



## Disziplinen Pool Lifesaving

### **200 m Hindernischwimmen (Obstacle Swim)**

Der Athlet schwimmt nach dem Start 200 m Freistil. Während er die Distanz zurücklegt, muss er achtmal unter einem 70 cm tiefen Hindernis durch tauchen. Auf der Strecke muss er vor und nach jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf auftauchen.

### **50 m Retten einer Puppe (Manikin Carry)**

Der Athlet schwimmt 25 m Freistil und taucht anschliessend zu einer am Bassinboden liegenden Puppe ab. Diese muss innerhalb eines Bereichs von 5 m zur Wasseroberfläche gebracht und die restliche Strecke zum Ziel geschleppt werden.

### **100 m Kombinierte Rettungsübung (Rescue Medley)**

Der Athlet schwimmt 50 m Freistil, wendet und taucht zu einer am Bassinboden liegende Puppe ab, welche in einer Entfernung von 17,5 m vom Beckenrand bereit liegt. Der Athlet holt sie in einem Bereich von 5 m an die Wasseroberfläche. Anschliessend schleppt er die Puppe die restliche Distanz zum Ziel.

### **100 m Schwimmen und Retten mit Flossen (Manikin Carry with Fins)**

Der Athlet schwimmt 50 m Freistil mit Flossen. Anschliessend taucht er zu einer Puppe ab welche am Bassinboden liegt, bringt diese innerhalb eines Bereichs von 10 m an die Wasseroberfläche und schleppt sie die restliche Distanz zum Ziel.

### **100 m Retten mit Flossen und Gurtretter (Manikin Tow with Fins)**

Der Athlet schwimmt 50 m Freistil mit Flossen und Gurtretter. Bei der Wende fixiert er eine Puppe, welche bis zum Bruststring im Wasser liegt, im Gurtretter und schleppt diese die restliche Distanz zum Ziel.



## **200 m Super Lifesaver**

Der Athlet schwimmt 75 m Freistil und taucht anschliessend zu einer am Bassinboden liegende Puppe ab, bringt diese innerhalb eines Bereichs von 5 m an die Wasseroberfläche und schleppt sie 25 m weit ab. Bei der Wende legt der Athlet Gurtretter und Flossen an und schwimmt 50 m Freistil zu einer weiteren Puppe, welche sich bis zum Bruststring im Wasser befindet. Diese wird mit Hilfe des Rettungsgeräts die restlichen 50 m zum Ziel geschleppt.

## **4 x 25 m Puppenstaffel (Manikin Relay)**

Vier Athleten schleppen eine Rettungspuppe über eine Distanz von je 25 m. Gestartet wird jeweils im Wasser.

## **4 x 50 m Hindernisstaffel (Obstacle Relay)**

Vier Athleten schwimmen jeweils 50 m Freistil und tauchen dabei unter je zwei Hindernissen durch. Auf der Strecke müssen alle Athleten vor und nach jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf auftauchen.

## **4 x 50 m Gurtretterstaffel (Medley Relay)**

Der erste Athlet schwimmt 50 m Freistil. Der zweite Athlet schwimmt die gleiche Distanz mit Flossen. Der dritte Athlet schwimmt 50 m Freistil mit um die Schulter gelegtem Gurtretter. Der vierte Athlet trägt Flossen und übernimmt den Gurtretter und schleppt damit den dritten Athleten die restlichen 50 m ins Ziel.

## **4 x 50 m Pool Lifesaver Relay**

Der erste Athlet schwimmt 50 m Freistil, der zweite 50 m Flossen, der dritte 50 m mit Puppe und der vierte Athlet legt 50 m mit Puppe und Flossen zurück. Die Staffel wird mit zwei Frauen und zwei Männer durchgeführt.



## Leinenwurf (Line Throw)

Ein Athlet wirft vom Beckenrand aus ein Leinenende einem Rettling, der sich 12 Meter vom Beckenrand entfernt befindet, zu. Der Rettling muss das Seil ergreifen und wird vom Athlet zurück zum Beckenrand gezogen. Es besteht eine Zeitlimite von 45 s.



## Disziplinen Surf Lifesaving – Open Water

### 700 m Rettungskajak-Rennen (Ski Race)

Der Athlet absolviert auf dem Rettungskajak einen Rundkurs von 700 m Länge.

### 500 m Rettungsbrett-Rennen (Board Race)

Der Athlet absolviert auf dem Rettungsbrett einen Rundkurs von 500 m Länge in liegender oder kniender Position.

### 300 m Brandungsschwimmen (Surf Race)

Der Athlet schwimmt einen Rundkurs von 300 m Länge. Start und Ziel befinden sich direkt am Strand.

### 90 m Sprint im Sand (Beach Sprint)

Der Athlet absolviert einen Sprint über 90 m auf dem Sandstrand.

### Rettungstriathlon (Oceanman/Oceanwoman)

Bei dieser Königsdisziplin absolviert jeder Athlet hintereinander folgenden Disziplinen: Sprint im Sand, Brandungsschwimmen, Rettungsbrett oder Rettungskajak. Die Reihenfolge wird vorher ausgelost.

### Beach-Flags

Die Athleten liegen beim Start im Sand auf dem Bauch mit den Füßen an der Startlinie. In 20 m Entfernung sind im Sand Stäbe (Flags) platziert. Auf das Startsignal hin versuchen die Athleten einen der Stäbe zu ergreifen. Da immer ein Stab weniger als Teilnehmer vorhanden ist, scheidet bei jedem Durchgang ein Teilnehmer aus.

### Kombinierte Rettungsstaffel (Oceanwoman/Oceanman Relay)

Vier Athlet\*innen absolvieren jeweils eine der Disziplinen des Oceanman / Oceanwoman in Staffelform.



### **Rettung mit Rettungsbrett (Rescue Board Rescue Race)**

Diese Disziplin wird von zwei Athleten absolviert. Nach dem Startsignal schwimmt der erste Athlet zu einer Boje. Der zweite Athlet startet nach Ankunft des Schwimmers an der Boje mit dem Rettungsbrett und nimmt den Schwimmer bei der Boje auf. Beide paddeln auf dem Brett zurück zum Strand.

### **Rettung mit Gurtretter (Rescue Tube Rescue Race)**

Ein Team besteht aus vier Athleten (ein Flossenschwimmer, ein Rettling und zwei Helfer). Nach dem Startsignal greift der Flossenschwimmer seine Flossen und den Gurtretter, sprintet in die Brandung und zieht beides an. Daraufhin schwimmt er zur Boje und legt dem dort wartenden Rettling den Rettungsgurt an. Der Flossenschwimmer schleppt den Rettling zurück zum Strand. Im Hüfttiefen Wasser übernehmen die beiden Helfer den Rettling und tragen ihn über die Ziellinie.

### **4 x 90 m Sprintstaffel im Sand (Beach Relay)**

Jeder der vier Athleten einer Mannschaft sprintet jeweils 90 m im Sand. Die Staffel wird als 4 x 90 m Pendelstaffel ausgetragen.