

## Schwimmkleidung

- 1) Eine Standard-Badehose, die nicht über die Knie des Schwimmers reichen darf.  
Bei weiblichen Schwimmern ein Badeanzug, der nicht breiter als die Schultern sein darf und nicht über den Halsausschnitt hinausragen darf
- 2) Eine Schwimmbrille und Ohrstöpsel sind erlaubt und empfohlen
- 3) Nur eine handelsübliche Stoff-, Silikon- oder Latexbadekappe
- 4) Beim Schwimmen soll ein Bauchgurt zur Sicherheit getragen werden (kann gestellt werden)
- 5) Es sind keine Luftpolsterkappen erlaubt.
- 6) Es sind keine Neopreneteile an Anzügen oder Badekappen erlaubt
- 7) Das Einfetten des Körpers ist nicht erlaubt.
- 8) Sonstiges Zubehör, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Musikplayer und Wärmebeutel, ist nicht gestattet.
- 9) Leistungssteigernde Medikamente gemäß der Liste der Welt-Anti-Doping-Agentur Liste „Verbotene Substanzen“ sind verboten. (<https://www.wada-ama.org>)

## Schwimmregeln

- 1) Beim Wasserstart gilt: Über die Leiter in das Schwimmbecken steigen, von der Leiter nach links oder rechts an das freie Wandstück treten und dort mit einer Hand festhalten.  
Die in Schwimmrichtung nach vorne zeigende Schulter muss sich beim Start unter Wasser befinden.
- 2) Beim Abstoßen von einer Wand dürfen Schwimmer maximal 5 Meter komplett untergetaucht sein, bevor sie mit dem Kopf die Oberfläche durchbrechen und weiterschwimmen (bei Start und Wenden).
- 3) Während des Schwimmens ist kein Essen oder Trinken gestattet.
- 4) Rollwenden sind verboten
- 5) Es sind nur offene Wenden (Kippwenden) erlaubt  
Brustschwimmen: Anschlagen mit BEIDEN Händen  
Freistil: Anschlagen mit mindestens einer Hand  
Nach dem Anschlagen dreht man sich um 180 Grad und stößt sich mit den Beinen ab. Das gilt für alle Lagen.

- 6) Es muss an der Wand gewendet werden, nicht an der Leiter
- 7) Beim Brustschwimmen darf der Kopf nicht komplett untertauchen
- 8) Der Beobachter, Veranstaltungsleiter, der medizinische Leiter, oder der Schiedsrichter eines Schwimmwettbewerbs können nach eigenem Ermessen einen Wettbewerb für einen einzelnen oder für alle Schwimmer abbrechen, wenn sich eine Veränderung oder Verschlechterung eines Schwimmers einstellt.  
Die Schwimmer müssen die Entscheidung des Offiziellen, das Schwimmen abubrechen akzeptieren, und müssen das Wasser so schnell wie möglich verlassen.
- 9) Es ist kein absichtlicher Kontakt mit der Bahnleine erlaubt, es sei denn, dies wird vom Schiedsrichter verlangt.
- 10) Ein Fehlstart führt zur Disqualifikation des Starters, das Rennen wird fortgesetzt.
- 11) Cut Off Zeit bei 500m: 15 min. Der Schwimmer darf schon vorher aus dem Rennen genommen werden, wenn es abzusehen ist, dass die Cut Off Zeit übertroffen wird

## **Zusätzliche Staffelregeln**

- 1) Bei der Staffel handelt es sich um 4 Schwimmer pro Team, die jeweils nacheinander die gleiche Distanz zurücklegen, um die gesamte Staffeldistanz zu absolvieren.
- 2) Der Schwimmerwechsel muss im Wasser erfolgen, wenn der vorherige Schwimmer die Wand berührt hat.
- 3) Der Schwimmer, der die Staffel vom aktuellen Schwimmer übernimmt, kann das Wasser erst betreten, wenn der aktuelle Schwimmer auf das Ende der Bahn zukommt.

## Startprozedere

- 1) Einfinden im Vorstartzelt (treffen 5 min vor Startzeit)
- 2) Aufrufen des Laufes
- 3) Gemeinsames Gehen zur Startposition
- 4) Vorstellung der einzelnen Schwimmer
- 5) Startkommando:
  - “Take off your Clothes”  
(Bis auf die Badekleidung entkleiden und die Kleidung in die bereitgestellten Waschkörbe legen)
  - “Go into the water”  
(Über die Leiter oder den Beckenrand ins Wasser steigen, nicht springen)
  - “On your marks”  
(Startposition einnehmen: Festhalten am Beckenrand (nicht an der Leiter), die Schulter des anderen Arm im Wasser)
  - Startsignal

Bitte beachten: Das Startprozedere wird zügig durchgeführt, wenn ein Schwimmer zu lange für einen Vorgang braucht, wird nicht auf ihn gewartet.