



Wettkampfbestimmungen Landeswettbewerbe Mannschaft 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.

Beim Wechsel gilt, dass der Schwimmer bzw. Retter angeschlagen haben muss, bevor die Füße des nachfolgenden Schwimmers den Block verlassen haben. Wechselfehler werden mit Strafsekunden geahndet.

Für die nachfolgenden Erklärungen gelten die Abkürzungen S1 für Schwimmer/in 1 usw.

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 möglichst auf gleicher Höhe bei Wende und Ziel erfolgen.

Nach der Wende ist ein Tauchzug erlaubt wie beim Start.

In der AKO 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.



Wettkampfbestimmungen Landeswettbewerbe Mannschaft RLP

Rücken ganze Lage:

Es muss nach spätestens 15m aufgetaucht werden. Der Schwimmer darf sich vor der Wende auf den Bauch drehen und noch einen Armzug beenden. Die Wand wird bei der Wende mit einem beliebigen Körperteil berührt. Der Abstoß erfolgt in Rückenlage. Der Anschlag muss in Rückenlage erfolgen.

Kleiderschwimmen mit Entkleiden:

Zunächst gelten die Bestimmungen für die jeweilige Schwimmlage oder Rettungsdisziplin. Der nächste Schwimmer darf starten, wenn der vorangehende angeschlagen hat, die Drilllichkleidung ausgezogen und vollständig aus dem Becken geworfen hat. Es darf kein Teil der Kleidung über den Rand zum Wasser hängen. Die Bestimmungen zur Beschaffenheit der Kleider gelten gleichlautend wie zum Bundessentscheid. Der letzte Schwimmer muss sich nicht entkleiden.

Retten :

An der **Wende** muss der Retter anschlagen. Die **Zeitnahme** erfolgt erst nach Anschlag des Retters.

Der Rettling darf nicht mithelfen.

Der Rettling darf sich abstoßen, aber keinen Armzug machen.

- Beim **Schieben** wartet er, bis der Retter an seine gestreckten Arme anschwimmt und ihn schiebt.
- Beim **Seemann** muss der Rettling auf dem Retter liegen. Der Retter schwimmt in „seitlicher“ Rückenlage. Erlaubt für den Retter ist die Rückenlage und die leicht seitliche Lage. Ein Schwimmen in Brustlage ist nicht erlaubt. Der Retter darf mit dem freien Arm helfen.
- **Boje** anschwimmen (mit dem Gurt) und Retten durch den nächsten Schwimmer. Der Gurt braucht nicht übergeben zu werden. Die Boje liegt quer über Retter und Rettling, Der Retter greift unter den Armen des Rettling durch und hält die Boje am Griff fest. Die Arme des Rettlings liegen auf der Boje. Beide Schwimmer befinden sich in Rückenlage. Retter schwimmt RuoA Grätsche.
- Beim **25m Tauchen und 5kg-Ring retten** wird 25 angetaucht, der Ring vom Boden aufgenommen, nach einer hohen Wende wird der Ring mit beiden Händen vor dem Körper haltend in Rückenlage zurück gerettet.

Leinenstaffel:

Als Zieher und Retter sind in der gemischten Mannschaft männliche UND weibliche Schwimmer einzusetzen.

Die Durchführung geschieht nach folgendem Schema:

Lauf	Retter	Zieher	Rettling
1	S1	S3	S4
2	S2	S1	S5
3	S3	S2	S4

Der Start erfolgt immer vom Block. Der Rettling hält sich an der Wendeseite mit mindestens einer Hand fest. Der Retter muss an der Wendeseite nicht anschlagen.

Der Retter (S1) startet mit dem Rettungsgurt und Leine, ergreift den Rettling(S4) im Achselgriff. Der Zieher (S3) zieht beide zurück. S1 und S4 dürfen beim Ziehen nicht aktiv unterstützen. S1 schlägt beliebig an und übergibt den Rettungsgurt an den nächsten Retter (S2). usw

Disziplinen:

AK0	<ul style="list-style-type: none">- 4x25 m Brustschwimmen- 4x25 m Tauchschwimmen (10 m Tauchen, Freistil)- 4x25 m Rücken ohne Arme (Grätsche!)- 4x25 m Flossenschwimmen (Freistil)
AK1	<ul style="list-style-type: none">- 4x50 m Brustschwimmen- 4x50 m Tauchschwimmen (10 m Tauchen, Freistil)- 4x25 m Rücken ohne Arme (Grätsche!)- 4x25 m Komb. Schwimmen<ul style="list-style-type: none">S1: 25m BrustS2: 25m Rücken ohne ArmeS3: 25m FreistilS4: 25m Schieben (Rettling beliebig)- 4x50 m Flossenschwimmen (Freistil)
AK2	<ul style="list-style-type: none">- 4x50 m Brustschwimmen- 4x50 m Tauchschwimmen (15 m Tauchen, Freistil)- 4x25 m Rettungsschwimmen<ul style="list-style-type: none">S1: 25m Achsel (Rettling S2)S2: 25m Schieben (Rettling S1)S3: 25m Flaig (Rettling S4)S4: 25m Schieben (Rettling S3)- 4x50 m Komb. Schwimmen<ul style="list-style-type: none">S1: 50m BrustS2: 50m Rücken ganze LageS3: 50m Tauchschwimmen (15 m Tauchen, Freistil)S4: 50m Flossen- 4x50 m Flossenschwimmen<ul style="list-style-type: none">S1+S3: je 50m KraulS2+S4: je 50m Rücken ganze Lage
AK3	<ul style="list-style-type: none">- 4x50 m Kleiderschwimmen<ul style="list-style-type: none">S1: 50m Brust in Kleidung, entkleidenS2: 50m Kraul in Kleidung, entkleidenS3: 50m Brust in Kleidung, entkleidenS4: 50m Kraul in Kleidung- 4x50 m Tauchschwimmen (25 m Tauchen, Freistil)- 4x25 m Rettungsschwimmen<ul style="list-style-type: none">S1: Achsel in Kleidung (Rettling S2) ohne EntkleidenS2: Flaig in Kleidung (Rettling S1) ohne EntkleidenS3: Seemann (Rettling S4)S4: Schieben (Rettling S3)- 4x50 m Komb. Schwimmen<ul style="list-style-type: none">S1: 25 m Tauchen + 25 m Retten 5-kg-RingS2: 25 m BojeS3: 25 m Retten mit Boje (Rettling S2)S4: 50 m Brust in KleidungS5: 50 m Flossen- 4x50 m Flossenschwimmen<ul style="list-style-type: none">S1+S3: je 50m KraulS2+S4: je 50m Rücken ganze Lage- 3x50 m Rettungsleine