legt der 1. Rettungssportler den Gurtretter über beide Schultern an.

Nach dem Startsignal schwimmen die Rettungssportler nacheinander 25 m Freistil mit Gurtretter, dabei muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen.

Nach dem Wechsel muss der nachfolgende Rettungssportler den Gurt des Gurtretters über beide Schultern anlegen.

4x 25 m Hindernisstaffel

Zwei Rettungssportler befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Gestartet wird vom Startblock.

Nach dem Startsignal legen die Rettungssportler nacheinander die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertauchen die Hindernisse. Sie müssen vor und hinter dem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen.

Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt.
Überschwimmt ein Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch wieder zurück und untertaucht es, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

4 x 50 m Hindernisstaffel

Alle vier Rettungssportler starten vom Startblock.

Nach dem Startsignal legen die Rettungssportler nacheinander die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertauchen die Hindernisse. Sie müssen vor und hinter dem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen.

Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt.
Überschwimmt ein Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch wieder zurück und untertaucht es, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

4 x 25 m Puppenstaffel

Zwei Rettungssportler befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Alle vier Rettungssportler starten aus dem Wasser.

Der 1. Rettungssportler hält sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock fest und in der anderen Hand die volle Puppe.
Er schleppt die Puppe 25 m, schlägt an und übergibt sie dem nachfolgenden Rettungssportler. Dieser muss sich so lange mit mindestens einer Hand am Beckenrand oder Startblock festhalten, bis der ankommende Rettungssportler angeschlagen hat. Nach dem Anschlag darf er die Puppe ergreifen. Er schleppt die Puppe bis zum Anschlag ins Ziel.

Der ankommende Rettungssportler darf die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat (es muss immer ein Rettungssportler mit mindestens einer Hand Kontakt zur Puppe halten).

Nach dem Start bzw. dem Wechsel ist die Puppe spätestens ab der 5 m-Markierung in der korrekten Position zu halten.

4 x 50 m Rettungsstaffel

1. Rettungssportler: 50 m Freistil
2. Rettungssportler: 50 m Freistil mit Flossen
3. Rettungssportler: 50 m Schleppen einer Puppe
4. Rettungssportler: 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen

Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Rettungssportler 50 m Freistil.

Der 2. Rettungssportler schwimmt 50 m in Freistil in Flossen, dabei muss ein Armzug über der Wasseroberfläche stattfinden.

Der 3. Rettungssportler wartet im Wasser und hält sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock fest. Mit der anderen Hand hält er die volle Puppe. Nach dem Anschlag des 2. Rettungssportlers darf er die andere Hand vom Beckenrand lösen und die Puppe 50 m schleppen.

Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 3. Rettungssportlers. Nach dem Anschlag darf er die Puppe ergreifen. Er schleppt die Puppe bis zum Anschlag ins Ziel.

Der ankommende Rettungssportler darf die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat (es muss immer ein Rettungssportler mit mindestens einer Hand Kontakt zur Puppe halten).

Nach dem Start bzw. dem Wechsel ist die Puppe spätestens ab der 10 m-Markierung in der korrekten Position zu halten.

3 x 50 m Rettungsleinenstaffel

Die Rettungssportler 1, 2 und 3 befinden sich am Start. Rettungssportler 4 als Rettling und eine volle Puppe befinden sich an der gegenüberliegenden Beckenseite.

Rettungssportler 1 startet mit umgelegtem Gurt über beide Schultern und schwimmt 25 m Freistil und wird nach dem Anschlag von Rettungssportler 3 zurückgezogen.

Rettungssportler 2 übernimmt den Gurt über beide Schultern, schwimmt 25 m Freistil, ergreift die Puppe, die Rettungssportler 4 bis zur Übernahme senkrecht im Wasser mit der Körpervorderseite an der Beckenwand zu halten hat. Rettungssportler 2 und die Puppe werden von Rettungssportler 1 zurückgezogen. Das Ergreifen der Puppe gilt als Anschlag.

Rettungssportler 3 übernimmt den Gurt über beide Schultern und schwimmt 25 m Freistil, wobei Rettungssportler 2 die Leinenführung übernimmt. Er ergreift den Rettling (Rettungssportler 4), der bis zur Übernahme beide Hände an der Beckenwand zu halten hat. Das Ergreifen des Rettlings gilt als Anschlag.

Während des Zurückziehens müssen die Gesichter des Rettungssportlers und der Puppe bzw. des Rettlings permanent über der Wasserlinie sein.

Zerreißt oder verknotet sich eine Leine nach dem Start, wird der Wettbewerb fortgesetzt; die betroffene Mannschaft muss ihre Leine in Ordnung bringen. Hierzu kann der Rettungssportler währenddessen die restliche Strecke auf den ersten 25 m in Freistil und die zweiten 25 m mit Schleppen der Puppe bzw. des Rettlings zurücklegen. Nachdem die Leine wieder in Ordnung gebracht ist, kann der Wettbewerb beendet werden.

Ein Nachstart der Mannschaft ist nur dann zulässig, wenn eine defekte Rettungsleine vom Veranstalter zur Verfügung gestellt wurde.

Beim Ziehen darf sich der Leinenführende höchstens zwei Meter vom Beckenrand entfernen. Ein Abstützen am Beckenrand bzw. Startblock ist erlaubt, jedoch nicht das Ziehen durch zwei und mehr Rettungssportler. Der ständige Kontakt zu der Leine durch einen Rettungssportler ist ein Muss.

Der Wechsel geht wie folgt vor sich: Der nächste Rettungssportler darf den Rettungsgurt erst dann dem ankommenden Rettungssportler abnehmen, wenn sich dieser unmittelbar (d.h. nicht weiter als einen Meter) vor der Beckenwand befindet; ein Anschlagen ist nicht erforderlich. Die Übernahme des Rettungsgurtes gilt als Anschlag, wenn sich wenigstens ein Arm vom nächsten Rettungssportler im Gurt befindet. Jeder andere Start wird als Frühstart bewertet.

Eine Mithilfe der Beine ist zu jeder Zeit erlaubt.

4 x 25 m Freistilschwimmen

Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Die Teilnehmer schwimmen nacheinander 25 m Freistil.

4 x 25 m Rückenschwimmen

Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Die Teilnehmer legen nacheinander 25 m in Rückenlage zurück.

3 x 50 m Gurtretterstaffel

Drei Teilnehmer der Mannschaft befinden sich am Start, zwei Betreuer der Mannschaft auf der Gegenseite.

Der erste Teilnehmer legt 50m Freistil mit dem Gurtretter zurück. Der zweite schwimmt 25 m Freistil mit Gurtretter und übergibt den Gurtretter an einen Betreuer der Mannschaft, der sich im Wasser befindet. Dieser zieht den Teilnehmer 25 m an den Startpunkt zurück.

Anschließend startet das nächste Paar in der gleichen Disziplin.

Eine Mithilfe der Beine ist zu jeder Zeit erlaubt.

2 x 50 m Rettungsleinenstaffel

Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei Teilnehmer an der 25 m-Marke.

Teilnehmer 1 schwimmt 25 m mit umgelegtem Gurt über beide Schultern und fasst den ersten Rettling. Beide werden in Rückenlage 25 m vom Betreuer der Mannschaft an den Startpunkt zurückgezogen.

Teilnehmer 2 startet mit umgelegtem Gurt über beide Schultern (nach Wechsel) und schwimmt 25 m zum zweiten Rettling. Beide werden ebenfalls in Rückenlage 25 m vom Betreuer zurückgezogen.