



Anlage zur JRK-Landesbegegnung der JRK-Gruppen in der Wasserwacht (Stand: 02.2025)

Teil: Schwimmen

Stufe 1

Disziplin 1 – Bruststil 4 x 25 m

- Der Start der Schwimmer erfolgt vom Startblock (1 und 3) bzw. aus dem Wasser (2 und 4).
- Schwimmer 1 bis 4 schwimmen 25 m im Bruststil.
- Der Wechsel erfolgt nach Anschlag mit beiden Händen.
- Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit beiden Händen.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Fehlerhafte Schwimmart	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden

Disziplin 2 – Balltransport 4 x 25 m

- Der Start jedes Schwimmers erfolgt im Wasser von der Beckenwand.
- Der Startschwimmer hält den Ball dabei mit einer Hand fest.
- Schwimmer 1 bis 4 schwimmen jeweils 25 m im Bruststil und transportieren den Ball zur anderen Seite, ohne dass der Ball festgehalten wird.
- Der Ball muss während des Schwimmens zwischen den Armen liegen und darf nur mit dem Kopf vorwärts geschoben werden. Ein Schieben des Balls vor den Händen ist nicht zulässig.
- Der Ball darf weder beim Start noch während des Schwimmens geworfen werden.
- Jeder Schwimmer muss mit beiden Händen an der Wand anschlagen, bevor der Ball an der Beckenwand an den nächsten Schwimmer übergeben wird.
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit beiden Händen.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Geworfener Ball	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden
Festgehaltener Ball	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden
Ball verlässt die Bahn	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden



Disziplin 3 – Tauchstaffel 4 x 25 m

- Der Start jedes Schwimmers erfolgt vom Startblock (1 und 3) bzw. aus dem Wasser (2 und 4).
- Die Schwimmer tauchen 5 m und schwimmen in beliebiger Schwimmlage bis zum Ende der Bahn weiter.
- Der Wechsel erfolgt jeweils nach Anschlag des Schwimmers mit einer Hand bzw. mit beiden Händen (Brustschwimmen).
- Der Auftauchpunkt ist für den Schwimmer sichtbar gekennzeichnet.
- Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand bzw. mit beiden Händen (Brustschwimmen).

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Strecke nicht durchtaucht / vorzeitig aufgetaucht	1 / 2 / 3 / 4	je m 2 Sekunden

Disziplin 4 – Transportstaffel 4 x 25 m

- Der Start jedes Schwimmers erfolgt im Wasser.
- Die Schwimmer 1 bis 4 schwimmen jeweils 25 m in Rückenlage mit beliebiger Beinbewegung und halten einen Tauchspielring mit beiden Händen vor dem Körper fest.
- Nachdem der Schwimmer an der Beckenwand mit einer Hand angeschlagen hat, übergibt er den Tauchspielring an den Folgeschwimmer.
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Ring wird nicht mit beiden Händen vor dem Körper gehalten	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden

Disziplin 5 – Rettungsringstaffel 4 x 25 m

- Der Start erfolgt jeweils im Wasser von der Beckenwand.
- Der Schwimmer sitzt oder liegt auf oder in dem Rettungsring und transportiert diesen 25 m in beliebiger Schwimmlage.
- Nachdem der Schwimmer an der Beckenwand mit einer Hand angeschlagen hat, übergibt er den Rettungsring an den Folgeschwimmer.
- Die Schwimmer 2 bis 4 verfahren in gleicher Weise.
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.



Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Ring nicht korrekt transportiert	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden

Disziplin 6 – Kombinierte Staffel 4 x 25 m

- Der Schwimmer 1 startet im Wasser von der Beckenwand und schwimmt 25 m sitzend oder liegend auf oder in einem Rettungsring in beliebiger Schwimmlage.
- Der Schwimmer 2 startet im Wasser von der Beckenwand und schwimmt 25 m Rückenlage mit beliebiger Beinbewegung und hält einen Tauchspielring mit beiden Händen vor dem Körper fest.
- Der Schwimmer 3 startet vom Startblock und schwimmt 25 m im Bruststil.
- Der Schwimmer 4 startet im Wasser und schwimmt 25 m im Freistil.
- Der Wechsel erfolgt jeweils nach Anschlag des Schwimmers mit einer Hand (Schwimmer 3 mit beiden Händen).
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Ring nicht mit beiden Händen gehalten	2	10 Sekunden

Stufe 2

Disziplin 1 – Flossenstaffel 4 x 25 m

- Der Start der Schwimmer 1 und 3 erfolgt vom Startblock.
- Der Start der Schwimmer 2 und 4 erfolgt im Wasser (beide Hände am Beckenrand oder Startblockhalterung je nach Wettbewerbsbedingung).
- Schwimmer 1 und 3 schwimmen 25 m Kraulstil mit Flossen.
- Schwimmer 2 und 4 schwimmen 25 m Rückenraul mit Flossen.
- Der Wechsel erfolgt jeweils nach dem Anschlag des Schwimmers mit einer Hand.
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Rückenschwimmer verlässt beim Anschlag die Schwimmlage	2 / 4	je 5 Sekunden



Disziplin 2 – Balltransportstaffel 4 x 25 m

- Der erste Schwimmer startet vom Startblock und hält den Ball beim Start mit beiden Händen fest.
- Die Schwimmer 2 bis 4 starten aus dem Wasser von der Beckenwand.
- Schwimmer 1 und 3 schwimmen 25 m im Bruststil.
- Schwimmer 2 und 4 schwimmen 25 m im Kraulstil.
- Der Ball wird zur anderen Seite transportiert, ohne dass er festgehalten wird.
- Der Ball muss während des Schwimmens zwischen den Armen liegen und darf nur mit dem Kopf vorwärts geschoben werden. Ein Schieben des Balls vor den Händen ist nicht zulässig.
- Der Ball darf weder beim Start noch während des Schwimmens geworfen werden.
- Schwimmer 1 und 3 müssen mit beiden Händen an der Wand anschlagen, bevor der Ball an der Beckenwand an den nächsten Schwimmer übergeben wird.
- Schwimmer 2 muss mit einer Hand an der Wand anschlagen, bevor der Ball an der Beckenwand an den nächsten Schwimmer übergeben wird.
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Geworfener Ball	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden
Festgehaltener Ball	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden
Ball verlässt die Bahn	1 / 2 / 3 / 4	je 2 Sekunden

Disziplin 3 – Tauchstaffel 4 x 25 m

- Vor dem Start werden bei 12,5 m 4 Tauchspielringe abgelegt.
- Der Start jedes Schwimmers erfolgt vom Startblock (1 und 3) bzw. aus dem Wasser (2 und 4).
- Die Schwimmer 1 bis 4 tauchen jeweils 12,5 m, nehmen einen auf dem Boden liegenden Tauchspielring auf und schwimmen in beliebiger Schwimmlage bis zum Ende der Bahn.
- Der Wechsel erfolgt jeweils nach dem Anschlag des Schwimmers mit einer Hand bzw. mit beiden Händen (Brustschwimmen).
- Der Tauchring muss nach dem Wechsel auf dem Beckenrand abgelegt werden (1, 2 und 3).
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand bzw. mit beiden Händen (Brustschwimmen).



Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Ring nicht mitgebracht	1 / 2 / 3 / 4	je 15 Sekunden
Vorzeitig aufgetaucht	1 / 2 / 3 / 4	je m 2 Sekunden

Disziplin 4 -Transportstaffel 4 x 25 m

- Der Start erfolgt jeweils im Wasser von der Beckenwand.
- Schwimmer 1 und 2 sind jeweils mit einem WW-T-Shirt bekleidet.
- Der Schwimmer 1 transportiert den 2. Schwimmer 25 m mit dem Achselschleppgriff.
- Der Schwimmer 2 transportiert den 1. Schwimmer 25 m mit dem Schiebegriff.
- Der Schwimmer 3 verfährt wie der Schwimmer 1 und Schwimmer 4 wie Schwimmer 2.
- Eine Rollwende ist nicht zulässig.
- Beim Start, sowie nach der Wende und Ablösung muss der Körperkontakt zwischen Retter und Rettling gewährleistet sein und darf nicht mehr gelöst werden.
- Beide dürfen sich abstoßen. Während des Transports darf der Rettling keine Schwimmbewegungen durchführen.
- Das Gesicht des Rettlings darf bei der Rettung nicht unter Wasser sein.
- Der Wechsel erfolgt jeweils nach Anschlag des Retters mit einer Hand an der Wand.
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Fehlerhafte Ausführung der Transportgriffe	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden
Rettling unterstützt	1 / 2 / 3 / 4	je 15 Sekunden
Gesicht des Rettlings unter Wasser	4	je m 2 Sekunden
Retter schlägt nicht an	1 / 2 / 3 / 4	5 Sekunden

Disziplin 5 - Rettungsmittelstaffel 4 x 25 m

- Schwimmer 1 startet mit einem Rettungsring im Wasser von der Beckenwand und schwimmt 25 m in beliebigem Schwimmstil.
- Schwimmer 1 berührt mit mindestens einer Hand den Rettungsring oder die Leine
- Schwimmer 2 trägt Flossen und transportiert Schwimmer 1 mit dem Rettungsring 25 m in Rückenlage. Dabei zieht er den Rettungsring mit einer oder beiden Händen. Schwimmer 1 liegt mit aufgelegten Armen in Rückenlage im Innenkreis des Ringes.



- Schwimmer 3 startet mit einer Rettungsboje vom Startblock und schwimmt mit dieser 25 m in beliebigem Schwimmstil. Schwimmer 3 muss den Gurt der Boje nach Anschlag ablegen.
- Schwimmer 4 befindet sich im Wasser und trägt Flossen und transportiert Schwimmer 3 mit der Rettungsboje 25 m in Rückenlage. Schwimmer 3 liegt dabei mit aufgelegten Armen und in Rückenlage unter der Boje. Der Retter greift unter den Armen des Rettlings hindurch und fasst die Boje mit beiden Händen an den Handgriffen. Dabei muss die Boje quer gehalten werden. Der Gurt der Boje muss dabei frei im Wasser hängen.
- Das Gesicht des Rettlings darf bei der Rettung nicht unter Wasser sein.
- Der Rettling darf den Retter nicht unterstützen.
- Der Wechsel erfolgt jeweils nach Anschlag des Retters mit einer Hand oder beiden Händen (je nach Schwimmstil).
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Lage des Rettlings nicht korrekt	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden
Rettling unterstützt	1 / 2 / 3 / 4	je 15 Sekunden
Gesicht des Rettlings unter Wasser	2 / 4	je m 2 Sekunden
Retter schlägt nicht an	1 / 2 / 3 / 4	5 Sekunden
Fehlerhafte Ausführung der Rettung	2 / 4	je 10 Sekunden

Disziplin 6 – Kombinierte Staffel 4 x 25 m

- Vor dem Start wird ein kleiner Tauchspielring bei 12,5 m abgelegt.
- Schwimmer 1 startet vom Startblock und schwimmt 12,5 m Freistil, taucht dann ab und nimmt den Tauchspielring auf. Nach der Aufnahme des Rings schwimmt er die verbleibenden 12,5 m in Rückenlage und hält dabei den Ring mit beiden Händen vor dem Körper. Nach Anschlag mit einer Hand und der Ablage des Rings auf dem Beckenrand startet der im Wasser wartende Schwimmer 2 und transportiert den 1. Schwimmer 25 m mit dem Achselschleppgriff.
- Beim Start, sowie nach der Wende und Ablösung muss der Körperkontakt zwischen Retter und Rettling gewährleistet sein und darf nicht mehr gelöst werden.
- Beide dürfen sich abstoßen. Während des Transports darf der Rettling keine Schwimmbewegungen durchführen.
- Das Gesicht des Rettlings darf bei der Rettung nicht unter Wasser sein.
- Schwimmer 3 startet vom Startblock und schwimmt 25 m im Bruststil mit einem T-Shirt bekleidet.
- Schwimmer 4 startet aus dem Wasser und schwimmt 25 m Freistil mit Flossen.



- Der Wechsel erfolgt jeweils nach Anschlag mit einer Hand (Schwimmer 3 mit beiden Händen).
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Ring nicht korrekt gehalten	1	10 Sekunden
Ring nicht auf dem Beckenrand abgelegt	1	10 Sekunden
Rettlings unterstützt	2	10 Sekunden
Gesicht des Rettlings unter Wasser	2	je m 2 Sekunden
Achselschleppgriff nicht korrekt	2	10 Sekunden

Stufe 3

Disziplin 1 - Flossenstaffel 4 x 50 m

- Alle Schwimmer sind mit Flossen ausgerüstet.
- Der Start der Schwimmer 1 und 3 erfolgt vom Startblock.
- Der Start der Schwimmer 2 und 4 erfolgt im Wasser (beide Hände am Beckenrand oder Startblockhalterung je nach Wettbewerbsbedingung).
- Schwimmer 1 und 3 schwimmen 50 m Kraulstil mit Flossen.
- Schwimmer 2 und 4 schwimmen 50 m Rückenraul mit Flossen.
- Der Wechsel erfolgt jeweils nach dem Anschlag des Schwimmers mit einer Hand.
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Schwimmlage beim Anschlag verlassen	2 / 4	je 5 Sekunden
Rückenlage mehr als 5 m vor der Wende verlassen	2 / 4	je 5 Sekunden

Disziplin 2 - Kleiderschwimmstaffel 4 x 50 m

- Alle Schwimmer tragen eine Drillhijacke, die vor dem Start geschlossen wird (mind. 3 Knöpfe) und durch einen Aufenthalt im Wasser nass gemacht werden muss. Prüfung durch den Bahnschiedsrichter.
- Der Start erfolgt jeweils vom Startblock.
- Schwimmer 1 und 3 schwimmen 50 m im Bruststil.
- Schwimmer 2 und 4 schwimmen 50 m im Kraulstil.



- Der Wechsel erfolgt jeweils nach dem Anschlag (Schwimmer 1 und 3 mit beiden Händen, Schwimmer 2 und 4 mit einer Hand).
- Nach dem Anschlag entkleidet sich der Schwimmer im Wasser, wobei er nicht stehen und sich nicht festhalten darf. Er wirft die Jacke aus dem Wasser heraus. Der nächste Schwimmer startet, sobald die Jacke den Boden berührt. Der Wechsel ist nur dann fehlerfrei, wenn sich die Jacke restlos jenseits des Beckenrandes befindet. Die Jacke darf von keinem anderen Schwimmer aus dem Wasser geholt werden. Der 2. und 3. Schwimmer verfahren in gleicher Weise, der 4. Schwimmer braucht sich nicht mehr zu entkleiden.
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Fehlerhaftes Entkleiden (z. B. Festhalten)	1 / 2 / 3	je 5 Sekunden
Kleidung nicht nach Vorschrift	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden
Kein Entkleiden	1 / 2 / 3	25 Sekunden

Disziplin 3 – Tauchstaffel 4 x 25 m

- Vor dem Start werden bei 10 und 15 m je 2 Tauchspielringe abgelegt.
- Der Start erfolgt jeweils vom Startblock bzw. aus dem Wasser.
- Die Schwimmer 1 bis 4 tauchen jeweils 15 m, nehmen einen auf dem Boden liegenden Tauchspielring auf und schwimmen in beliebiger Schwimmlage bis zum Ende der Bahn weiter.
- Der Wechsel erfolgt jeweils nach dem Anschlag des Schwimmers mit einer Hand bzw. mit beiden Händen (Brustschwimmen).
- Der Tauchspielring muss nach dem Wechsel auf dem Beckenrand abgelegt werden (1, 2 und 3).
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand bzw. mit beiden Händen (Brustschwimmen).

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Ring nicht mitgebracht	1 / 2 / 3 / 4	je 15 Sekunden
Vorzeitig aufgetaucht	1 / 2 / 3 / 4	je m 2 Sekunden



Disziplin 4 - Transportstaffel 4 x 25 m

- Schwimmer 1 und 2 tragen eine Drillichjacke. Die Jacke ist geschlossen (mind. 3 Knöpfe).
- Der Schwimmer 1 transportiert den 2. Schwimmer 25 m mit dem Achselhakengriff.
- Der Schwimmer 2 transportiert den 1. Schwimmer 25 m mit dem Schiebegriff.
- Der Schwimmer 3 verfährt wie der Schwimmer 1 und Schwimmer 4 wie Schwimmer 2.
- Beim Start, sowie nach der Wende und Ablösung muss der Körperkontakt zwischen Retter und Rettling gewährleistet sein und darf nicht mehr gelöst werden.
- Beide dürfen sich abstoßen. Während des Transports darf der Rettling keine Schwimmbewegungen durchführen.
- Das Gesicht des Rettlings darf bei der Rettung nicht unter Wasser sein.
- Der Wechsel erfolgt jeweils nach Anschlag des Retters mit einer Hand an der Wand.
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Fehlerhafte Ausführung der Griffe	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden
Rettling unterstützt	1 / 2 / 3 / 4	je 15 Sekunden
Retter schlägt nicht an	1 / 2 / 3 / 4	5 Sekunden
Gesicht des Rettlings unter Wasser	1 / 2 / 3 / 4	je m 2 Sekunden

Disziplin 5 - Rettungsleinenstaffel 4 x 50 m

- Der Start erfolgt jeweils vom Startblock, alle 4 Schwimmer sind gekennzeichnet.
- Aufgrund örtlicher Gegebenheiten muss ggf. aus dem Wasser gestartet werden.
- Schwimmer 1 schwimmt 25 m Freistil mit Rettungsgurt und Leine.
- Bei 25 m taucht er ab und nimmt einen 5-kg-Tauchring vom Beckenboden auf. Danach wird er vom Schwimmer 4 zurückgezogen. Hierfür darf ein Handzeichen durch den Schwimmer gegeben werden.
- Das Ziehen muss aus dem Stand erfolgen.
- Die Leine muss dauerhaft von einem der 4 Schwimmer geführt werden.
- Dabei hält der Schwimmer 1 den Tauchring mit beiden Händen vor dem Körper.
- Der Schwimmer 1 darf das Zurückziehen durch aktive Beinbewegungen unterstützen.
- Zum Wechsel übergibt der Schwimmer 1 den Tauchring einem Mannschaftsmitglied, welches diesen auf dem Beckenrand ablegt.
- Nach Übergabe des Tauchringes erfolgt die Übergabe des Gurtes an Schwimmer 2.
- Alle weiteren Schwimmer verfahren in gleicher Weise, wie oben beschrieben.
- Schwimmer 1 bis 3 müssen vor der Ringabgabe nicht anschlagen.
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.



Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Reihenfolge nicht eingehalten	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden
Ziehen nicht aus dem Stand	1 / 2 / 3 / 4	je 15 Sekunden
Leine nicht dauerhaft geführt	1 / 2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Ring nicht mit beiden Händen gehalten	1 / 2 / 3 / 4	je 10 Sekunden
Ring nicht auf den Beckenrand abgelegt	1 / 2 / 3	je 10 Sekunden

Disziplin 6 – Kombinierte Staffel 3 x 50 m

- Vor dem Start wird ein 5-kg-Tauchring bei 12,5 m abgelegt.
- Schwimmer 1 startet vom Startblock und schwimmt 12,5 m Freistil, taucht dann ab und nimmt den 5-kg-Tauchring auf. Nach der Aufnahme des Rings schwimmt er die verbleibenden 12,5 m in Rückenlage und hält dabei den Ring mit beiden Händen vor dem Körper. Nach dem Anschlag mit einer Hand und der Ablage des Tauchrings auf dem Beckenrand startet der im Wasser an der Beckenwand wartende Schwimmer 2 und transportiert den 1. Schwimmer 25 m mit dem Achselschleppgriff.
- Beim Start, sowie nach der Wende und Ablösung muss der Körperkontakt zwischen Retter und Rettling gewährleistet sein und darf nicht mehr gelöst werden.
- Beide dürfen sich abstoßen. Während des Transports darf der Rettling keine Schwimmbewegungen durchführen.
- Das Gesicht des Rettlings darf bei der Rettung nicht unter Wasser sein.
- Schwimmer 3 startet vom Startblock und schwimmt 50 m im Bruststil mit einer Drillhjacke bekleidet. Die Jacke ist geschlossen (mind. 3 Knöpfe).
- Schwimmer 4 startet vom Startblock und schwimmt 50 m Freistil mit Flossen.
- Der Wechsel erfolgt jeweils nach Anschlag mit einer Hand (Schwimmer 3 mit beiden Händen).
- Die Zeitnahme erfolgt nach Anschlag des 4. Schwimmers mit einer Hand.

Bewertungskriterien	Schwimmer	Strafsekunden
Fehlstart	1	5 Sekunden
Fehlerhafte Staffelablösung	2 / 3 / 4	je 5 Sekunden
Ring nicht korrekt gehalten	1	10 Sekunden
Ring nicht auf dem Beckenrand abgelegt	1	10 Sekunden
Rettling unterstützt	2	10 Sekunden
Gesicht unter Wasser	2	je m 2 Sekunden
Achselschleppgriff nicht korrekt	2	10 Sekunden



Zeitzuschläge bei Verstößen gegen die allgemeinen Wettbewerbsregeln

Beschreibung	Sekunden
Fehlstart (Einstartregel)	5
Fehlerhafte Staffelablösung/Wende/Anschlag	5
Tauchen nach Start (außer Tauchdisziplin) und Wende mehr als 15 m	5
Behinderung einer anderen Mannschaft	10
Reihenfolge der Disziplinen wird nicht eingehalten	10
Fehlerhafte Ausführung der Disziplin (Schwimmlage, Griffausführung)	10
Unpassende, unvorschriftsmäßige Bekleidung (T-Shirt oder Drilllichjacke)	10
Sonstiges (z.B. unsportliches Verhalten)	über 30 Sekunden bis Disqualifikation durch die Wettbewerbsleitung



Geräte und Bekleidungen für den schwimmerischen Teil

Folgende Geräte und Bekleidung werden für die Läufe des schwimmerischen Teils des Wettbewerbes benötigt und müssen von den Mannschaften selbst mitgebracht werden:

Material	Altersklasse 1	Altersklasse 2	Altersklasse 3
1. Disziplin		4 Paar Flossen keine Monoflossen, Gesamtlänge ≤ 70 cm	4 Paar Flossen siehe AK 2
2. Disziplin	1 Gymnastikball Durchmesser 15 cm \pm 3 cm	1 Gymnastikball siehe AK 1	4 Drillichjacken Handelsüblich, nicht modifiziert, Ärmellänge an den Schwimmer angepasst
3. Disziplin	1 Tauchspielring, Durchmesser 12 cm, Gewicht ca. 110 g	4 Tauchspielringe siehe AK 1	4 Tauchspielringe siehe AK 1
4. Disziplin	1 Tauchspielring siehe Disziplin 3	2 T-Shirts der DRK- Gemeinschaften	2 Drillichjacken Handelsüblich, nicht modifiziert, Ärmellänge an den Schwimmer angepasst
5. Disziplin	1 Rettungsring	1 Rettungsring, 1 Rettungsboje, > 70 cm (keine Baywatch- Bojen) 2 Paar Flossen	1 Rettungsgurt mit 30 m Leine 4 x 5-kg-Tauchringe
6. Disziplin	1 Tauchspielring, 1 Rettungsring	1 T-Shirt der DRK- Gemeinschaften, 1 Tauchspielring, 1 Paar Flossen	1 x 5-kg-Tauchring, 1 Paar Flossen
Pro Mann- schaft:	1 Gymnastikball, 1 Tauchspielring, 1 Rettungsring	4 Paar Flossen, 1 Gymnastikball, 1 Rettungsring, 1 Rettungsboje, 4 Tauchspielringe, 2 T-Shirts der DRK- Gemeinschaften	4 Paar Flossen, 4 Drillichjacken, 4 Tauchspielringe, 1 Rettungsgurt mit Leine, 4 x 5-kg-Tauchringe

Jede Mannschaft ist für den ordnungsgemäßen Zustand ihrer Bekleidung, Geräte und Hilfsmittel selbst verantwortlich. Auftretende Schäden und daraus entstehende Wettbewerbsnachteile gehen zu Lasten der betroffenen Mannschaft. Mit Zustimmung aller Mannschaftsleiter einer Altersstufe kann die betroffene Mannschaft die Disziplin wiederholen.