



## Wettkampfbestimmungen Landeswettbewerbe Einzel RLP

Generell gilt bei Regelverstößen, dass der Schwimmer mit einer Zeitstrafe bestraft wird, die den errungenen Vorteil wieder egalisiert. Disqualifizierungen werden nur bei extrem unsportlichem Verhalten ausgesprochen.

Es gilt die Einstartregel. Früh-oder Fehlstart werden mit Strafsekunden geahndet.

### **Brust:**

Nach dem Start ist ein Tauchzug erlaubt. Dabei darf im Bewegungsfluss des Tauchzuges ein Delfinkick geschwommen werden. Der zweite Armzug muss an der Oberfläche erfolgen.

Der Anschlag muss mit beiden Händen gleichzeitig bei Wende und Ziel erfolgen.

Nach der Wende ist ein Tauchzug erlaubt wie beim Start.

In der AK0 soll nach Möglichkeit von Zeitstrafen abgesehen werden.

### **Tauchschwimmen:**

Nach dem Start sind mehrere Delfinkicks erlaubt. Nach Beginn der Tauchzüge kann im Bewegungsfluss des Zuges ein Delfinkick geschwommen werden. Es darf während der Tauchphase kein Körperteil die Wasseroberfläche durchbrechen.

Bei 25m langer Tauchphase muss eine hohe Wende geschwommen werden. Ansonsten kann eine hohe Wende oder Rollwende geschwommen werden. Nach der Tauchphase wird die Strecke im freien Stil beendet.

### **Rücken ohne Arme:**

Rückenstart mit einem Armzug. Danach müssen die Arme fixiert werden.

Dabei halten sich die Hände fest und die geschlossenen Arme liegen entweder am Körper an oder werden hinter den Kopf gestreckt. Die Arme dürfen in dieser Phase in keiner Weise helfen. Es dürfen auch keine Pumpbewegungen mit geschlossenen Händen ausgeführt werden.

Die Rückenlage darf nicht verlassen werden. Es muss auch in Rückenlage angeschlagen werden.

Es kann eine Hohe Wende oder Tellerwende geschwommen werden. Nach der Wende ist wieder ein Armzug erlaubt.

Es ist als Beinbewegung nur die Grätsche erlaubt. Keine Delfinkicks z.B. in der Startphase.

### **Flossen:**

Es dürfen auf jeder Bahn maximal 15m getaucht werden.

Danach wird im freien Stil geschwommen.

Es kann eine hohe Wende oder Rollwende geschwommen werden.

Stand 04-2016 AC