

Wettbewerbsbestimmungen Jugend Rettungsschwimm 3 Kampf Wasserwacht Rhön-Grabfeld

Stand 19.09.2025

Stufe I

Stufe I 2016 und jünger	1. Disziplin 25m Rettungsringtransport
------------------------------------	---

Schwimmer/in liegt auf dem Rettungsring und transportiert sich 25 m bis zum Ziel. Erlaubt sind sowohl Bauch als auch Rückenlage. Die Schwimmtechnik ist freigestellt, der Körperschwerpunkt (Höhe Bauchnabel) darf sich nicht außerhalb des Rettungsringes befinden. Die Füße können beim Start von einem Trainer/Mitschwimmer gehalten werden.

Der Start erfolgt aus dem Wasser.

Stufe I 2016 und jünger	2. Disziplin 25m Schwimm- und Tauchdisziplin
------------------------------------	---

Im Becken befinden sich bei 10 m und 15 m Markierungen in Form von Leinen an der Wasseroberfläche. Schwimmer/in schwimmt bis zur 10 m Markierung in beliebiger Technik, taucht vor dieser Markierung ab und taucht möglichst hinter der 15 m Markierung wieder auf. Beim Tauchen muss der gesamte Körper unter Wasser sein. (Kein Schwimmen an der Wasseroberfläche mit Luft anhalten). Sollte ein kurzzeitiges Auftauchen nötig sein, muss sofort wieder abgetaucht werden (keine Schwimmbewegungen an der Wasseroberfläche). Anschließend wird der Rest der Bahn in beliebiger Technik fortgesetzt.

Der Start erfolgt aus dem Wasser.

Stufe I 2016 und jünger	3. Disziplin 25m Rückenschwimmen
------------------------------------	---

Schwimmer/in befindet sich in Rückenlage und schwimmt im Grätschschwung, wobei ein Tauchring mit beiden Händen während der gesamten Übung auf dem Bauch festgehalten werden muss. Beim Anschlag wird von einem Betreuer oder einem zuverlässigen Vertreter ein Schwimmbrett zur Sicherung des Kopfes gehalten.

Der Start erfolgt aus dem Wasser.

Stufe II

Stufe II 2015-2013	1. Disziplin 50m Flossenschwimmen
-------------------------------------	--

Schwimmer/in schwimmt 25 m in Bauchlage wobei ein Tauchring mit beiden Händen auf dem Rücken festgehalten werden muss. Nach einer beliebigen Wende wird 25 m in Rückenlage geschwommen, jetzt muss der Tauchring mit beiden Händen auf dem Bauch gehalten werden.

Der Start erfolgt aus dem Wasser.

Hinweis: Der jeweilige Betreuer ist verpflichtet, vom Beckenrand aus die erforderlichen Maßnahmen (z.B.: Hand / Schaumstoffbrett als Puffer) zum Schutz des Rückenschwimmers vor Kopfverletzungen zu ergreifen bzw. zu veranlassen.

Stufe II 2015-2013	2. Disziplin 50m Balltransport
-------------------------------------	---

Schwimmer/in transportiert den Ball 25 m bis zur Wende. Nach dem Abstoßen (vor der ersten Schwimmbewegung) muss der Ball losgelassen werden und darf nun nur mit dem Kopf geschoben werden. Leichte Korrekturen dürfen lediglich mit der Faust (nicht mit offener Hand) durchgeführt werden. Es ist sowohl Brustschwimmen, als auch Kraulschwimmen erlaubt. Nach der Wende wird der Ball mit beiden Händen festgehalten und mit beliebigem Beinschlag zurück zur Startseite transportiert.

Der Start erfolgt aus dem Wasser.

Stufe II 2015-2013	3. Disziplin 50m Tauchübung
-------------------------------------	--

Schwimmer/in schwimmt in frei gewählter Technik 15 m. Dort liegt am Beckengrund ein kleiner Tauchring. Dieser wird aufgenommen und tauchend bis zur Wende mitgenommen. Sollte ein kurzzeitiges Auftauchen nötig sein, muss sofort wieder abgetaucht werden (keine Schwimmbewegungen an der Wasseroberfläche). Es ist erlaubt, die 25 m komplett zu tauchen. An der Wendeseite wird der Ring abgelegt und 25 m in Brusttechnik zurück geschwommen.

Der Start erfolgt vom Startblock.

Stufe III

Stufe III
2012-2008

1. Disziplin
50m Flossenschwimmen

25 m Kraulschwimmen, nach beliebiger Wende 25 m Rückenschwimmen. Der Anschlag erfolgt nach 50 m in Rückenlage. Hier wird von einem Betreuer oder einem zuverlässigen Vertreter ein Schwimmbrett zur Sicherung des Kopfes gehalten. Es wird mit handelsüblichen Flossen geschwommen (keine „Monsterflossen“)

Der Start erfolgt vom Startblock.

Stufe III
2012-2008

2. Disziplin
50m Rettungsübung

Ein 5 kg Tauchring liegt bei 25m am Beckengrund (direkt an der Wand). Schwimmer/in schwimmt 25 m in Brusttechnik. Abtauchen und aufnehmen des 5 kg Ringes. (Ein Anschlag am Beckenrand ist nicht notwendig). Rücktransport in Rückenlage, Ring wird mit beiden Händen auf dem Bauch/Brust gehalten. Beinschlag ist beliebig.

Der Start erfolgt vom Startblock.

Stufe III
2012-2008

3. Disziplin
50m Tauchübung

Schwimmer/in schwimmt in frei gewählter Technik 10 m. Dort liegt am Beckengrund ein kleiner Tauchring. Dieser wird aufgenommen und tauchend bis zur Wende mitgenommen. Sollte ein kurzzeitiges Auftauchen nötig sein muss sofort wieder abgetaucht werden (keine Schwimmbewegungen an der Wasseroberfläche). Es ist erlaubt, die 25 m komplett zu tauchen. An der Wendeseite wird der Ring abgelegt und 25 m in Brusttechnik zurückgeschwommen.

Der Start erfolgt vom Startblock.