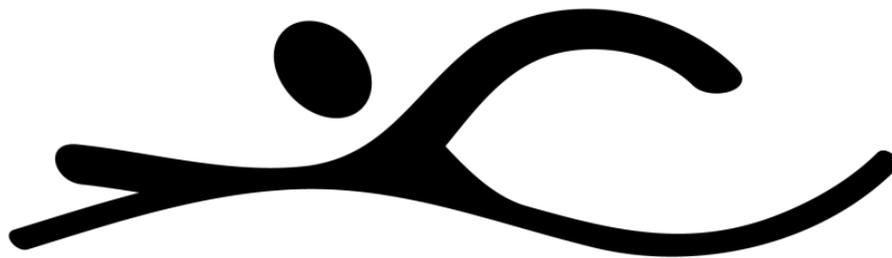




Special Olympics Sportregeln ©

Schwimmen

(2012)



Premium Partner

 **WÜRTH**

ABB

s.Oliver



Inhaltsverzeichnis

Abschnitt A – Offizielle Wettbewerbe	3
Abschnitt B – Personal	5
Abschnitt C – Sicherheitsvorkehrungen	7
Abschnitt D – Wettbewerbsregeln	9
Ergänzungen	15



Die offiziellen Special Olympics Regeln gelten für alle Special Olympics Schwimmwettbewerbe. Als internationale Sportorganisation hat Special Olympics diese Regeln in Anlehnung an die Regeln der Federation Internationale de Natation Amateur (FINA) und der jeweiligen Landesverbände zugrunde gelegt. Es gelten die Regeln der FINA/der Landesverbände, sofern diese nicht im Widerspruch zu den offiziellen Special Olympics Regeln stehen. In solchen Fällen gelten die Special Olympics Regeln.

Sportler mit Down-Syndrom, bei denen eine atlanto-axiale Instabilität diagnostiziert wurde, dürfen an Wettbewerben, die im Schmetterlingsstil ausgetragen werden oder bei denen mit Kopfsprung gestartet wird, nicht teilnehmen.

Abschnitt A – Offizielle Wettbewerbe

Alle offiziellen Distanzen werden bei Special Olympics Wettbewerben in Becken ausgetragen, die nach dem metrischen System angelegt wurden. Auch wenn lokale Wettbewerbe über andere Distanzen durchgeführt werden können, werden offizielle Zeiten, die in nach dem metrischen System angelegten Becken erzielt wurden, bei internationalen Wettbewerben immer vorrangig herangezogen.

Nachfolgend werden die offiziellen, bei Special Olympics vorhandenen Wettbewerbe aufgelistet.

Es ist vorgesehen, Wettbewerbsmöglichkeiten für alle Athleten aller Leistungsklassen anzubieten. Die einzelnen Programme legen die angebotenen Wettbewerbe fest, und falls nötig, Richtlinien zur Durchführung dieser Wettbewerbe. Die Trainer sind für das Angebot sowohl des Trainings als auch des Wettbewerbs gemäß der Fähigkeiten und Interessen jedes einzelnen Athleten verantwortlich.

1. 15m Gehen
2. 15m Schwimmen mit Schwimmhilfe
3. 25m Schwimmen mit Schwimmhilfe
4. 10m Schwimmen mit Hilfe
5. 15m Schwimmen ohne Hilfe
6. 25m Freistil
7. 50m Freistil
8. 100m Freistil



9. 200m Freistil
10. 400m Freistil
11. 800m Freistil
12. 1500m Freistil
13. 25m Rücken
14. 50m Rücken
15. 100m Rücken
16. 200m Rücken
17. 25m Brust
18. 50m Brust
19. 100m Brust
20. 200m Brust
21. 25m Schmetterling
22. 50m Schmetterling
23. 100m Schmetterling
24. 200m Schmetterling
25. 100m Lagen
26. 200m Lagen
27. 400m Lagen
28. 4 x 25m Freistilstaffel
29. 4 x 50m Freistilstaffel
30. 4x 100m Freistilstaffel
31. 4 x 200m Freistilstaffel
32. 4 x 25m Lagenstaffel
33. 4 x 50m Lagenstaffel
34. 4 x 100m Lagenstaffel
35. 4 x 25m Freistil Unified Sports – Staffel
36. 4 x 50m Freistil Unified Sports – Staffel
37. 4 x100m Freistil Unified Sports – Staffel
38. 4 x 200m Freistil Unified Sports – Staffel
39. 4 x 25m Lagen Unified Sports– Staffel
40. 4 x50m Lagen Unified Sports– Staffel
41. 4 x100m Lagen Unified Sports – Staffel



Die folgenden Wettbewerbe sind für Athleten niedrigerer Leistungsniveaus vorgesehen:

1. 15m Gehen
2. 15m Schwimmen mit Schwimmhilfe
3. 25m Schwimmen mit Schwimmhilfe
4. 10m Schwimmen mit Hilfe
5. 15m Schwimmen ohne Hilfe

Abschnitt B – Personal

1. Rettungsschwimmer - Qualifikationen
 - a. Rettungsschwimmer - Zertifikat
 - b. Schwimmlehrausbildung
 - c. Erste Hilfe Ausbildung

Die Qualifikationen werden vom Roten Kreuz oder einer vergleichbaren Organisation des jeweiligen Veranstalterlandes abgenommen. Ein als Rettungsschwimmer eingesetzter Helfer darf mit keiner weiteren Tätigkeit betraut werden. Sollte ein Trainer über eine Ausbildung zum Rettungsschwimmer verfügen, darf auch er zusätzlich zu seiner Trainertätigkeit nicht in dieser Funktion mitarbeiten. Er muss sich für eine der beiden Aufgaben entscheiden.

2. Koordinator – Anforderungen
 - a. Der Koordinator sollte von Special Olympics bestimmt werden.
 - b. Der Koordinator sollte eine gültige Schwimmlehrausbildung und eine Erste Hilfe Ausbildung besitzen.
 - c. Der Koordinator sollte Grundkenntnisse in lebensrettenden Maßnahmen besitzen.
 - d. Sollte der Koordinator oder ein anderer Coach als Rettungsschwimmer mitarbeiten, müssen sie die oben angeführten Bedingungen erfüllen.



3. Aufgaben des Koordinators/ Wettbewerbsleiters

Der Koordinator bzw. der Wettbewerbsleiter trägt die Gesamtverantwortung für alle Aktivitäten im Rahmen einer Special Olympics Schwimmsportveranstaltung.

- a. Instruktion aller Mitarbeiter im Vorfeld des Special Olympics Wettbewerbes
- b. Koordination der Wettbewerbsstätten mit der Gastgeberorganisation
- c. Kontrolle, ob eine ausreichende Anzahl von Aufsichtspersonen zur Verfügung steht
- d. Erstellung oder Überprüfung eines wie im folgenden Abschnitt C (Sicherheitsvorkehrungen) beschriebenen Notfallplans
- e. Überprüfung der Sportstätten auf Einhaltung der Mindestqualitätsanforderungen für alle Wettbewerbe in folgenden Bereichen
 - 1) Sicherheitsausrüstung
 - 2) Erreichbarkeit
 - 3) Wasserqualität
 - 4) Umweltfaktoren
 - 5) Wird ein Special Olympics Schwimmwettbewerb am Meer oder in einem See ausgetragen, so hat der Veranstalter zusätzliche Vorkehrungen zu treffen, damit alle Sicherheitsvorschriften erfüllt werden.

Anmerkung: Alle Sportler, Trainer oder freiwilligen Helfer, die sich in einem Becken oder auf offenem See in einem Boot aufhalten, müssen während dieser Zeit Schwimmwesten tragen.

- f. Information der Rettungsschwimmer bezüglich jener Sportler, von denen ein epileptisches Anfallsleiden bekannt ist
- g. Für manche Athleten bestehen medizinische Einschränkungen, z. B. für Sportler mit Down-Syndrom, bei denen eine atlanto-axiale Instabilität diagnostiziert wurde und die im Schmetterlingswettbewerb, beim Lageneinzelwettbewerb und bei Wettbewerben mit Kopfsprungstart teilnehmen möchten.
- h. Bevor der Veranstalter den Athleten seine Zustimmung zur Teilnahme an diesen Wettbewerben erteilt, sollte er den Abschnitt zum Thema Teilnahmeberechtigung im allgemeinen Teil des Special Olympics Regelwerkes heranziehen.



4. Alle Funktionäre (Schiedsrichter, Zeitnehmer, Jurymitglieder) müssen auch bei Wettbewerben für Menschen mit schweren Behinderungen eine entsprechende Zertifizierung des jeweiligen Landessportverbandes besitzen.

Abschnitt C – Sicherheitsvorkehrungen

Um die Sicherheit und die Gesundheit aller Sportler, Trainer und freiwilligen Helfer bei Special Olympics Wettbewerben zu gewährleisten, müssen alle Trainingseinheiten, alle Freizeitaktivitäten im Wasser und der Wettbewerb selbst in Einklang mit den folgenden Bestimmungen durchgeführt werden:

1. Grundsätzliche Regeln

- a. Jeweils 25 Teilnehmer im Becken muss mindestens 1 ausgebildeter Rettungsschwimmer zugeteilt sein
- b. Der Rettungsschwimmer hat einzig und allein die Aufgabe, auf die Schwimmer zu achten. Wenn ein Rettungsschwimmer auch nur für kurze Zeit den Beckenrand verlassen muss, haben alle Schwimmer das Becken zu verlassen, wenn keine Vertretung zur Verfügung steht.
- c. Vor jedem Programmpunkt hat der Veranstalter die entsprechenden Bestimmungen des Notfallplanes zu überprüfen. Entsprechend den Bestimmungen der FINA und der Landesorganisation müssen genügend Aufsichtspersonen zur Verfügung stehen.
- d. Bereits vor jedem Wettbewerb müssen die medizinischen Unterlagen der Sportler vor Ort vorliegen und mit den diensthabenden Rettungsschwimmern und dem medizinischem Personal besprochen werden.
- e. Die Beckentiefe muss deutlich sichtbar angegeben sein.
- f. Die Mindesttiefe des Beckens bei Wettbewerben soll durch die Angaben der International Sport Federation oder National Governing Body getroffen werden.
- g. Während der Freizeitaktivitäten im Wasser müssen zwischen seichten und tiefen Bereichen des Beckens Sicherheitsabgrenzungen gespannt sein.
- h. Ein Becken darf erst dann verwendet und von den Special Olympics Teilnehmern betreten werden, wenn es vorher einer gründlichen Untersuchung unterzogen wurde.



- i. Schwimmer mit Down-Syndrom, bei denen eine atlanto-axiale Instabilität diagnostiziert wurde, dürfen an Wettbewerben, die im Schmetterlingsstil ausgetragen oder von Startblöcken aus gestartet werden, nicht teilnehmen. Genauere Informationen diesbezüglich bzw. Regelungen für eine mögliche Ausnahmegenehmigung sind Artikel 1 / Abschnitt L / 7. / f des allgemeinen Regelwerkes zu entnehmen.

2. Notfallplan

Ein Notfallplan muss bereits in Kraft sein, bevor auch nur ein Teilnehmer einer Special Olympics Veranstaltung aus irgendeinem Grund - zum Training, zum Wettbewerb oder nur zum Vergnügen - das Becken betritt. Der Plan sollte von ortskundigem Personal erstellt und bearbeitet werden. Der Plan hat folgendes zu beinhalten:

- a. Vorgangsweise bei medizinischen Notfällen, wenn kein Arzt oder Sanitätspersonal anwesend sein sollte
- b. Aufteilung und Aufgaben der einzelnen Rettungsschwimmer
- c. Beschaffung von Informationen über die Wetterlage und Beobachtung der Wetterentwicklung, wenn der Wettbewerb im Freien ausgetragen wird.
- d. Vorgehensweise bei der Meldung von Unfällen
- e. Leitungshierarchie bei einem schweren Unfall; einschließlich der Bestimmung eines Pressereferenten
- f. Sonstige rechtliche Punkte, die aufgrund der örtlichen Auflagen erfüllt werden müssen.

3. Anforderungen an Aufsichtspersonen

Eine ausreichende Zahl an Aufsichtspersonen muss bei allen Schwimmveranstaltungen, Wettbewerben oder Freizeitaktivitäten zur Verfügung stehen. Die Zusammensetzung der Helfer wird je nach Anforderungen wie folgt variieren:

- a. Freizeitaktivitäten:
 - Verhältnis ausgebildeter Rettungsschwimmer : Schwimmer = 1 : 25
- b. Training:
 - Verhältnis ausgebildeter Rettungsschwimmer : Schwimmer = 1 : 25
 - Ausreichende Zahl von Helfern (vorzugsweise von Special Olympics anerkannt), um eine entsprechende Aufsicht beim Training eines jeden Sportlers zu gewährleisten



c. Wettbewerbe:

- 1) Verhältnis ausgebildeter Rettungsschwimmer : Schwimmer = 1 : 25
 - 2) Verhältnis Aufsichtspersonal : Schwimmer = 1 : 2 bei jenen Schwimmern, die einen epileptischen Anfall erleiden können
 - 3) Verhältnis Aufsichtspersonal : Kunstspringer = 1:10
- Entsprechende Anzahl von Helfern gemäß Richtlinien der FINA oder der Landesorganisationen

Abschnitt D – Wettbewerbsregeln

Die technischen Wettbewerbsregeln sind im Regelwerk der FINA festgelegt. Das Regelwerk der FINA wird bei allen Veranstaltungen herangezogen, an denen mehrere Länder teilnehmen. Ausnahmen von diesen Regeln werden in der Folge aufgeführt.

1. Für alle Wettbewerbe

- a. Der für Regelfragen zuständige Hauptkampfrichter hat in Abstimmung mit dem Unterausschuss für Wassersport-Regelfragen die Befugnis, diese Regeln zur Sicherheit und zum Wohlergehen eines Sportlers je nach Fall zu verändern. Dieser Schiedsrichter kann jederzeit in den Wettbewerb eingreifen, um sicherzustellen, dass die entsprechenden Regeln beachtet werden. Er ist für die Behandlung eines jeden Protestes zuständig, der beim laufenden Wettbewerb erhoben wird.
- b. Der für Regelfragen zuständige Hauptkampfrichter hat die Befugnis, einzelne geltende technische Fragen aufgrund des Vorhandenseins einer bestimmten Körperbehinderung abzuändern oder neu zu interpretieren. Solche Interpretationen müssen vor dem Wettbewerb angefragt und entschieden werden. Durch eine solche Regelauslegung darf kein anderer Schwimmer benachteiligt werden. Die Beurteilung eines Schwimmstiles erfolgt auf der Basis der beteiligten Gliedmaßen. Der für Fragen des Schwimmstils verantwortliche Kampfrichter ist für die Beurteilung dieser Arm- und Beinbewegungen zuständig.



- c. Der Kampfrichter hat die Oberaufsicht über alle Funktionäre und Helfer und teilt ihnen Aufgaben zu. Er muss sie über die Regeln von Special Olympics und die mit dem Wettbewerb in Zusammenhang stehenden Vorschriften in Kenntnis setzen. Er hat auf die Einhaltung der Regeln und Bestimmungen von Special Olympics und der FINA zu achten. Er entscheidet in allen Fragen, die mit dem eigentlichen Ablauf des Wettbewerbes zusammenhängen, sofern in diesem Regelwerk nichts anderes bestimmt wird.
- d. Ein Schwimmer, der bei einem Freistilwettbewerb oder beim Freistilteil eines Lagenwettbewerbes den Boden berührt, darf nicht disqualifiziert werden, es sei denn er läuft auf ihm.
- e. Das Berühren des Beckenbodens im Verlauf eines Wettbewerbes ist nur zum Zwecke des Ausruhens gestattet. Sollte ein Teilnehmer gehen oder sich vom Boden abstoßen, muss er disqualifiziert werden.
- f. Starthelfer dürfen dem Sportler Hilfestellung leisten, an der Startlinie ihre Startposition einzunehmen und beizubehalten.
- g. Keinem Teilnehmer ist die Verwendung oder das Tragen von Hilfsmitteln (Handschuhen, Flossen, etc.) gestattet, mit denen er seine Geschwindigkeit, seinen Auftrieb oder seine Leistungsfähigkeit während des Wettbewerbes verbessert. Einzige Ausnahme davon sind die Wettbewerbe mit Schwimmhilfen. Das Tragen von Schwimmbrillen ist gestattet.

2. Ausstattung

- a. Akustische Startsignale: Trillerpfeife, Horn, Startpistole. Bei Schwimmern mit Hörbehinderung darf das Startsignal mit Hand durch den Starter oder einem offiziellen Helfer erfolgen. Die Verwendung einer den FINA Regeln entsprechenden Startampel wird empfohlen.



- b. Schwimmleinen zur Abgrenzung der Bahnen.
 - c. Stoppuhren: für jede Bahn ist mindestens eine Stoppuhr vorgeschrieben.
 - d. Jeweils 5 Meter vor jedem Beckenende sollten Fähnchen angebracht sein, die – besonders für Teilnehmer von Rückendisziplinen – die Entfernung zum Ziel anzeigen.
 - e. Bei Wettbewerben mit Schwimmhilfen muss jeder Teilnehmer mit seiner eigenen Schwimmhilfe antreten. Die Schwimmhilfe muss so beschaffen sein, dass sie um den Körper fixiert ist, so dass sie den Schwimmer, sollte dieser sich nicht mehr an der Schwimmhilfe festhalten können, auch dann noch über Wasser hält. Die Verwendung von Schwimmhilfen wie Schwimmbretter, Schwimmreifen oder Schwimmflügel ist zu keinem Zeitpunkt gestattet.
3. Staffelwettbewerbe
- a. Jede Staffel besteht aus vier Schwimmern.
 - b. Jedes Staffelmittglied schwimmt ein Viertel der Gesamtlänge des Wettbewerbes. Kein Schwimmer darf mehr als einen Abschnitt der Staffel Schwimmen.
 - c. Alle Mitglieder einer Staffel müssen der gleichen Delegation angehören.
 - d. Eine Staffelmannschaft, der sowohl Männer als auch Frauen angehören, tritt als Männermannschaft an.
 - e. Jeder Schwimmer einer Staffelmannschaft sollte das Becken so schnell wie möglich verlassen, sobald er seine Teilstrecke beendet hat.
4. Gehwettbewerbe / Wettbewerbe mit Schwimmhilfe
- Diese Wettbewerbe bieten auch Sportlern mit geringer Leistungsfähigkeit die Möglichkeit, sinnvoll an einem Wettbewerb teilzunehmen. Die Verwendung von Schwimmhilfen ist nur bei diesen speziellen Wettbewerben gestattet



a. Vorbereitungen

- 1) Während des Wettbewerbes sollte jeweils zumindest eine Aufsichtsperson einem Schwimmer zugeteilt sein.
- 2) Die Startlinie sollte im entsprechenden Abstand vom Ziel markiert sein.
- 3) Bei Gehwettbewerben sollte die Wassertiefe nicht mehr als 1m betragen.
- 4) Es ist wünschenswert, dass zertifizierte Schwimmfunktionäre (inkl. Kampfrichter und Zeitnehmer) in allen Wettbewerben eingesetzt werden.

b. Regeln

Der Teilnehmer muss beim Gehwettbewerb mit zumindest einem Fuß immer in Kontakt mit dem Beckenboden sein.

5. Schwimmwettbewerbe ohne Hilfestellung

Diese Wettbewerbe bieten Schwimmern mit geringer Leistungsfähigkeit die Möglichkeit sinnvoll an einem Wettbewerb teilzunehmen.

- a. Die Teilnehmer müssen die gesamte Strecke ohne Hilfestellung zurücklegen.
- b. Die Wettbewerbsleitung kann den Trainern die Erlaubnis erteilen, den Schwimmer anfeuern und ihm die Richtung weisen. Dies ist allerdings nur von außerhalb der Schwimmbahn des Schwimmers zulässig.

6. Schwimmwettbewerbe mit Hilfestellung

Diese Wettbewerbe bieten Schwimmern mit geringer Leistungsfähigkeit die Möglichkeit an Wettbewerben sinnvoll teilzunehmen.

Jeder Schwimmer muss mit seinem persönlichen Trainer oder Helfer antreten. Der Helfer darf den Schwimmer berühren, führen oder lenken, ohne ihn dabei aber in seiner Vorwärtsbewegung zu unterstützen. Die Verwendung einer Schwimmhilfe durch den



Schwimmer ist erlaubt (siehe Abschnitt D / 2. Ausstattung). Der Helfer darf sich im Wasser oder am Beckenrand aufhalten.

7. Unified – Wettbewerbe

a. Staffelwettbewerbe

- 1) Jede Unified-Staffel setzt sich aus zwei Sportlern und zwei Partnern zusammen.
- 2) Die Mitglieder einer Unified-Staffel bestimmen die Startreihenfolge selbst.

8. Sprung vom Ein – Meter – Brett

- a) Die Special Olympics Sprungwettbewerbe werden gemäß den Regeln der FINA durchgeführt.

2. Jeder Teilnehmer tritt entsprechend seinem Können in einer der vier Leistungsgruppen (Gruppe 1, Gruppe 2, Gruppe 3, Gruppe 4) an. Die Empfehlungen für die Einteilung in eine der vier Wertungsgruppen lauten wie folgt:

3. Gruppen

Gruppe 1

- a) Der Springer sollte zwei unterschiedliche Sprünge ausführen können.
- b) Ein Sprung muss ein Vorwärtssprung mit der FINA – Sprungnummer 101 in einer beliebigen Haltung sein. Der zweite Sprung muss ein Sprung mit einer anderen Sprungnummer aus einer der anderen der insgesamt fünf FINA Sprunggruppen sein.
- c) Eine bloße Haltungsänderung gilt nicht als unterschiedlicher Sprung.

Gruppe 2

- a) Der Springer sollte drei unterschiedliche Sprünge ausführen können.



- b) Ein Sprung muss ein Vorwärtssprung Nummer 101 in beliebiger Haltung sein. Die übrigen zwei Sprünge müssen Sprünge aus den anderen der insgesamt fünf FINA Sprunggruppen sein.
- c) Jeder Sprung muss eine unterschiedliche FINA Sprunggruppe haben.
- d) Eine bloße Handlungsänderung gilt nicht als unterschiedlicher Sprung.

Gruppe 3

- a) Der Springer sollte vier unterschiedliche Sprünge ausführen können.
- b) Ein Sprung muss ein Vorwärtssprung Nummer 101 in beliebiger Haltung sein. Die übrigen drei Sprünge müssen Sprünge aus den anderen der insgesamt fünf FINA Gruppen sein.
- c) Jeder Sprung muss eine unterschiedliche FINA Sprungnummer haben.
- d) Eine bloße Handlungsänderung gilt nicht als unterschiedlicher Sprung.

Gruppe 4

- a) Der Springer sollte fünf unterschiedliche Sprünge ausführen können.
- b) Aus jeder der fünf FINA Sprunggruppen muss ein Sprung ausgewählt werden.
- c) Jeder Sprung muss eine andere FINA Sprungnummer haben.
- d) Eine bloße Handlungsänderung gilt nicht als unterschiedlicher Sprung.



Ergänzungen

- Sportregeln Schwimmen – von Special Olympics Deutschland e. V.

Die nachfolgend aufgeführten Sportregeln dienen der Ergänzung der offiziellen Special Olympics Sportregeln für das Schwimmen und der Regeln der Federation Internationale de Natation Amateur (FINA) wie sie bei Special Olympics Wettbewerben in Deutschland anzuwenden sind.

Ergänzung Abschnitt D - Wettbewerbsregeln

Schwimmstil

Entsprechend dem SO Regelwerk ist der Ausrichter in Zusammenarbeit mit dem Schiedsrichter befugt einzelne Abänderungen / Interpretationen des korrekten Schwimmstils zu genehmigen, falls körperliche Behinderungen dies erfordern und andere Schwimmer dadurch nicht benachteiligt werden. Die Modifikationen sollen sich auf die jeweiligen Körperteile beschränken und sind vor der Veranstaltung bekannt zugeben.

Freistilschwimmen

- a) Freistil bedeutet, dass der Schwimmer in einem so bezeichneten Wettkampf jede Schwimmart schwimmen darf, mit der Ausnahme, dass in einer Lagenstaffel oder im Lagenschwimmen jede andere Schwimmart außer Brust-, Schmetterlings- oder Rückenschwimmen geschwommen werden darf.
- b) Beim Wenden bzw. beim Zielanschlag im Freistilschwimmen muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren.
- c) Ein Teil des Körpers muss während des gesamten Wettkampfes die Wasseroberfläche durchbrechen. Es ist dem Schwimmer jedoch erlaubt, während der Wende völlig untergetaucht zu sein sowie nach dem Start und nach jeder Wende eine Strecke von nicht mehr als 15 m völlig untergetaucht zu schwimmen. An diesem Punkt muss der



Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Der Schwimmer muss an der Wasseroberfläche bleiben bis zur nächsten Wende oder bis zum Ziel.

Brustschwimmen

- a) Von Beginn des ersten Armzugs an nach dem Start und nach jeder Wende muss der Körper in Brustlage gehalten werden. Das Drehen in die Rückenlage ist zu keiner Zeit erlaubt. Während des ganzen Rennens muss der Bewegungszyklus aus jeweils einem Armzug und einem Bein-schlag, in dieser Reihenfolge, bestehen.
- b) Alle Bewegungen der Arme müssen gleichzeitig und in der gleichen waagerechten Ebene ohne Wechselbewegungen erfolgen.
- c) Die Hände müssen auf, unter oder über der Wasseroberfläche von der Brust nach vorne geführt werden. Dabei müssen die Ellenbogen stets unter Wasser sein, außer beim letzten Armzug zum Anschlag an der Wende, während der Wende und beim letzten Armzug zum Zielanschlag. Die Hände müssen an oder unter der Wasseroberfläche nach hinten gebracht werden. Dabei dürfen sie nicht weiter als bis zu der Hüfte nach hinten gebracht werden.
- d) Alle Bewegungen der Beine müssen gleichzeitig und in der gleichen waagerechten Ebene ohne Wechselbewegungen erfolgen. Beim Beinschlag dürfen die Füße bei der Rückwärtsbewegung nicht nach innen gedreht sein. Bewegungen der Beine in Form eines Wechselbeinschlages oder Delfinbeinschlages sind nicht erlaubt. Die Füße dürfen die Wasseroberfläche durchbrechen, vorausgesetzt, dass die Abwärtsbewegung nicht in der Form eines Delfinbeinschlages fortgesetzt wird.
- e) Bei der Wende und am Ziel hat der Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig zu erfolgen, und zwar an, über oder unter der Wasseroberfläche.
- f) Während eines jeden vollständigen Bewegungszyklus muss der Schwimmer mindestens einmal mit einem Teil des Kopfes die Wasseroberfläche vollständig durchbrochen haben.
- g) Nach dem Start und nach jeder Wende darf der Schwimmer, bevor er an die Wasseroberfläche zurückkehrt, einen vollständigen Bewegungszyklus unter Wasser ausführen, ohne mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen zu haben. Dabei darf er einen einzigen Delfinbeinschlag ausführen. Während des ersten Bewegungszyklus darf er einen vollen Armzug bis zu den Oberschenkeln ausführen. Der Kopf des Schwimmers muss beim zweiten Bewegungszyklus nach Start und Wenden die Wasseroberfläche während der Rückwärtsbewegung der Arme vollständig durchbrochen haben, und dies, bevor die Hände nach innen gedreht und wieder nach vorne gebracht werden.



Rückenschwimmen

- a) Beim Startsignal und bei jeder Wende muss sich der Schwimmer in Rückenlage abstoßen und während des ganzen Wettkampfes auf dem Rücken schwimmen, außer bei der Wendenausführung. Die Rückenlage kann dabei eine Rollbewegung des Körpers um weniger als 90 Grad aus der Rückenlage heraus enthalten; die Haltung des Kopfes ist nicht ausschlaggebend.
- b) Ein Teil des Körpers muss während des gesamten Wettkampfes die Wasseroberfläche durchbrechen. Es ist dem Schwimmer jedoch erlaubt, während der Wende völlig untergetaucht zu sein sowie nach dem Start und nach jeder Wende eine Strecke von nicht mehr als 15 m völlig untergetaucht zu schwimmen; an diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben.
- c) Bei der Wendenausführung muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Während der Wende dürfen die Schultern über die Senkrechte in die Brustlage gedreht werden, worauf unverzüglich ein kontinuierlicher, einfacher Armzug oder Doppelarmzug ausgeführt werden darf, dem die eigentliche Wendenbewegung unverzüglich folgt. Der Schwimmer muss in die Rückenlage zurückgekehrt sein, wenn er die Beckenwand verlässt.
- d) Beim Zielanschlag muss sich der Schwimmer in Rückenlage befinden und die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Der Körper des Schwimmers darf untergetaucht sein.

Schmetterlingsschwimmen

- a) Ab Beginn des ersten Armzugs nach dem Start und nach jeder Wende muss der Körper in Brustlage gehalten werden. Das Drehen in die Rückenlage ist zu keiner Zeit erlaubt.
- b) Nach dem Start und nach jeder Wende darf der Schwimmer völlig untergetaucht einen oder mehrere Beinschläge und einen Armzug ausführen. Beinschläge unter Wasser in Seitenlage sind erlaubt. Es ist dem Schwimmer erlaubt, während der Wende völlig untergetaucht zu sein, sowie nach dem Start und nach jeder Wende eine Strecke von nicht mehr als 15 m völlig untergetaucht zu schwimmen. An diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Der Schwimmer muss an der Wasseroberfläche bleiben bis zur nächsten Wende oder bis zum Ziel.
- c) Beide Arme müssen nach vorn gleichzeitig über Wasser und nach hinten gleichzeitig unter Wasser bewegt werden.
- d) Alle Auf- und Abwärtsbewegungen der Beine müssen gleichzeitig ausgeführt werden. Die Beine brauchen dabei nicht auf gleicher Ebene zu sein, aber Wechselschlagbewegungen (Kraulbeinschlag) sind nicht erlaubt. Eine gleichzeitige Bewegung in der waagerechten Ebene (Brustbeinschlag) ist nicht zulässig.



- e) Bei jeder Wende und am Ziel muss der Schwimmer mit beiden Händen gleichzeitig in Brustlage anschlagen.

Lagenschwimmen

- a) Das Lagenschwimmen ist in vier gleich langen Teilstrecken in der Reihenfolge Schmetterlingschwimmen, Rückenschwimmen, Brustschwimmen und Freistilschwimmen zurückzulegen.
- b) Beim Wechsel der Schwimmart im Lagenschwimmen ist nach den Bestimmungen der Schwimmart, die beendet wird, anzuschlagen und nach den Bestimmungen der Schwimmart, die begonnen wird, abzustoßen.
- c) In der Lagenstaffel sind die vier gleichlangen Teilstrecken in der Reihenfolge Rückenschwimmen, Brustschwimmen, Schmetterlingsschwimmen und Freistilschwimmen zurückzulegen.

Staffeln

Vier Schwimmer bilden eine Staffel, wobei jeder Schwimmer nur ein Viertel der gesamten Strecke schwimmen darf; bei Lagenstaffeln schwimmt jeder Schwimmer nur eine Schwimmart und in der Reihenfolge Rücken, Brust Schmetterling und Freistil.

In den Vor- und Endlauf müssen in der Staffel die gleichen Schwimmer und in der gleichen Reihenfolge an den Start gehen.

Während der Staffel dürfen die nachfolgenden Schwimmer erst starten, wenn der vorherige Schwimmer die Wand berührt hat.

Gemischte Staffeln, die mit Männern und Frauen besetzt sind, werden als Männerstaffel gewertet.

Start

Der Schiedsrichter fordert die Schwimmer vor Beginn des Wettbewerbes durch kurze Pfliffe auf, sich auf den Start vorzubereiten und hinter die Startblöcke zu treten, bzw. sich in das Wasser auf seiner Bahn zu begeben.

Beim Freistil-, Brust-, Schmetterlings- und Lagenschwimmen kann der Start vom Startblock oder durch Abstoß vom Beckenrand erfolgen.

Nach einem lang gezogenen Pfliff des Schiedsrichters nehmen die Schwimmer ihre Plätze auf dem Startblock oder am Beckenrand ein. Beim Rückenschwimmen wird grundsätzlich aus



dem Wasser gestartet, dabei müssen sie sich mit dem Gesicht zur Startwand aufstellen. Starthelfer dürfen dem Schwimmer Hilfestellung geben, seine Startposition einzunehmen oder beizubehalten.

Sobald alle Schwimmer und Kampfrichter auf den Start vorbereitet sind, gibt der Schiedsrichter mit ausgestrecktem Arm dem Starter das Startkommando frei. Auf das Kommando „Auf die Plätze“ nehmen alle Schwimmer sofort die Startstellung auf dem Startblock bzw. im Wasser ein, wobei auf dem Startblock mindestens ein Fuß an der Vorderkante des Startblockes stehen muss. Wenn sich alle Schwimmer ruhig verhalten, gibt der Starter das Startsignal (Hupe).

Der Veranstalter einer Veranstaltung muss mit der Ausschreibung festlegen, ob die Wettbewerbe nach der Ein-Start-Regel oder der Zwei-Start-Regel ausgetragen werden. Der Schiedsrichter und der Starter sind berechtigt zu entscheiden, ob der Start einwandfrei ist. Erkennen sie auf Fehlstart,

wird bei der Einstartregel jeder Schwimmer der vor dem Startsignal startet, nach Beendigung des Wettbewerbes disqualifiziert,

müssen sie bei der Zwei-Start-Regel bei dem ersten Fehlstart die Schwimmer zurückrufen. Das Signal nach dem Fehlstart muss mit dem Startsignal identisch sein und mehrfach wiederholt werden.

Tritt der Fehlstart während eines Klassifizierungslaufes auf, wird der Schwimmer nicht vom Wettbewerb ausgeschlossen und darf weiterhin am laufenden Wettbewerb teilnehmen; die Disqualifikation wird nur vermerkt. Tritt die gleiche Situation in einem Endlauf auf, muss der Schwimmer disqualifiziert werden.

Wettbewerb

Ein Schwimmer muss seinen Wettbewerb in der Bahn durchführen, in der er gestartet ist. Beim Wenden muss der Schwimmer die Wand am Ende des Schwimmbeckens nach den jeweils für die absolvierte Schwimmart vorgesehen Regeln berühren. Der Abstoß muss von der Wand aus ausgeführt werden, es ist nicht erlaubt, einen Schritt am Boden des Beckens zu machen oder sich vom Boden aus abzustößen. In Freistilwettbewerben führt das Stehen auf dem Beckenboden nicht zur Disqualifikation des Schwimmers, er darf aber weder gehen noch hüpfen.

Es ist keinem Schwimmer erlaubt, ein Hilfsmittel zu benutzen oder zu tragen, das ihm helfen kann, seine Geschwindigkeit, seinen Auftrieb oder seine Ausdauer zu erhöhen. Das Tragen von Schwimmbrillen ist erlaubt. Ausgenommen von dieser Regel sind Wettbewerbe mit Schwimmhilfe.

Behindert ein Schwimmer einen anderen absichtlich (unsportliches Verhalten), ist er zu disqualifizieren und vom jeweiligen Wettbewerb auszuschließen. Wird ein Schwimmer



während eines Qualifikationslaufes durch einen anderen erheblich behindert, kann der Schiedsrichter ihm die Teilnahme in einem der nächsten Läufe erlauben. Ereignet sich der Vorfall in einem Endlauf, kann er anordnen, daß dieser wiederholt wird.

Wenn ein Schwimmer in Wettbewerben für die er gemeldet ist, nicht zum ausgerufenen bzw. ausgewiesenen Zeitpunkt beim Aufruf erscheint, wird er von der Startliste gestrichen und von diesem Wettbewerb ausgeschlossen. Die Teilnahme an weiteren Wettbewerben ist möglich.

In Staffelwettbewerben wird die Mannschaft eines Schwimmers disqualifiziert, der startet, bevor der vorherige Staffelschwimmer die Wand berührt.

Disqualifikationen sind unverzüglich unter Angabe von Gründen bekannt zu geben und die Uhrzeit der Bekanntgabe ist in den Wettbewerbsunterlagen bekannt zu geben. Mit der Bekanntgabe beginnt die Einspruchsfrist von 30 Minuten.

Ein Betreuer oder Helfer darf einen Schwimmer nur durch Rufen führen. Nach dem Startsignal bis zum Ende des Rennens darf dem Schwimmer nicht durch eine Berührung geholfen werden.

Verfahrensweise bei Disqualifikationen

Wird ein Schwimmer von einem Wettbewerb ausgeschlossen, erfolgt für diesen keine Form der Ehrung oder Anerkennung.

Wird ein Schwimmer durch einen Regelverstoß während eines Qualifikationslaufes disqualifiziert, wird dies in der Ergebnisliste mit dem Grund vermerkt und öffentlich gemacht. Der Schwimmer wird aber trotzdem mit seiner erreichten Leistung in einen Endlauf eingeteilt und darf in diesem auch starten. Die Disqualifikation soll vor allem pädagogisch wirken. Wird ein Schwimmer durch einen Regelverstoß während eines Endlaufes disqualifiziert, wird er aus der Wertung seines Laufes genommen und wird mit einer Teilnahme-Schleife geehrt.

Verfahren bei Einspruch

Einspruch können nur Vertreter von Schwimmern erheben. Bei Qualifikationsläufen kann nach Disqualifikationen kein Einspruch erhoben werden. Eine Ausnahme besteht, wenn mit der Disqualifikation ein Ausschluss verbunden ist.

Bei Endläufen muss nach einem regelgerecht vorgebrachten Einspruch der Schiedsrichter sofort über diesen entscheiden. Erfolgt der Einspruch, bevor der betreffende Lauf zur Siegerehrung aufgerufen wird, darf dieser erst zur Siegerehrung kommen, wenn der Schiedsrichter über den Einspruch entschieden hat. Erfolgt der Einspruch innerhalb der 30 Minutenfrist, aber nachdem der Lauf zur Siegerehrung aufgerufen wurde, wird bei Änderung der vormaligen Platzierung durch den Einspruch die Siegerehrung nicht wiederholt und



bereits ausgegebene Medaillen nicht wieder eingezogen. Einzig der Schwimmer, für den der Einspruch erhoben wurde, bekommt die Medaille entsprechend der endgültigen Platzierung nachgereicht. In der Ergebnisliste erscheint die tatsächliche Platzierung.