

Einzelwettkämpfe

Sofern nicht anders beschrieben muss in allen Disziplinen der jeweiligen AK gestartet werden.

AK 6/7	
25m	Hindernis (Leine)
25m	Freistil
25m	Flossenschwimmen
AK 8/9	
50m	Hindernis (Leine)
50m	Freistil
50m	Flossenschwimmen
AK 10/11, AK 12	
50m	Hindernisschwimmen
50m	Kombiniertes Schwimmen
50m	Flossenschwimmen
AK 13/14	
100m	Hindernisschwimmen
50m	Retten einer Puppe
50m	Retten einer Puppe mit Flossen
AK 15/16, AK 17/18, AK offen	
200m	Hindernisschwimmen
50m	Retten einer Puppe
100m	Retten einer Puppe mit Flossen
100m	kombinierte Rettungsübung
100m	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter
200m	Super Lifesaver
<i>In den AK 15/16, 17/18 und AK offen kann in bis zu vier (4) Disziplinen gestartet werden. Es muss jedoch in mindestens drei (3) Disziplinen gestartet werden. Die Details werden mit den Trainer*innen besprochen.</i>	
AK 25 bis AK 45	
100m	Hindernisschwimmen
50m	Retten einer Puppe
100m	Retten einer Puppe mit Flossen
100m	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter
<i>In den AK 25 – 45 kann in maximal drei (3) Disziplinen gestartet werden.</i>	
AK 50, AK 55	
100m	Hindernisschwimmen
50m	Retten einer Puppe
50m	Retten einer Puppe mit Flossen
AK 60+	
50m	Freistil
50m	kombiniertes Schwimmen
25m	Schleppen einer Puppe

Mannschaftswettkämpfe

Sofern nicht anders beschrieben muss in allen Disziplinen der jeweiligen AK gestartet werden.

AK 6/7	
4 x 25m	Hindernis (Leine)
4 x 25m	Freistil
4 x 25m	Gurtretter ziehen
4 x 25m	Schleppen einer Puppe (leer)
AK 8/9	
4 x 25m	Hindernis (Leine)
4 x 25m	Freistil
4 x 25m	Gurtretter ziehen
4 x 25m	Schleppen einer Puppe (leer)
AK 10/11, AK 12	
4 x 50m	Hindernisstaffel
4 x 25m	Rückenlage ohne Armtätigkeit
4 x 25m	Gurtretterstaffel
4 x 25m	Rettungsstaffel
AK 13/14 bis AK offen	
4 x 50m	Hindernisstaffel
4 x 25m	Puppenstaffel
4 x 50m	Gurtretterstaffel
4 x 50m	Rettungsstaffel
AK 100 bis AK 200	
4 x 50m	Hindernisstaffel
4 x 25m	Puppenstaffel
4 x 50m	Gurtretterstaffel
4 x 50m	Rettungsstaffel
AK 240, AK 280+	
4 x 50m	Freistilstaffel
4 x 25m	Rettungsstaffel
4 x 25m	Rückenlage ohne Armtätigkeit