

Liebe Schwimmer, Eltern, Interessierte,

nachfolgend eine Übersicht zu Startvoraussetzungen, Altersklassen und Disziplinen für die Bezirksmeisterschaften 2025:

### **Startvoraussetzungen:**

- Es ist pro Wettkampfsjahr nur der Start für jeweils EINE Gliederung zulässig
- Eine gültige Selbsterklärung zum Gesundheitszustand (Merkblatt M3-002) muss vorgelegt werden und darf am Wettkampftag nicht älter als 24 Monate sein
- Zum Wettkampf müssen altersentsprechend folgende Schwimm-/Rettungsschwimmprüfungen abgelegt worden sein:
  - o **Bis 10 Jahre:** mindestens Deutsches Schwimmbzeichen Silber
  - o **Ab 10 Jahre:** mindestens Deutsches Schwimmbzeichen Gold
  - o **Ab 13 Jahre:** mindestens Deutsches Rettungsschwimmbzeichen Bronze
  - o **Ab 16 bis einschließlich 49 Jahre:** Deutsches Rettungsschwimmbzeichen Silber oder Gold nicht älter als 12 Monate ODER Deutsches Rettungsschwimmbzeichen Silber oder Gold nicht älter als 36 Monate sowie zusätzlich eine geprüfte kombinierte Übung nicht älter als 12 Monate
  - o **Ab 50 Jahre:** mindestens Deutsches Rettungsschwimmbzeichen Bronze

### **Altersklassen:**

- AK 8 – Jahrgang 2017 und jünger
- AK 10 – Jahrgang 2015 und 2016
- AK 12 – Jahrgang 2013 und 2014
- AK 13/14 – Jahrgang 2011 und 2012
- AK 15/16 – Jahrgang 2009 und 2010
- AK 17/18 – Jahrgang 2007 und 2008
- AK Offen – Jahrgang 2005 und älter

Über die Zugehörigkeit zu den Altersklassen entscheidet das Geburtsjahr.  
Die Einteilung in die jeweiligen Altersklassen erfolgt nach Geschlecht getrennt.

Bei Mannschaftswettkämpfen ist es gestattet in der nächst höheren Altersklasse zu starten.  
Bei Einzelwettkämpfen gilt dies ab der AK 13/14.

Für Schwimmer **über 25 Jahren** erfolgt die Einteilung für die Einzelwettkämpfe in Altersklassen in 5-Jahres-Schritten (AK 25, AK 30, AK 35,...). Entscheidend ist das Geburtsjahr.

Für die Mannschaftswettkämpfe ist das Gesamtalter der vier jüngsten Schwimmer einer Mannschaft entscheidend für die Einteilung in eine Altersklasse. Das Mindestalter der einzelnen Schwimmer beträgt 25 Jahre.

Folgende Altersgruppen gibt es:

- AK 100 Gesamalter ab 100 Jahre
- AK 120 Gesamalter ab 120 Jahre
- AK 140 Gesamalter ab 140 Jahre
- AK 170 Gesamalter ab 170 Jahre
- AK 200 Gesamalter ab 200 Jahre
- AK 240 Gesamalter ab 240 Jahre
- AK 280+ Gesamalter ab 280 Jahre

Auch hier ist jeweils das Geburtsjahr entscheidend.

### **Einzeldisziplinen:**

#### **AK 8, AK 10, AK 12:**

50m Hindernisschwimmen	In der Mitte der Bahn befindet sich ein ca. 1m tiefes Hindernis, das untertaucht werden muss
50m Kombinierts Schwimmen	25m Freistil, dann 25m in Rückenlage ohne Armtätigkeit
50m Flossenschwimmen	Beliebige Fortbewegung mit Flossen

#### **AK 13/14:**

100m Hindernisschwimmen	In der Mitte der Bahn befindet sich ein ca. 1m tiefes Hindernis, das untertaucht werden muss
50m Retten einer Puppe	25m Freistil, dann 25m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe
50m Retten einer Puppe mit Flossen	25m Flossenschwimmen, dann 25m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe

#### **AK 15/16, AK17/18, AK Offen:**

Bei den Einzelwettkämpfen müssen aus den folgenden 6 Disziplinen 4 gewählt und geschwommen werden von denen dann die besten 3 gewertet werden.

200m Hindernisschwimmen	In der Mitte der Bahn befindet sich ein ca. 1m tiefes Hindernis, das untertaucht werden muss
50m Retten einer Puppe	25m Freistil, dann 25m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe
100m Retten einer Puppe mit Flossen	50m Flossenschwimmen, dann 50m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe mit Flossen
100m Kombinierte Rettungsübung	50m Freistil, dann 17,5m Tauchen, dann 32,5m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe
100m Lifesaver	50m Flossenschwimmen mit Gurtretter, dann 50m Ziehen einer halb mit Wasser gefüllten Puppe mit Flossen und Gurtretter
200m Super Lifesaver	75m Freistil, dann 25m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe, dann 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter, dann 50m Ziehen einer halb mit Wasser gefüllten Puppe mit Flossen und Gurtretter

**AK 25 bis AK 45:**

Bei den Einzelwettkämpfen müssen aus den folgenden 4 Disziplinen 3 gewählt und geschwommen werden.

100m Hindernisschwimmen	In der Mitte der Bahn befindet sich ein ca. 1m tiefes Hindernis, das untertaucht werden muss
50m Retten einer Puppe	25m Freistil, dann 25m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe
100m Retten einer Puppe mit Flossen	50m Flossenschwimmen, dann 50m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe mit Flossen
100m Lifesaver	50m Flossenschwimmen mit Gurtretter, dann 50m Ziehen einer halb mit Wasser gefüllten Puppe mit Flossen und Gurtretter

**AK 50, AK 55**

100m Hindernisschwimmen	In der Mitte der Bahn befindet sich ein ca. 1m tiefes Hindernis, das untertaucht werden muss
50m Retten einer Puppe	25m Freistil, dann 25m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe
50m Retten einer Puppe mit Flossen	25m Flossenschwimmen, dann 25m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe

**AK 60+:**

50m Freistil	Beliebige Fortbewegung
50m Kombiniertes Schwimmen	25m Freistil, dann 25m in Rückenlage ohne Armtätigkeit
25m Schleppen einer Puppe	Mitführen einer mit Wasser gefüllten Puppe

**Mannschaftsdisziplinen:**

**AK 8, AK 10:**

4x25m Gurtretterstaffel	4x25m Freistil mit Gurtretter
4x25m Rückenlage ohne Armtätigkeit	4x25m in Rückenlage ohne Armtätigkeit

**AK 12:**

4x50m Hindernisstaffel	4x50m Freistil mit Untertauchen eines ca. 1m tiefen Hindernis auf der Hälfte der Bahn
4x25m Rückenlage ohne Armtätigkeit	4x25m in Rückenlage ohne Armtätigkeit
4x25m Gurtretterstaffel	4x25m Freistil mit Gurtretter
4x25m Rettungsstaffel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schwimmer: 25m Flossenschwimmen</li> <li>2. Schwimmer: 25m Freistil</li> <li>3. Schwimmer: 25m in Rückenlage ohne Armtätigkeit mit Flossen</li> <li>4. Schwimmer: 25m in Rückenlage ohne Armtätigkeit</li> </ol>

**AK 13/14, AK 15/16, AK 17/18, AK Offen:**

4x50m Hindernisstaffel	4x50m Freistil mit Untertauchen eines ca. 1m tiefen Hindernis auf der Hälfte der Bahn
4x25m Puppenstaffel	4x25m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe
4x50m Gurtretterstaffel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schwimmer: 50m Freistil</li> <li>2. Schwimmer: 50m Flossenschwimmen</li> <li>3. Schwimmer: 50m Freistil mit Gurtretter</li> <li>4. Schwimmer: 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter und drittem Schwimmer als Verunglücktem</li> </ol>
4x50m Rettungsstaffel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schwimmer: 50m Freistil</li> <li>2. Schwimmer: 50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme</li> <li>3. Schwimmer: 50m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe</li> <li>4. Schwimmer: 50m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe mit Flossen</li> </ol>

**AK 100 bis AK 200:**

4x50m Hindernisstaffel	4x50m Freistil mit Untertauchen eines ca. 1m tiefen Hindernis auf der Hälfte der Bahn
4x25m Puppenstaffel	4x25m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe
4x50m Gurtretterstaffel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schwimmer: 50m Freistil</li> <li>2. Schwimmer: 50m Flossenschwimmen</li> <li>3. Schwimmer: 50m Freistil mit Gurtretter</li> <li>4. Schwimmer: 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter und drittem Schwimmer als Verunglücktem</li> </ol>
4x50m Rettungsstaffel	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Schwimmer: 50m Freistil</li> <li>6. Schwimmer: 50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme</li> <li>7. Schwimmer: 50m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe</li> <li>8. Schwimmer: 50m Schleppen einer mit Wasser gefüllten Puppe mit Flossen</li> </ol>

**AK 240, AK280+:**

4x50m Freistilstaffel	4x50m Freistil
4x25m Rettungstaffel	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Schwimmer: 25m Flossenschwimmen</li><li>2. Schwimmer: 25m Freistil</li><li>3. Schwimmer: 25m in Rückenlage ohne Armtätigkeit mit Flossen</li><li>4. Schwimmer: 25m in Rückenlage ohne Armtätigkeit</li></ol>
4x25m Rückenlage ohne Armtätigkeit	4x25m im Rückenlage ohne Armtätigkeit

Die Anmeldung sowie die dazu nötigen Dokumente findet ihr auf unserer Homepage „[ulm-bundeswehr.dlrg.de](https://ulm-bundeswehr.dlrg.de)“ unter dem Reiter Anmeldung → Bezirksmeisterschaften.

(<https://ulm-bundeswehr.dlrg.de/bezirksmeisterschaften/>)

