



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.

## Vereinsmeisterschaften 2024

Hiermit lädt die DLRG OG Grenzach-Wyhlen e.V. alle Mitglieder recht herzlich zu den Vereinsmeisterschaften 2024 ein.

Die Vereinsmeisterschaften der DLRG-Jugend finden dieses Jahr am **Sonntag, den 24.11.2024** statt.

Teilnehmer: Mitglieder der DLRG OG Grenzach-Wyhlen e.V.

Voraussetzungen: Die Teilnehmer müssen die Anforderungen der jeweiligen Altersklasse schwimmen können

Ablauf: 13:45 Uhr Eintreffen aller Teilnehmer  
14:00 Uhr Einschwimmen  
14:15 Uhr Wettkampfbeginn

Selbstverständlich wird die Tribüne an diesem Nachmittag geöffnet sein, damit alle Angehörigen die Kinder anfeuern können. Im Vereinsraum werden Kaffee und Kuchen angeboten.

### Hier noch ein paar Hinweise:

- Teilnehmer der Jahrgänge 2016 und jünger dürfen **nach** dem Schwimmen Ihrer **beiden** Disziplinen **nach Hause**.
- Die Vereinsmeisterschaften sind die **Qualifikation für die Bezirksmeisterschaften**. Diese finden voraussichtlich im März 2025 statt. Genauere Infos folgen.

Wir bitten um eine rechtzeitige Anmeldung. **Der Anmeldeschluss** ist am **01.11.2024**. Anmeldungen an [wettkampf@grenzach-wyhlen.dlrg.de](mailto:wettkampf@grenzach-wyhlen.dlrg.de) senden oder ausgefüllt an der Anmeldung im Hallenbad am Montagabend abgeben.

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen und einen tollen Wettkampf.

Die Vorstandschaft

# Was muss geschwommen werden?

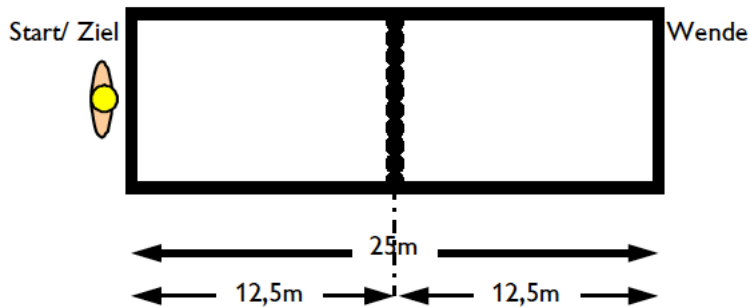
<b>Altersklasse:</b> <i>(im Wettkampfsjahr 2025)</i>	<b>Jahrgang:</b>	<b>Disziplin:</b>
	2016 und jünger	25m Brust 25m Freistil <i>(Schwimmen in Bauch oder Rückenlage)</i>
AK 10	2015	25m Hindernisschwimmen <i>(Freistil)</i> 50m Kombiniertes Schwimmen <i>(25m Freistil und 25m Rücken ohne Armtätigkeit)</i> 50m Flossenschwimmen
AK 12	2013 - 2014	50m Hindernisschwimmen <i>(Freistil)</i> 50m Kombiniertes Schwimmen <i>(25m Freistil und 25m Rücken ohne Armtätigkeit)</i> 50m Flossenschwimmen
AK 13/14	2011 - 2012	100m Hindernisschwimmen <i>(Freistil)</i> 50m Retten einer Puppe <i>(25m Freistil, Puppenaufnahme und 25m Schleppen der Puppe)</i> 50m Retten einer Puppe mit Flossen <i>(25m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme und 25m Schleppen der Puppe mit Flossen)</i>
AK 15/16	2009 - 2010	200 m Hindernisschwimmen
AK 17/18	2007 - 2008	50 m Retten einer Puppe
AK offen	ab 2006	100 m Retten einer Puppe mit Flossen 100 m Kombinierte Rettungsübung 100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter 200 m Super Lifesaver

*Die Rettungssportler ab der AK 15/16 bis AK offen müssen für die Wertung mind. 3, maximal 4 Disziplinen absolvieren; es werden die 3 besten Disziplinen gewertet*

# Disziplinen (Kurzbeschreibung)

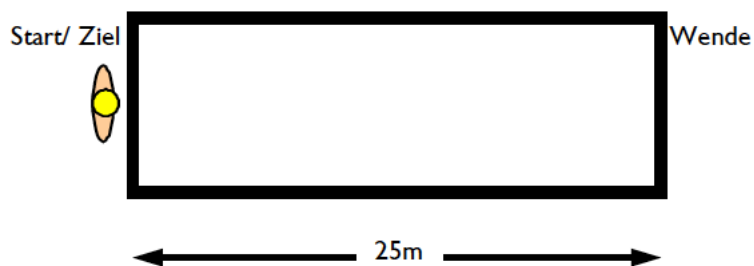
Link zum Regelwerk: [Regelwerk Rettungssport](#)

## Hindernisschwimmen



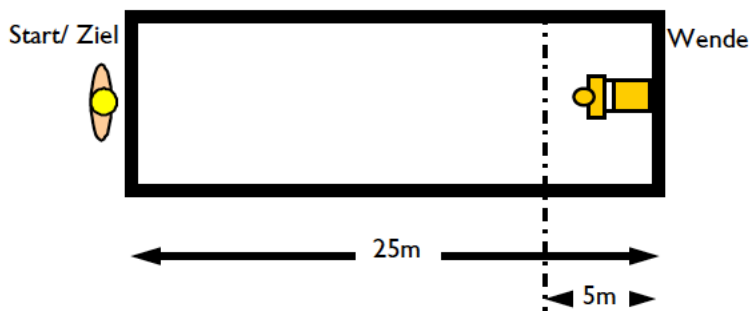
Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertaucht die Hindernisse. Er muss dabei nach dem Start vor und hinter jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen

## Kombiniertes Schwimmen



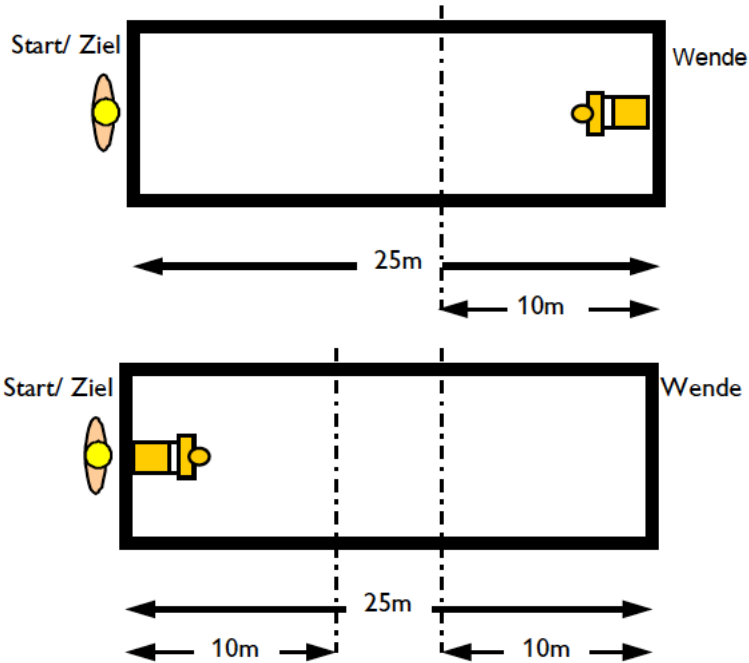
Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler zunächst 25 m in Freistil zurück, anschließend 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit.

## 50 m Retten einer Puppe



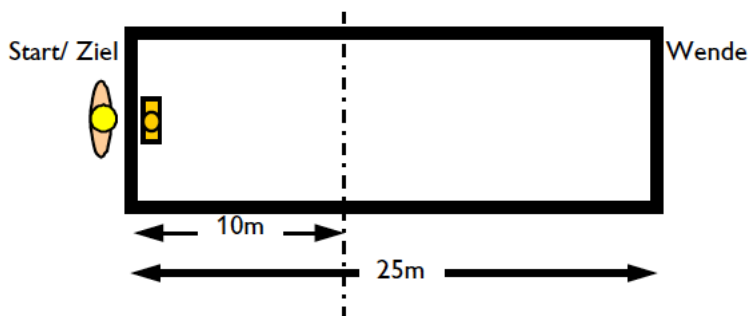
Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 25 m Freistil. Er muss auftauchen, bevor er zur Puppenaufnahme abtauchen darf. Er nimmt die Puppe auf, taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf und schleppt diese die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel.

## 50 m / 100 m Retten einer Puppe mit Flossen



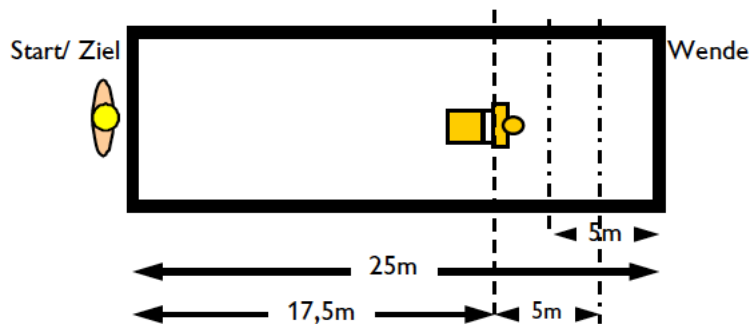
Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 25/50 m Freistil mit Flossen, nimmt die Puppe auf, taucht mit ihr innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches auf und schleppt diese die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel.

## 100 m Retten mit Flossen und Gurtretter



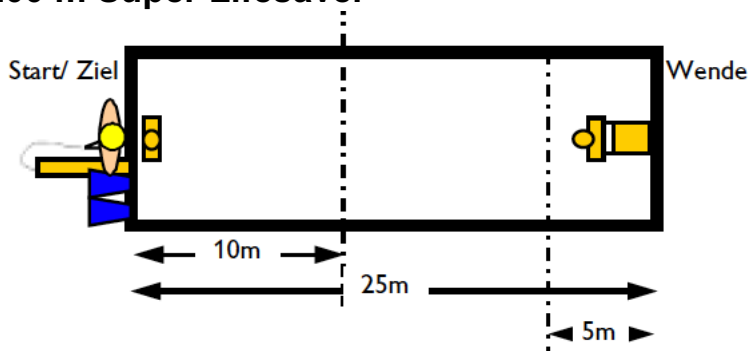
Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 50 m Freistil mit Flossen und Gurtretter. Beim Anschlag des Rettungssportlers bei der 50-m-Wende wird die Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand in der natürlichen Auftriebsposition festgehalten. Bei der Wende muss der Rettungssportler zuerst an der Beckenwand anschlagen, bevor er die Puppe berührt. Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb eines 10-m-Aufnahmebereiches ein. Der Rettungssportler zieht die Puppe im Gurtretter zum Ziel.

## 100 m Kombinierte Rettungsübung



Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler zunächst 50 m Freistil. Anschließend taucht er eine Strecke von 17,50 m, nimmt die Puppe auf, taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf und schleppt diese die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel.

## 200 m Super Lifesaver



Vor dem Start legt der Rettungssportler innerhalb seiner Bahn Flossen und Gurtretter neben dem Startblock bereit.

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 75 m Freistil, nimmt die Puppe auf und taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf. 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 50 m Freistil mit Flossen und Gurtretter.

Beim Anschlag des Rettungssportlers bei der 150-m-Wende wird die zweite Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand in der natürlichen Auftriebsposition festgehalten.

Bei der Wende muss der Rettungssportler zuerst an der Beckenwand anschlagen, bevor er die Puppe berührt.

Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb eines 10-m-Aufnahmebereiches ein.

Der Rettungssportler zieht die Puppe im Gurtretter zum Ziel.