

# Wettkampfdisziplinen - Beschreibung



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft

**Nach Regelwerk Meisterschaften und Wettkämpfe im Rettungsschwimmen, Schwimmbad-Disziplinen;  
gültig ab 01. Januar. 2007 6. geänderte Auflage 2006 (4140 8390) / § 7 und § 8**

## Wettkampf, Einzel :

### + AK 10 // 11/12 :

1. 50 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Kombiniertes Schwimmen
  - 25 m Freistil
  - 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit
3. 50 m Flossenschwimmen

### + AK 13 / 14 :

1. 100 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten einer Puppe
  - 25 m Freistil, Puppenaufnahme
  - 25 m Schleppen der Puppe
3. 50 m Retten einer Puppe mit Flossen
  - 25 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme
  - 25 m Schleppen der Puppe mit Flossen
4. HLW - Einhelfermethode

### + AK 15 / 16 :

1. 100 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten einer Puppe
  - 25 m Freistil, Puppenaufnahme
  - 25 m Schleppen der Puppe
3. 100 m Retten einer Puppe mit Flossen
  - 50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme
  - 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen
4. HLW - Einhelfermethode

### + AK 17 / 18 :

1. 200 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten einer Puppe
  - 25 m Freistil, Puppenaufnahme
  - 25 m Schleppen der Puppe
3. 100 m Retten einer Puppe mit Flossen
  - 50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme
  - 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen
4. HLW - Einhelfermethode

### + AK Offen :

1. 200 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten einer Puppe
  - 25 m Freistil, Puppenaufnahme
  - 25 m Schleppen der Puppe
4. 100 m Retten einer Puppe mit Flossen u. Gurtretter
  - 50 m Flossen mit Gurtretter, Puppenaufnahme
5. 200 m Super Lifesaver
7. HLW - Einhelfermethode
3. 100 m kombinierte Rettungsübung
  - 50 m Freistil
  - 17,5m Tauchen, Puppenaufnahme, Puppe schleppen
  - 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen und Gurtretter
6. 100 m Retten einer Puppe mit Flossen

**Von den Disziplinen 1. – 3. u. 6. müssen 3 geschwommen werden**  
Schwimmt man 4 Disziplinen, wird die schlechteste gestrichen

### + AK 25 / ?? :

Je nach AK, jedoch keine HLW, aber einen Nachweis über Erste Hilfe Kurs, (gemäß 4140 8390 § 4 (3) 3) bis einschließlich 49 Jahren, im Mitgliedsbuch.

## Wettkampf, Mannschaft :

### + AK 10 // 11/12 :

1. 4 x 25 m Hindernisstafel
2. 4 x 25 m Kombinierte Staffel
  - 1. u. 3. Rettungssportler: Freistil
  - 2. u. 4. Rettungssportler: Rückenlage ohne Armtätigkeit
3. 4 x 25 m Gurtretterstaffel \* Gurtretterübergabe im Wasser
4. 4 x 25 m Rückenlage ohne Arme

### + AK 13/14 // 15/16 // 17/18 // Offen :

1. 4 x 50 m Hindernisstafel
2. 4 x 25 m Puppenstaffelstaffel
3. 4 x 50 m Gurtretterstaffel
  - 1. Rettungssportler: 50 m Freistil
  - 2. Rettungssportler: 50 m Flossenschwimmen
  - 3. Rettungssportler: 50 m Freistil mit Gurtretter
  - 4. Rettungssportler: 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem
4. 4 x 50 m Rettungsstaffel (klein)
  - 1. Rettungssportler: 50 m Flossenschwimmen
  - 2. Rettungssportler: 25 m Tauchen mit Flossen, 25 m Flossenschwimmen (Puppenaufnahme)
  - 3. Rettungssportler: 50 m Schleppen einer Puppe
  - 4. Rettungssportler: 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen
5. 4 x HLW - Einhelfermethode