

## SpeedLifeSaving Cup

## Regeln, Standards und Verfahren für den SpeedLifeSaving Cup Cha-Wi 202

## AK 5 – AK 12

**INHALTSVERZEICHNIS**

Einführung .....	2
1.1 Geschichte .....	2
1.2 Allgemeines .....	2
2. Wettkampfdisziplinen.....	3
2.1    25 m Freistil/ 25m freestyle (AK 5/6 – AK 9/10) .....	3
2.2    50 m Freistil/ 50m freestyle (AK 11/12) .....	3
2.3    25 m Flossenschwimmen (AK 5/6 – AK 7/8) .....	4
2.4    25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit (AK 5/6).....	5
2.5    25 m Kombiniertes Schwimmen (AK 5/6 – AK 9/10) .....	6
2.6    25 m Retten einer Babypuppe mit Flossen (AK 7/8 – AK 11/12) .....	7
2.7    25 m Hindernisschwimmen mit Flossen (AK 7/8) .....	8
2.8    25 m Hindernisschwimmen (Obstacle Swim) (AK 9/10) .....	9
2.9    50 m Hindernisschwimmen (Obstacle Swim) (AK 11/12) .....	9
2.10   25 m Gurtretter mit Flossen (AK 5/6 – AK 7/8).....	10
2.12   100 m Super Lifesaver (ab AK 12) .....	11
2.13   50 m Lifesaver (AK 11/12) (Manikin Tow with Fins) .....	13
2.14   50 m kombinierte Rettungsübung (Rescue Medley) (ab AK 12).....	15
3. Team-Event.....	16
3.1    Line Throw (AK 11/12).....	16

## Einführung

### 1.1 Geschichte

Die Idee zu **SpeedLifeSaving** entstand während der Abschlussparty des Deutschland-Cups 2011, als Pascal Stöckli, Manuel Zöllig erzählte, dass er gerne einmal an einem Schwimmbeckenwettbewerb teilnehmen würde, der in einem 25 m Becken ausgetragen wird, die Wettkämpfe aber ähnlich sein müssten wie in einem 50 m Becken. Aber leider gab es keinen solchen Wettbewerb. Deshalb beschlossen die beiden Weltrekordhalter im Line Trow, gemeinsam einen eigenen Wettbewerb zu organisieren und nannten ihn **SpeedLifeSaving**.

### 1.2 Allgemeines

Das Konzept von **SpeedLifeSaving** ist einfach. Die offiziellen ILS Pool Disziplinen, die für ein 50 m Becken konzipiert sind wurden um 50% reduziert und werden in einem 25 m Becken ausgetragen. Darüber hinaus wurden einige Regeln angepasst, die Disziplinen müssen jedoch im Zusammenhang mit dem allgemeinen ILS-Regelwerk durchgeführt werden. Eine Aufgabe des Sportlers führt ebenfalls zu einer Disqualifikation.

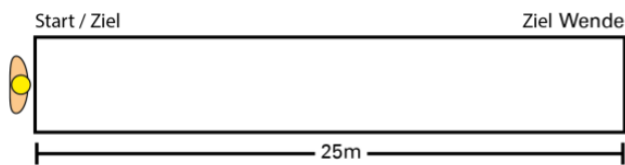
Verstöße gegen die allgemeinen Regeln, die Wettkampffregeln oder die Durchführungsbestimmungen führen in den Einzelwettkämpfen der AK 15/16, AK 17/18 und der offenen Altersklassen grundsätzlich zur Disqualifikation, für alle anderen Altersklassen gelten die unter den Disziplinen aufgeführten Abzüge.

**Dieses Regelwerk wurde an die speziellen Disziplinen des 3. SpeedLifeSaving Cup des Bezirkes Charlottenburg-Wilmersdorf angepasst.**

## 2. Wettkampfdisziplinen

2.1 25 m Freistil/ 25m freestyle (AK 5/6 – AK 9/10)

2.2 50 m Freistil/ 50m freestyle (AK 11/12)

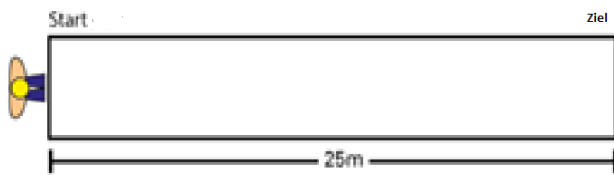


Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 25m / 50m in Freistil zurück und schlägt im Ziel an der Beckenwand an.

### Verstöße

Nr.	Strafpunkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
W1	50	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen

## 2.3 25 m Flossenschwimmen (AK 5/6 – AK 7/8)

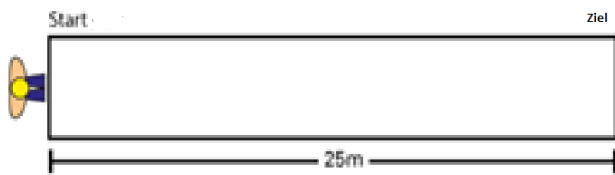


Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 25 m in Freistil mit Flossen zurück und schlägt im Ziel an der Beckenwand an.

**Verstöße**

Nr.	Straf- punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen

## 2.4 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit (AK 5/6)



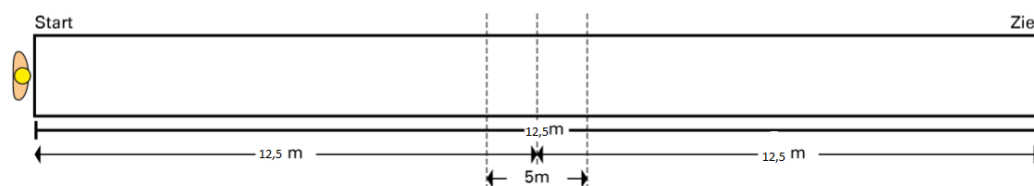
Start aus dem Wasser. Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit zurück und schlägt im Ziel an der Beckenwand an. Direkt im Anschluss an den Start ist nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche eine Armbewegung erlaubt. Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen.

Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme wird notiert und führt noch nicht zu einer sofortigen Disqualifikation. Erst die wiederholte Mitwirkung eines/beider Arme(s) führt zu einer Disqualifikation.

### Verstöße

Nr.	Strafpunkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
S4	50	Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme
S5	50	Rückenlage wird beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers > 90°)

## 2.5 25 m Kombiniertes Schwimmen (AK 5/6 – AK 9/10)



25 m Kombiniertes Schwimmen: 12,5 m Freistil, 12,5 m Rückenlage ohne Armtätigkeit

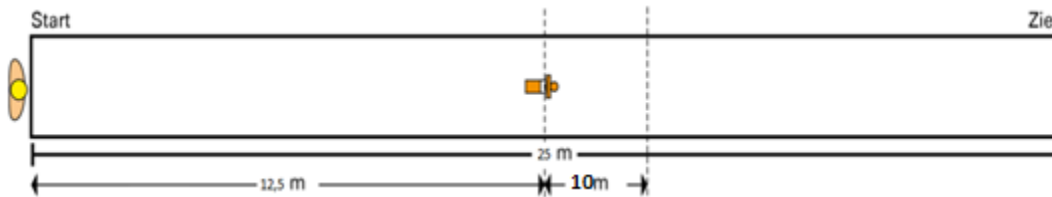
Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler zunächst 12,5 m in Freistil zurück, anschließend 12,5 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit. Direkt im Anschluss an den Wechsel ~~ist nach dem Abstoßen~~ bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche eine Armbewegung erlaubt. Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen. Der Wechsel der Schwimmart erfolgt innerhalb der 5-m-Wechselzone. Der Kopf des Rettungssportlers dient hierbei zur Orientierung.

Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme wird notiert und führt noch nicht zu einer sofortigen Disqualifikation. Erst die wiederholte Mitwirkung eines/beider Arme(s) führt zu einer Disqualifikation.

### Verstöße

Nr.	Strafpunkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
S4	50	Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme
S5	50	Rückenlage wird beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers > 90°)

2.6 25 m Retten einer Babypuppe mit Flossen (AK 7/8 – AK 11/12)



12,5 m Schwimmen mit Flossen, Aufnahme der Babypuppe und Schleppen bis zum Ziel

Nach dem akustischen Signal schwimmt der Rettungssportler 12,5 m Freistil mit Flossen und taucht dann ab, um eine Babypuppe innerhalb von 10 m von der Aufnahmelinie an die Oberfläche zu bringen (Kopf der Puppe dient als Orientierung). Anschließend schleppt der Rettungssportler die Babypuppe die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel des Schwimmbeckens.

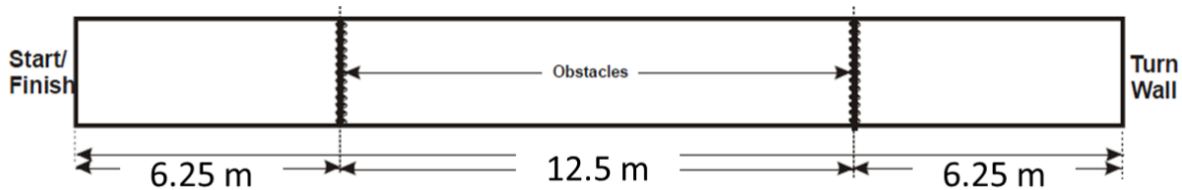
Der Wettkämpfer darf sich beim Auftauchen mit der Babypuppe vom Beckenboden abstoßen.

Beim Anschlag muss die Babypuppe regelgerecht gehalten werden.

**Verstöße**

Nr.	Strafpunkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
P1	200	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht
P2	200	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche
P3	200	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>
P4	200	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist

## 2.7 25 m Hindernisschwimmen mit Flossen (AK 7/8)



Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler die vorgeschriebene Strecke mit Flossen in Freistil zurück und untertaucht die Hindernisse. Er muss dabei, jeweils auf der 12,5 m Strecke zwischen den Hindernissen, mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen. Die 6,25 m Strecke darf getaucht werden.

Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt. Überschwimmt der Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch über oder unter dem Hindernis wieder zurück und untertaucht es dann, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen

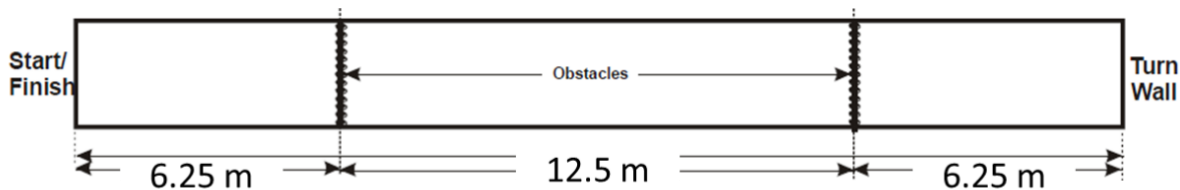
### Verstöße

Nr.	Strafpunkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
H1	200	Nichtauftauchen vor, nach sowie zwischen den Hindernissen
H2	200	Nichtuntertauchen des Hindernisses



2.8 25 m Hindernisschwimmen (Obstacle Swim) (AK 9/10)

2.9 50 m Hindernisschwimmen (Obstacle Swim) (AK 11/12)



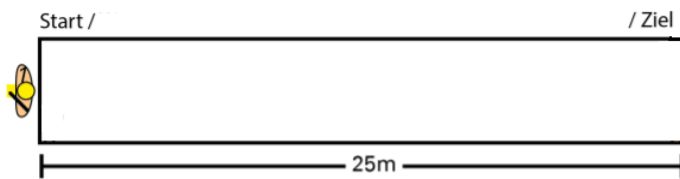
Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertaucht die Hindernisse. Er muss dabei, jeweils auf der 12,5 m Strecke zwischen den Hindernissen, mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen. Die 6,25 m Strecke darf getaucht werden.

Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt. Überschwimmt der Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch über oder unter dem Hindernis wieder zurück und untertaucht es dann, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

**Verstöße**

Nr.	Strafpunkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
W1	50	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt.
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
H1	200	Nichtauftauchen vor, nach sowie zwischen den Hindernissen
H2	200	Nichtuntertauchen des Hindernisses

## 2.10 25 m Gurtretter mit Flossen (AK 5/6 – AK 7/8)

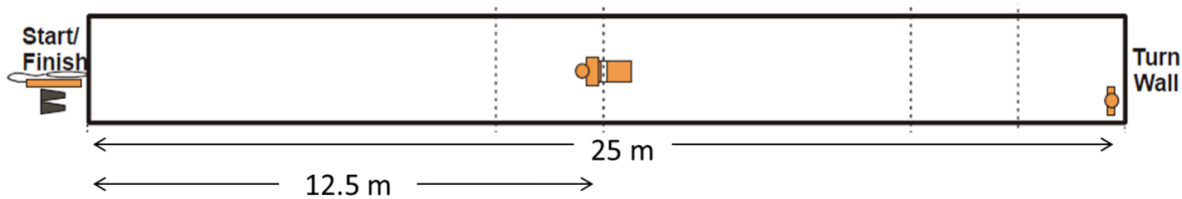


Der Rettungssportler legt den Gurt des Gurtretters über eine oder beide Schultern an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt. Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 25 m Freistil mit Flossen und Gurtretter, dabei muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen. Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper darf verkürzt sein.

**Verstöße**

Nr.	Strafpunkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
G5	200	Kontakt zu Gurtretter verloren
G10	50	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt

## 2.12 100 m Super Lifesaver (ab AK 12)



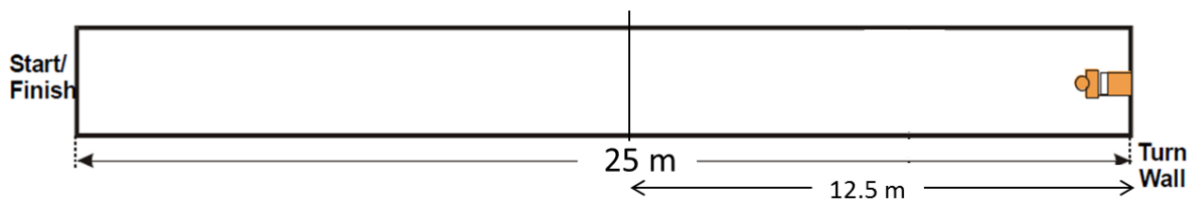
37,5 m Freistil, Puppenaufnahme, 12,5 m Schleppen der Puppe, Anlegen von Flossen und Gurtretter, 25 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 25 m Ziehen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

Vor dem Start legt der Rettungssportler innerhalb seiner Bahn Flossen und Gurtretter neben dem Startblock bereit. Die zweite Puppe wird vor dem Start und beim Anschlag des Rettungssportlers bei der 50-m-Wende von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand in der natürlichen Auftriebsposition festgehalten. Während des Anschwimmens darf die Position der Puppe innerhalb der Bahn verändert werden. Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 37,5 m Freistil, nimmt die Puppe auf und taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Anschließend schleppt er die Puppe regelgerecht bis zur Wende. Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden. Nach dem Anschlag lässt der Rettungssportler die Puppe los, zieht sich im Wasser seine Flossen an und legt den Gurt des Gurtretters über eine Schulter oder beide Schultern an. Anschließend schwimmt er 25 m Freistil mit Flossen und Gurtretter. Hierbei darf die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper verkürzt sein; es muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen. Bei der Wende muss der Rettungssportler zuerst an der Beckenwand anschlagen, bevor er die Puppe berührt. Ein versehentliches Berühren der Puppe vor dem Anschlag an der Beckenwand wird nicht geahndet. Der Helfer muss unmittelbar nach dem Anschlag des Rettungssportlers die Puppe loslassen. Er darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bzw. des Ziels bewegen. Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb eines 12,5-m-Aufnahmebereiches ein (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Das heißt: Die Puppe muss innerhalb des 12,5-m-Aufnahmebereiches vollständig im Gurtretter gesichert werden. Der Rettungssportler zieht die Puppe im Gurtretter zum Ziel. Dabei muss die Leine des Gurtretters spätestens, wenn der Kopf der Puppe die 12,5-m-Markierung erreicht, in voller Länge ausgelegt sein. Auf der gesamten Strecke muss die Puppe so im Gurtretter positioniert sein, dass sich deren Mund oder Nase oberhalb der Wasserlinie befinden. Ein Verrutschen des Gurtretters über einen Armstumpf oder ein Nachsichern, um den Verlust der Puppe zu verhindern, wird nicht geahndet.

**Verstöße**

<b>Nr.</b>	<b>Straf- punkte</b>	<b>Art</b>
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
W1	50	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt.
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
P1	200	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht
P2	200	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche
P3	200	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>
P6	200	Berühren der Puppe ohne oder vor Anschlag an der Beckenwand
P7	200	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt
P8	200	Helfer lässt die Puppe nicht regelgerecht los
P9	200	Helfer ergreift die Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat
P10	200	Beim Ziehen der Puppe einmaliges kurzzeitiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe
P11	50	Helfer hält Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht
P12	200	Beim Ziehen der Puppe mehrmaliges und/oder längerfristiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe
G1	200	Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 12,5-m-Aufnahmebereichs um die Puppe
G2	200	Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe
G3	200	Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 12,5-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt/ unter Spannung
G4	200	Leine des Gurtretters ist beim Ziehen der Puppe nicht in voller Länge ausgelegt/ unter Spannung
G5	200	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren
G6	200	Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt
G10	50	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt

### 2.13 50 m Lifesaver (AK 11/12) (Manikin Tow with Fins)



50 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter: 25 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 25 m Ziehen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

Eine Puppe wird soweit mit Wasser gefüllt, dass sich der obere Rand des weißen Bruststrings in Höhe der Wasserlinie befindet.

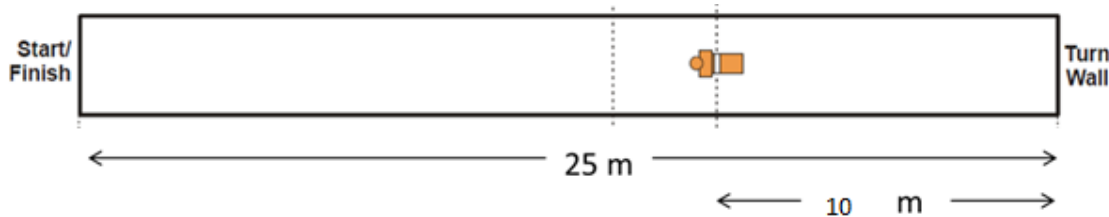
Vor dem Start und bis zum Anschlag des Rettungssportlers bei der 25-m-Wende wird die Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand in der natürlichen Auftriebsposition festgehalten. Während des Anschwimmens darf die Position der Puppe innerhalb der Bahn verändert werden. Der Rettungssportler legt den Gurt des Gurtretters über eine Schulter oder beide Schultern an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt. Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 25 m Freistil mit Flossen und Gurtretter. Hierbei darf die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper verkürzt sein; es muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen. Bei der Wende muss der Rettungssportler zuerst an der Beckenwand anschlagen, bevor er die Puppe berührt. Ein versehentliches Berühren der Puppe vor dem Anschlag an der Beckenwand wird nicht geahndet. Der Helfer muss unmittelbar nach dem Anschlag des Rettungssportlers die Puppe loslassen. Er darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bzw. des Ziels bewegen.

Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb eines 12,5-m-Aufnahmebereiches ein (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Das heißt: Die Puppe muss innerhalb des 12,5-m-Aufnahmebereiches vollständig im Gurtretter gesichert werden. Der Rettungssportler zieht die Puppe im Gurtretter zum Ziel. Dabei muss die Leine des Gurtretters spätestens, wenn der Kopf der Puppe die 12,5-m-Markierung erreicht, in voller Länge ausgelegt sein. Auf der gesamten Strecke muss die Puppe so im Gurtretter positioniert sein, dass sich deren Mund oder Nase oberhalb der Wasserlinie befinden. Ein Verrutschen des Gurtretters über einen Armstumpf oder ein Nachsichern, um den Verlust der Puppe zu verhindern, wird nicht geahndet.

**2.13 50 m Lifesaver/ Manikin Tow with Fins (AK 11/12)****Verstöße**

<b>Nr.</b>	<b>Straf- punkte</b>	<b>Art</b>
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
W1	50	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt.
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
P1	200	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht
P2	200	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche
P6	200	Berühren der Puppe ohne oder vor Anschlag an der Beckenwand
P7	200	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt
P8	200	Helfer lässt die Puppe nicht regelgerecht los
P9	200	Helfer ergreift die Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat
P10	200	Beim Ziehen der Puppe einmaliges kurzzeitiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe
P11	50	Helfer hält Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht
P12	200	Beim Ziehen der Puppe mehrmaliges und/oder längerfristiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe
G1	200	Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 12,5-m-Aufnahmebereichs um die Puppe
G2	200	Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe
G3	200	Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 12,5-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt/ unter Spannung
G4	200	Leine des Gurtretters ist beim Ziehen der Puppe nicht in voller Länge ausgelegt/ unter Spannung
G5	200	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren
G6	200	Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt
G10	50	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt

## 2.14 50 m kombinierte Rettungsübung (Rescue Medley) (ab AK 12)



25 m Freistil, 10 m Tauchen, Puppenaufnahme, 15 m Schleppen der Puppe

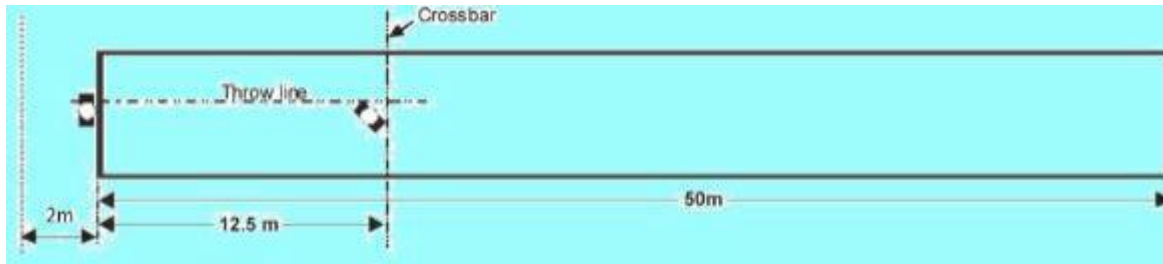
Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler zunächst 25 m Freistil. Anschließend taucht er eine Strecke von 10 m, nimmt die Puppe auf, taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf und schleppt diese die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel. Rettungssportler dürfen während der 25-m-Wende einatmen aber nicht mehr, nachdem die Füße die Wand verlassen haben und bevor die Puppe heraufgeholt wurde. Mit dem Verlassen der Wendemarke beginnt die Tauchstrecke. Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

**Verstöße**

Nr.	Strafpunkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
W1	50	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt
S1	100	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
S2	50	Einmaliges kurzzeitiges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung
S3	200	Zu geringe Tauchleistung mit Atmung
P1	200	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht
P2	200	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche
P3	200	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festhalten an Verschlüssen</li> <li>• Schieben der Puppe</li> <li>• Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung</li> </ul>
P4	200	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist

### 3. Team-Event

#### 3.1 Line Throw (AK 11/12)



#### Line Throw

*Bei Altersgemischten Teams wird das Team in der AK des älteren Teilnehmers gewertet.*

Bei diesem 45-Sekunden-Wettkampf wirft der Wettkämpfer eine ungewichtete Leine von einer Wurfzone am Beckenrand zu einem Mannschaftskameraden, der sich im Wasser auf der nahen Seite einer 10 m entfernten Querstange befindet. Der Wettkämpfer zieht dieses "Opfer" zurück zur Zielwand/zum Beckenrand.

A. Wurfzone: Die Wurfzone ist der Bereich, der von der jedem Team zugewiesenen Bahn begrenzt wird. Sie erstreckt sich von der senkrechten Kante der Beckenwand bis zur Vorderseite der Bahn einer Mannschaft und wird an den Seiten durch eine nicht markierte verlängerte Linie in der Mitte der Bahnseile auf jeder Seite der Bahn einer Mannschaft und bis zum Rand des Beckendecks oder der erhöhten Plattform begrenzt. Die hintere Linie der Wurfzone muss nicht markiert werden, aber ein Mindestabstand von 2,0 m über die vertikale Kante der Beckenwand hinaus ist erforderlich, um einen ungehinderten Wurf und den Einzug zu ermöglichen.

Anmerkung 1: Für die Zwecke der Kampfrichter müssen die Teilnehmer weiterhin in ihrer Bahn bleiben. Der Schwerpunkt liegt jedoch nicht auf der Platzierung der Füße auf einer Linie, sondern vielmehr darauf, dass kein anderes Team bei einem Wettkampf behindert wird.

Anmerkung 2: Um einen freien Bereich für den Wurf und den Einzug des Opfers zu gewährleisten, kann eine Linie auf dem Boden oder eine temporäre Seil- oder Bandbarriere ca. 2,0 m hinter der vertikalen Kante der Beckenwand angebracht werden, was jedoch nicht zwingend erforderlich ist. Eine Rückwärtsbewegung des Wettkämpfers innerhalb dieses Bereichs wird nicht als Disqualifikation gewertet.

B. Der Start: Beim ersten Pfiff bereiten sich die Wettkämpfer (d.h. Werfer und Opfer) auf den Start vor. Der "Werfer" hält nur ein Ende der Wurfleine in einer Hand. Das "Opfer" nimmt das andere Ende der Leine, steigt ins Wasser und bewegt sich zur Querstange. Die Leine wird dann zwischen dem Opfer und dem Werfer verlängert. Die überschüssige Leine kann auf beiden Seiten der Querlatte verbleiben, und wenn sie über die 12,5-m-Marke hinaus verlängert wird, kann die überschüssige Leine entweder über oder unter die Querstange geführt werden. Vor dem Start sind keine Übungswürfe erlaubt. Beim zweiten Pfiff nehmen die Werfer ohne unnötige Verzögerung ihre Startpositionen ein. Wenn alle Teilnehmer ihre Startpositionen eingenommen haben, gibt der Starter das Kommando "Auf die Plätze". Wenn alle Werfer und Opfer stillstehen, gibt der Starter das akustische Startsignal.

C. Startposition: Der Werfer steht in der Wurfzone, dem Opfer zugewandt, bewegungslos mit den Fersen und/oder Knien zusammen und den Armen gerade nach unten und neben dem Körper. Das Ende der Wurfleine wird in einer Hand gehalten. Das Opfer befindet sich auf der nahen Seite der starren



Querstange in der ihm zugewiesenen Bahn. Das Opfer hat Kontakt mit der Wurfleine und hält sich mit einer oder zwei Händen an der Querlatte fest.

D. Auf ein akustisches Startsignal: Der Werfer holt die Wurfleine ein, wirft sie zurück zum Opfer (das sie ergreift) und zieht das Opfer durch das Wasser, bis es die Zielwand/Kante berührt.

E. Der Verunglückte darf die Leine nur dann ergreifen, wenn es sich um einen "fairen Wurf" handelt. Ein fairer Wurf ist ein Wurf, bei dem das Opfer die Wurfleine mit der Hand greifen kann, aber nur innerhalb der ihm zugewiesenen Bahn, entweder vor oder hinter der Querstange. Die Bandenmarkierung befindet sich nicht "innerhalb der Bahn". Solange das Opfer vollständig in der ihm zugewiesenen Bahn bleibt und den Griff um die Querstange nicht loslässt, kann es den Fuß oder einen anderen Körperteil benutzen, um die Wurfleine innerhalb seiner Bahn in eine Position zu manövrieren, in der es die Leine mit der Hand fassen kann. Das Opfer kann seine Hand überall entlang der Querstange gleiten lassen, muss aber die Querstange festhalten, wenn es die Leine mit irgendeinem Körperteil berührt und wenn es die Leine ergreift.

Es gibt keine Strafe für das Ziehen an der starren Querstange beim Versuch, die Wurflinie zu erreichen.

### Verstöße

Nr.	Strafpunkte	Art
DQ10	50	Fehlstart
DQ58	200	Werfer, der Übungswürfe ausführt
DQ50	200	Das Opfer hält die Querstange nicht mit der Hand fest, wenn es irgendeinen Teil seines Körpers benutzt, um die Leine für den Zug zur Zielwand/Kante zu sammeln oder zu ergreifen.
DQ54	200	Das Opfer ergreift die Wurfleine außerhalb der Bahn
DQ55	200	Das Opfer liegt nicht auf der Brust, während es zur Zielwand/Kante gezogen wird
DQ56	200	Das Opfer hält die Wurfleine nicht mit beiden Händen, während es zur Zielwand/Kante gezogen wird (das Opfer darf die Leine mit einer Hand loslassen, um die Wand/Kante zu berühren)
DQ57	200	Das Opfer "erklimmt" die Wurfleine von Hand zu Hand
DQ51	200	Der Werfer behindert die anderen Mannschaften des Wettkampfs, indem er nach dem Startsignal und vor dem 45-Sekunden-Signal für die akustische Beendigung nicht in der ihm zugewiesenen Wurfzone bleibt
DQ53	200	Das Opfer verlässt das Wasser vor dem 45-Sekunden-Signal
DQ15	200	Nichtberührung der Zielwand/des Randes