

Reglement

Freiburgermeisterschaft SLRG



Kombinierte Flossenstaffel 4 x 50 m (Rettungspuppe leer)

1. 50 m Flossenschwimmen
2. 50 m Flossenschwimmen, wovon mindestens die ersten 25 m getaucht werden
3. 50 m Schleppen einer Rettungspuppe
4. 50 m Schleppen einer Rettungspuppe mit Flossen

Der erste Schwimmer startet mit einem Kopfsprung und schwimmt 50 m Freistil.

Der zweite Schwimmer startet nach anschlagen des ersten Schwimmers und schwimmt mit Freistil mit Flossen wobei die ersten 25 m getaucht werden müssen.

Der dritte Schwimmer startet im Wasser und schwimmt mit einer Rettungspuppe 50 m. Nach der Übergabe der Puppe startet der vierte Schwimmer und mit Flossen 50 m.

Das Rennen ist zu Ende wenn der letzte Schwimmer den Beckenrand berührt.

Gurtretterstaffel 4 x 50 m

1. 50 m Freistil
2. 50 m Freistil mit Flossen
3. 50 m Freistil mit Gurtretter, anschliessend Rettling
4. 50 m Freistil mit Flossen, Gurtretter und Abschleppen des Rettlings (3. Rettungsschwimmer)

Der Schwimmer 1 startet mit einem Kopfsprung und schwimmt 50 m Freistil (ohne Flossen). Schwimmer 2 startet nach dem Anschlagen des Schwimmers 1 50 m Freistil mit Flossen. Schwimmer 3 startet nach dem Anschlagen des Schwimmers 2 und schwimmt 50 m in freiem Stil mit dem Gurtretter, den er hinter sich herziehen muss. Den Gurtretter hat er vor dem Start bereits über eine Schulter angezogen.

Nach dem Anschlagen an der Beckenstirnwand schlüpft Schwimmer 3 aus der Schlaufe des Gurtretters und übergibt diese an Schwimmer 4, welcher sich mit angezogenen Flossen im Wasser befindet. Er hält sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand fest. Schwimmer 3 übernimmt die Rolle des Rettlings und hält sich mit beiden Händen am Auftriebskörper fest. Er wird vom Schwimmer 4 in freiem Stil 50 m zurückgezogen. Dabei darf der Rettling den Schwimmer 4 mit Beinschlag unterstützen. Jegliche andere Hilfe ist untersagt.

Der Wettkampf ist beendet, wenn Schwimmer 4 nach 50 m an der Beckenstirnwand anschlägt und Schwimmer 3 mit beiden Händen Kontakt zum Auftriebskörper (nicht zum Seil oder Schlaufe) hat.

Règlement

Championnats Fribourgeois SSS



Nage des palmes combiné 4 x 50 m (Mannequin vide)

1. 50 m style libre avec palmes
2. 50 m style libre avec palmes, dont 25 m sous l'eau
3. 50 m Remorquage d'un mannequin
4. 50 m Remorquage d'un mannequin avec palmes

Le premier nageur prend le départ avec plongeon et sur 50 m en style libre avec palmes.

Le deuxième nageur prend le départ en style libre et avec des palmes dès que le premier nageur a touché le bord du bassin et nage les premiers 25 m sous l'eau.

Le troisième participant se trouve dans l'eau avec le mannequin. Il part dès que le deuxième nageur a touché le bord. Il nage avec le mannequin 50 m, le transmet au quatrième participant.

Ce dernier le remorque à son tour sur 50 m avec palmes.

L'épreuve est terminée quand une partie du dernier nageur a touché le bord du bassin.

Relais avec ceinture de sauvetage

1. 50 m style libre
2. 50 m style libre avec palmes
3. 50 m style libre avec ceinture de sauvetage
4. 50 m style libre avec palmes, ceinture de sauvetage et remorquage du 3^e nageur.

Le premier nageur prend le départ avec un plongeon et nage sur 50 m en style libre (sans palmes).

Le deuxième nageur prend le départ en style libre et avec des palmes dès que le premier nageur a touché le bord du bassin.

Le troisième nageur part dès que le deuxième nageur a touché le bord. Il nage sur 50 m en style libre muni de la ceinture de sauvetage qu'il remorque derrière lui. La ceinture de sauvetage doit être fixée avant le départ.

Arrivée de l'autre côté du bassin, le troisième nageur enlève la ceinture et la transmet au quatrième nageur qui se trouve déjà dans l'eau équipé de palmes. Avec au moins une main, il touche le bord du bassin. Le troisième nageur prend le rôle de la victime et s'agrippe avec les deux mains sur la bouée. Le quatrième nageur la remorque en style libre sur une distance de 50 m. La victime peut soutenir le quatrième nageur en faisant les mouvements des jambes, mais les mains continuent à maintenir la bouée. Toute autre aide est interdite.

L'épreuve est terminée quand le quatrième nageur, au bout de 50 m touche le bord du bassin et que le troisième nageur maintient avec les deux mains la bouée (non pas la corde ou le passant de la ceinture).