

Einzelmeisterschaften

AK 6/7	
25 m	Hindernis (Leine)
25 m	Freistil
25 m	Flossenschwimmen

AK 8/9	
25 m	Hindernis (Leine)
25 m	Freistil
25 m	Flossenschwimmen

AK 10/11 und AK12	
50 m	Hindernisschwimmen
50 m	Kombiniertes Schwimmen
50 m	Flossenschwimmen

AK 13/14	
100 m	Hindernisschwimmen
50 m	Retten einer Puppe
50 m	Retten einer Puppe mit Flossen

AK 15/16, AK 17/18 und AK offen	
200 m	Hindernisschwimmen
50 m	Retten einer Puppe
100 m	Retten einer Puppe mit Flossen
100 m	kombinierte Rettungsübung
100 m	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Lifesaver)
200 m	Super Lifesaver
<i>Es sind drei oder vier der oben angegebenen Disziplinen auszuwählen.</i>	

AK 25 bis AK 45	
100 m	Hindernisschwimmen
50 m	Retten einer Puppe
100 m	Retten einer Puppe mit Flossen
100 m	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Lifesaver)
<i>Es sind drei der Disziplinen auszuwählen.</i>	

AK 50 und AK 55	
100 m	Hindernisschwimmen
50 m	Retten einer Puppe
50 m	Retten einer Puppe mit Flossen

AK 60 und höher	
50 m	Freistil
50 m	Kombiniertes Schwimmen
25 m	Schleppen einer Puppe

Mannschaftsmeisterschaften

AK 6/7		
4 x 25 m	Hindernis (Leine)	
4 x 25 m	Freistil	
4 x 25 m	Gurtretter ziehen	
4 x 25 m	Schleppen einer Puppe (leer)	

AK 8/9		
4 x 25 m	Hindernis (Leine)	
4 x 25 m	Freistil	
4 x 25 m	Gurtretter ziehen	
4 x 25 m	Schleppen einer Puppe (leer)	

AK 10/11 und AK12		
4 x 50 m	Hindernisstaffel	
4 x 25 m	Rückenlage ohne Armtätigkeit	
4 x 25 m	Gurtretterstaffel	
4 x 25 m	Rettungsstaffel	

AK 13/14 bis AK offen sowie AK 100* bis AK 200		
4 x 50 m	Hindernisstaffel	
4 x 25 m	Puppenstaffel	
4 x 50 m	Gurtretterstaffel	
4 x 50 m	Rettungsstaffel	

AK 240 und AK 280+		
4 x 50 m	Freistilstaffel	
4 x 25 m	Rettungsstaffel	
4 x 25 m	Rückenlage ohne Armtätigkeit	

** Die Bezeichnungen „AK 100“ usw. beziehen sich auf das Gesamalter der vier jüngsten Mannschaftsmitglieder.*

Hinweis:

Die genaue Ausführung der Disziplinen kann im aktuellen Regelwerk Rettungssport (für Mehrkampf-Meisterschaften im Rettungsschwimmen, Schwimmbad-Disziplinen) nachgelesen werden.