

Wettkampfregele für die Rettungskreismeisterschaften des Schwimmkreises
Westmünsterland:

- zum Flossenschwimmen bringt jeder Teilnehmer seine eigenen Flossen mit.
- In der Rückenlage ohne Armtätigkeit darf nach dem Start und der Wende ein Armzug gemacht werden. Danach müssen die Arme mit verschränkten Händen hinter den Kopf, oder die Arme auf dem Bauch verschränkt gehalten werden.
- Beim Tauchen muss der Körper komplett untergetaucht sein. Der Anschlag erfolgt ebenfalls komplett untergetaucht ca. 50 cm unterhalb der Wasseroberfläche.
- Beim Flossenschwimmen muss beim Zielanschlag und bei der Wende die Wand mit einem beliebigen Körperteil berührt werden.
- Beim Hindernisschwimmen muss der Schwimmer auf jeder Bahn vor und hinter dem Hindernis die Wasseroberfläche mindestens einmal durchbrechen. Die Schwimmlage kann frei gewählt werden. Ein Abstoßen vom Beckenboden beim Untertauchen des Hindernisses ist erlaubt.

Staffeln:

- die Zusammenstellung der Teilnehmer männlich und weiblich kann frei gewählt werden. Die Altersklasse für die Teilstrecken muss eingehalten werden!
- Beim Ziehen und Schieben halten beide Schwimmer vor dem Start eine Hand an den Beckenrand. Die passive Person hängt sich an die Schulter des ziehenden Schwimmers (**die gezogenen Person darf in keiner Weise helfen!!!**) Bei der Wende schlägt nur der Schwimmer an. Nach der Wende liegt die zu schiebende Person auf dem Rücken und stützt sich an den Schultern des Schiebenden ab. Der schiebende Schwimmer schwimmt Brust. Der Zielanschlag erfolgt durch den schiebenden Schwimmer.
- Der 3. Teilnehmer der Gurtretterstaffel trägt die Schlaufe des Gurtretters um die Schulter und zieht nur das Gerät.
- Der 4. Teilnehmer der Gurtretterstaffel zieht den Gurtretter wie oben aufgeführt, schwimmt allerdings mit Flossen und der 3. Schwimmer der Staffel hält sich am Gurtretter fest und wird dabei gezogen. Hierbei darf der gezogene durch Schwimmbewegungen helfen!