



## Erläuterung Rettungssport

- Sportart:** Rettungsschwimmen  
Es werden in den Poolwettkämpfen Disziplinen geschwommen, die einen Rettungsgedanken als Hintergrund haben.  
International gibt es zusätzlich auch Freiwasserwettkämpfe.
- Qualifikationen, Wettkämpfe:** Interne Vereinsmeisterschaften als Qualifikationsebene für die Bezirksmeisterschaften (Bezirk Osnabrück).  
Der Bezirksmeister ist automatisch für die Landesmeisterschaften (Landesverband Niedersachsen) qualifiziert. Über eine Punkteregelung können dieses auch die weiter Platzierten.  
Die gleiche Vorgehensweise gilt für die Deutschen Meisterschaften.
- Die Ortsgruppe (OG) Georgsmarienhütte gehört zu den führenden Ortsgruppen in unserem Landesverband Niedersachsen.  
2014 konnte das erste Mal der Gesamtpokal gewonnen werden.  
In den letzten Jahren waren die OG´s aus Weener (Ostfriesland) und Hagen (Bremerhaven) in der Gesamtwertung nicht zu schlagen.  
Bei den Landesverbänden sind Westfalen, Berlin-Brandenburg und Sachsen-Anhalt bereits über Jahre die Aushängeschilder im Bundesgebiet. Von hier kommt dadurch auch ein Großteil der Nationalmannschaft.
- Alle 2 Jahre findet eine Weltmeisterschaft (Rescue) statt (z.B. 2012 in Australien und 2014 in Montpellier/Frankreich).  
Die Teilnahmevoraussetzungen werden über eine Punkteregelung vorgenommen (Richtzeiten). Es werden getrennte Wettkämpfe der Nationalmannschaften, Vereinsmannschaften und Senioren in Einzel- und Mannschaftswettkämpfen durchgeführt.  
Gehören bei den Poolwettkämpfen die Deutschen Schwimmer, neben z.B. denen aus Italien, Amerika, zu den Favoriten, sind die Freiwasserwettkämpfe ganz klar in der Hand der Profis aus Australien oder den USA.
- Einzelwettkampf:** Es wird ein Dreikampf, aus verschiedenen rettungsspezifischen Disziplinen, geschwommen.  
In der offenen AK müssen aus sechs zur Wahl stehenden Disziplinen, drei geschwommen werden.  
Ab der AK 13/14 gehört die Herz- Lungen- Wiederbelebung (HLW) zusätzlich in die Wertung. Es gibt einen Ablaufplan der eingehalten werden muss. Nicht einhalten bzw. grobe Fehler werden mit „nicht Bestanden“ und 200 Minuspunkten bestraft.
- Altersklassen:** Ab der Altersklasse (AK) 12 – bis 12 Jahre, werden die Wettkampfklassen eingeteilt (13/14, 15/16, 17/18). Ab 19 Jahren wird in der AK offen (Alter nach oben offen) geschwommen.  
Es gibt jeweils eine männliche und weiblicher Wertung.
- Von „Senioren“ spricht man im Rettungsschwimmen ab 25 Jahren.  
Die Altersklassen werden in 5 Jahresschritten bis zur AK 90 eingeteilt (z.B. AK 30 = 30 - 34 Jahre).
- Disziplinen:** **Hindernisschwimmen**  
Auf den Strecken 50 (2 mal), 100 (4 mal) und 200 (8mal) Meter muss ein 70 cm tiefes Hindernis untertaucht werden.



### **50 Meter Retten einer Puppe**

Ein Dummy von etwa 50 kg liegt bei 25 Meter auf dem Beckenboden. Der Schwimmer muss die 25 Meter anschwimmen, die Puppe zur Wasseroberfläche bringen und wieder zurückschleppen.

Dabei ist immer darauf zu achten, dass das Gesicht der Puppe über Wasser bleibt.

### **Retten einer Puppe mit Flossen**

Diese Disziplin wird über 50 bzw. 100 Meter geschwommen

Ein Dummy von etwa 50 kg liegt bei 25 bzw. 50 Meter auf dem Beckenboden. Der Schwimmer muss die Strecke anschwimmen (wobei er mit Flossen auch antauchen darf), die Puppe zur Wasseroberfläche bringen und wieder zurückschleppen.

Dabei ist immer darauf zu achten, dass das Gesicht der Puppe über Wasser bleibt.

### **Kombiniertes Schwimmen**

Hier werden die jüngeren Schwimmer an das Retten herangeführt.

Sie haben die ersten 25 Meter Freistil (beliebige Schwimmart) zurückzulegen und die zweiten 25 Meter in Rückenlage, wobei die Arme nicht mitbenutzt werden dürfen.

### **Kombiniertes Rettungsschwimmen**

Auf einer Strecke von 100 Metern werden die ersten 50 Meter Freistil (beliebige Schwimmart) geschwommen. Danach muss eine Puppe, die bei 17,50 Metern auf dem Beckenboden liegt, tauchend erreicht werden. Die Puppe muss zur Wasseroberfläche gebracht und 32,50 Meter zum Ziel zurückschleppen werden.

### **Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Lifesaver)**

Der Schwimmer schwimmt die ersten 50 Meter mit Flossen und zieht dabei einen Gurtretter (ähnlich den „Bojen“ aus Baywatch). Dann muss eine Puppe, die im Wasser schwimmt (Gewicht ca. 20kg) mit dem Gurtretter befestigt werden und 50 Meter gezogen werden.

### **Super Lifesaver**

Die absolute Königsdisziplin.

Die ersten 75 Meter werden in Freistil (beliebige Schwimmart) zurückgelegt. Ein Dummy von etwa 50 kg liegt auf dem Beckenboden. Der Schwimmer muss die Puppe zur Wasseroberfläche bringen und 25 Meter abschleppen. Dabei ist immer darauf zu achten, dass das Gesicht der Puppe über Wasser bleibt.

Angekommen lässt er die Puppe fallen, zieht seine Flossen an und legt einen Gurtretter (ähnlich den „Bojen“ aus Baywatch) um. Der Schwimmer schwimmt die nächsten 50 Meter mit Flossen und zieht dabei den Gurtretter.

Dann muss eine Puppe, die im Wasser schwimmt (Gewicht ca. 20 kg) mit dem Gurtretter befestigt werden und die letzten 50 Meter gezogen werden.



## Wettkampfdisziplinen nach Altersklassen

### Super Bambinis

( OG intern – bis 7 Jahre)

- 25 mtr. Freistil
- 25 mtr. Rückenschwimmen mit Brett

### Bambinis

(OG intern – 8 und 9 Jahre)

- 25 mtr. Freistil
- 50 mtr. - 25 Freistil
- 25 Rücken mit Brett

### Altersklasse 12

- 50 mtr. Hindernis
- 50 mtr kombiniertes Schwimmen  
25 Freistil /  
25 Rücken ohne Arme
- 50 mtr. Flossenschwimmen

### Altersklasse 13 / 14

- 100 mtr. Hindernis
- 50 mtr. Retten einer Puppe
- 50 mtr. Retten mit Flossen
- HLW

### Altersklasse 15 / 16

- 100 mtr. Hindernis
- 50 mtr. Retten einer Puppe
- 100 mtr. Retten mit Flossen
- HLW

### Altersklasse 17 / 18

- 200 mtr. Hindernis
- 50 mtr. Retten einer Puppe
- 100 mtr. Retten mit Flossen
- HLW

### Altersklasse offen

- 200 mtr. Hindernis
- 50 mtr. Retten einer Puppe
- 100 mtr. Retten mit Flossen
- 100 mtr. kombiniertes Rettungsschwimmen
- 100 mtr. Lifesaver
- 200 mtr. Super Lifesaver
- HLW

### Altersklasse Senioren 25 - 45

- 100 mtr. Hindernis
- 50 mtr. Retten einer Puppe
- 100 mtr. Retten mit Flossen

### Altersklasse Senioren 50 + 55

- 100 mtr. Hindernis
- 50 mtr. Retten einer Puppe
- 50 mtr. Retten mit Flossen

### Altersklassen Senioren 60 +

- 50 mtr. Freistil
- 50 mtr. kombi. Schwimmen
- 25 mtr. Retten einer Puppe

### Mannschaft:

Es wird ein Vierkampf, aus verschiedenen rettungsspezifischen Disziplinen, geschwommen. Eine Mannschaft besteht aus max. fünf, aber mind. vier Schwimmern. Es können gemischte Mannschaften gebildet werden, die dann als „männlich“ gewertet werden.

### Altersklassen:

Ab der Altersklasse (AK) 12 – bis 12 Jahre, werden die Wettkampfklassen eingeteilt (13/14, 15/16, 17/18).

Ab 19 Jahren wird in der AK offen (Alter nach oben offen) geschwommen. Es gibt jeweils eine männliche und weiblicher Wertung.

Alle Mannschaftsteilnehmer dürfen das Alter der vorgegebenen Altersklasse nicht überschreiten.

Ab der AK 13/14 gehört die Herz- Lungen- Wiederbelebung (HLW) zusätzlich in die Wertung. Aus jeder Mannschaft müssen vier Schwimmer die HLW durchführen.

Es gibt einen Ablaufplan der eingehalten werden muss. Nicht einhalten bzw. grobe Fehler werden mit „nicht Bestanden“ und 200 Minuspunkten bestraft.



Von „Senioren“ spricht man im Rettungsschwimmen ab 25 Jahren. Die Altersklassen werden in unterschiedlichen Jahresschritten bis zur AK 280+ eingeteilt (100, 120, 140, 170, 200, 240, 280, 280+). Die Summe des Alters der vier jüngsten Mannschaftsteilnehmer ergibt die Altersklasse. Das Mindestalter beträgt 25 Jahre, ansonsten können die Mannschaften frei gemischt werden (z.B. 1=36, 2=50, 3=44, 4=28, 5= 51, 36+50+44+28=158 Start in der AK 140 = 140 - 169 Jahre).

## Disziplinen

### Hindernisstaffel

Vier Schwimmer müssen jeweils 25 bzw. 50 Meter Hindernis schwimmen.

### Kombinierte Staffel

Hier wechseln sich die Schwimmer in ihren Schwimmarten ab. Der erste und dritte Schwimmer schwimmt Freistil (beliebige Schwimmart). Der zweite und vierte legen ihre Strecken in Rückenlage zurück, wobei die Arme nicht mitbenutzt werden dürfen.

### Puppenstaffel

Die Schwimmer müssen jeweils 25 Meter einen Dummy von etwa 50 kg. abschleppen. Dabei ist immer darauf zu achten, dass das Gesicht der Puppe über Wasser bleibt.

### Gurtretterstaffel

Bei den 25 Meter Strecken schwimmen alle vier Schwimmer mit einem Gurtretter. Dieser wird jeweils an den nächsten Schwimmer übergeben. Die 50 Meter Staffel ist ein Mix aus verschiedenen Disziplinen. Der erste muss die Strecke in Freistil (beliebige Schwimmart) zurücklegen und der zweite Freistil mit Flossen. Schwimmer drei startet mit dem angelegten Gurtretter und schwimmt Freistil (beliebige Schwimmart). Nach seinen 50 Metern übergibt er den Gurtretter an den vierten Starter. Dieser schwimmt die 50 Meter mit dem Gurtretter, Flossen und dem dritten Schwimmer, der sich nun am Gurtretter festhält. Er darf diesen bis zum Ziel nicht mehr loslassen.

### Rettungsstaffel

Auch hier werden wieder verschiedene Disziplinen zusammengeführt. Schwimmer eins startet mit 50 Freistil mit Flossen (beliebige Schwimmart). Der Zweite taucht mindestens 25 Meter und legt den Rest in Freistil zurück. Das ganze wird mit Flossen durchgeführt. Schwimmer drei muss die bekannte 50 kg Puppe 50 Meter abschleppen, bevor der vierte Schwimmer dieses ebenfalls tut, allerdings mit Flossen

## Wettkampfdisziplinen nach Altersklassen

### Altersklasse 12

- 4 x 25 mtr. Hindernisstaffel
- 4 x 25 mtr. Kombinierte Staffel
- 4 x 25 mtr. Gurtretterstaffel
- 4 x 25 mtr. Rückenlage ohne Armtätigkeit

### Alterklassen 13/14 bis 200

- 4 x 50 mtr. Hindernisstaffel
- 4 x 25 mtr. Puppenstaffel
- 4 x 50 mtr. Gurtretterstaffel
- 4 x 50 mtr. Rettungsstaffel
- HLW (bis AK offen)

### Altersklasse 240 - 280

- 4 x 25 mtr. Freistilstaffel
- 4 x 25 mtr. Rettungsstaffel
- 4 x 25 mtr. Rückenlage ohne Armtätigkeit