

19. Jena-Pokal zum Jahresbeginn

17. Januar 2026

Ausschreibung

Veranstalter: DRK Kreisverband Jena-Eisenberg-Stadtroda
Ausrichter: Wasserwacht Jena

Teilnahmebedingungen:

- Wettbewerb im Rettungsschwimmen für Damen, Herren und gemischte Mannschaften (2 Damen, 2 Herren) und Paare (TN des gleichen KV)
- Eine Mannschaft besteht aus 4 Teilnehmern, ein Paar aus 2 Rettungsschwimmern
- Pro KV ist ein **Kampfrichter** zu stellen.
- Mindestalter beträgt 14 Jahre.
- Mindestens das DRSA Bronze (nicht älter als zwei Jahre) ist erforderlich und vor Ort nachzuweisen.
- Mitgliedschaft in einer Rettungsorganisation ist erforderlich und vor Ort nachzuweisen.

Wettkampfort:

- Schwimmparadies Jena, Lobeda West (Karl-Marx-Allee 9, 07747 Jena)
- 50 m-Becken mit 8 Bahnen
- Wassertemperatur ca. 27° Celsius

Zeitplan:

- **Samstag, den 17. Januar 2026**
- Anmeldung ab 9:15 Uhr
- Wettbewerbsbeginn: 10:30 Uhr (Eine Präzisierung des Zeitplanes erfolgt mit Meldebestätigung.)

Disziplinen:

Abschnitt 1	Abschnitt 2
1. 4x50 m Flossenstaffel	9. 4x100 m Rettungsleinenstaffel
2. 2x50 m Flossenschwimmen (Paare)	10. 2x50 m Rettungsleinenstaffel (Paare)
3. 4x50 m Tauchstaffel	11. 4x50 m Hindernisstaffel
4. 2x50 m Tauchen und Freistil (Paare)	12. 100m Hindernisschwimmen (Paare)
5. 4x50 m Rettungsschwimmstaffel	13. 4x100m 2017 reloaded und geändert
6. 2x50 m Griffe (Paare)	14. 2x100m gemeinsam schnell (Paare)
7. 4x50 m Kleiderschwimmstaffel	
8. 2x50 m Kleiderschwimmen (Paare)	

Startgeld:

Das Startgeld beträgt 40 EUR pro Mannschaft und 20 EUR pro Paar. Es ist vor Ort zu entrichten.

Wertung:

- Mannschaften: Pokal für Platz 1, Urkunden für alle Mannschaften
- Paare: Urkunden für alle Paare

Paarwertung:

Der Jena-Pokal ist ein Mannschaftswettbewerb und soll dies auch bleiben, deswegen ist die Bildung einer Mannschaft vorrangig. Es ist nicht möglich zwei Paare zu melden, da diese als eine Mannschaft starten könnten. Eine Paarmeldung ist nur für die Rettungsschwimmer gedacht, welche innerhalb ihres KV nicht ausreichend Teilnehmer für die Meldung einer Mannschaft haben.

Sollten sich pro Kategorie mindestens 3 Paare anmelden und zum Wettbewerb starten, erfolgt eine individuelle Auswertung entsprechend den Mannschaftskategorien (D, H, G).

Die Starter sind für folgende Materialien selbst verantwortlich:

- Flossen (keine Monoflossen)
- **50 m**-Leine und Gurt
- Drilllichanzug für Kleiderschwimmstaffel
- 5 kg-Tauchringe (4 Stück bzw. 2 Stück)

Meldung:

Die Meldung erfolgt

bis zum 07.01.2026 an:

Romina Proenza

Email: Romina.proenza@drk-gd-ea.de **!!!neu!!!**

Tel: +49 176 61 71 6671

Allgemeine Hinweise:

- In der Disziplinbeschreibung gelten die Angaben für alle Teilnehmer, es wird keine gendergerechte Sprache verwendet.
- Für den Wettbewerb gelten die für das Schwimmen relevanten **Regeln und Antidopingbestimmungen**.
- Die **Startreihenfolge** für alle Staffeln ist: gemischte Mannschaften, Damen, Herren, Paare.
- Sollte kein Schiedsrichter gestellt werden, wird ein **Schiedsrichtergeld** von 30 EUR berechnet.
- Vor Wettbewerbsbeginn wird eine **Jury** aus 3 Mannschaftsleitern, Wettkampfleiter und Hauptschiedsrichter bestimmt. Sollte es zu Strafsekunden kommen und eine Mannschaft akzeptiert diese nicht, tritt die Jury zusammen und stimmt darüber ab.
- Die Protestgebühr beträgt 50 EUR und ist gemeinsam mit dem **Protest** zu entrichten. Wird dem Protest stattgegeben, wird die Gebühr zurückerstattet.
- **Haftungsausschluss**: Weder die Bädergesellschaft, noch der Ausrichter haften für Verluste bei Diebstahl, Beschädigungen von Sach- und Wertgegenständen oder bei Unfällen.
- Sollten bis zum 07. Januar nicht mindestens 15 Meldungen eingegangen sein, wird der Wettbewerb mangels Interesse abgesagt.

Die Pokalgewinner des letzten Jena-Pokals bringen die **Wanderpokale** bitte graviert mit oder senden sie pünktlich (bis zum 10. Januar 2026) per Post (Wasserwacht Jena, DRK KV Jena-Eisenberg-Stadtroda, Dammstr. 32, 07749 Jena) zu.

Gewinner 2025: Herren: WW Arnstadt,

Damen: WW Arnstadt

Gemischt: ASB Berlin

Beschreibung der Disziplinen

1. 4x50 m Flossenstaffel

Alle Schwimmer sind mit Flossen (keine MONO - Flossen) ausgerüstet.

Schwimmer 1 springt auf das Startkommando vom Startblock, alle weiteren Schwimmer starten nach dem Anschlag des vorherigen Schwimmers. Schwimmer 1 und Schwimmer 3 legen die 50 m in Kraul und Schwimmer 2 und 4 in Rückenlage (d. h., eine Armbewegung ist nicht zwingend notwendig) zurück.

Anmerkungen:

- Die Rückenschwimmer befinden sich im Wasser, dem Startblock zugewandt. Sie halten sich an den Startgriffen fest. Die Füße sind an der Beckenwand. Schwimmer 2 und 4 müssen sich beim Anschlag in Rückenlage befinden.
- Verliert ein Schwimmer nach dem Start eine oder beide Flossen, so ist der Wettbewerb mit einer oder ohne Flossen fortzusetzen. Es darf zur Flosse zurückgeschwommen, diese angezogen und dann der Wettbewerb fortgesetzt werden. Flossenhalter sind erlaubt.

Strafsekunden:

Fehlstart	5 sek
Anschlag nicht in RL bei Schwimmer 2 & 4	3 sek
fehlerhafte Staffelablösung	5 sek
Übertauchen der 15 m	3 sek
Züge in Bauchlage (bei RL) je m	2 sek

2. 2x50 m Flossen (Paare)

Der Wettbewerb wird entsprechend der Flossenstaffel (Wettbewerb 1) ausgeführt. Schwimmer 1 schwimmt Kraul, Schwimmer 2 schwimmt in Rückenlage.

3. 4x50 m Tauchstaffel

Vor dem Start sind auf jeder Bahn 25 m vom Startblock entfernt vier 5 kg-Tauchringe abzulegen.

Schwimmer 1 springt auf das Startkommando vom Startblock und taucht die 25 m bis zum Ring. Dort nimmt er einen 5 kg-Tauchring vom Beckenboden auf und taucht damit zügig auf. Nach dem Auftauchen transportiert er den 5kg-Tauchring in Rückenlage mit Grätsch-Beinschlag bis zum Bahnende. Der Tauchring liegt **beidhändig gefasst auf der Brust**. Der Anschlag muss in Rückenlage erfolgen. Danach wird der Ring kontrolliert am Beckenrand abgelegt.

Schwimmer 2, Schwimmer 3 und Schwimmer 4 starten nach Anschlag des vorherigen Schwimmers und verfahren wie Schwimmer 1.

Die Staffel endet mit Anschlag des Schwimmers 4 in Rückenlage an der Startseite.

Anmerkungen:

- Eine Strecke gilt als getaucht, wenn kein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht.

Strafsekunden:

Fehlstart	5 sek
Wasseroberfläche mit Körperteil durchbrochen	2 sek /m
Auftauchen vor 25 m	10 sek
fehlerhafte Staffelablösung	5 sek
fehlerhafter Transport des Tauchrings	5 sek
Behinderung einer Mannschaft	10 sek

4. 2x50 m Tauchen und Freistil (Paare)

Der Wettbewerb wird entsprechend der Tauchstaffel (Wettbewerb 3) ausgeführt.

5. 4x50 m Rettungsschwimmstaffel

Für den Start befinden sich die beiden ersten Schwimmer im Wasser und verharren ruhig hintereinander an der Startwand, bis das Startkommando ertönt. Der Rettling hält sich dabei mit beiden Händen an der Startwand/am Startblock fest. Der Retter hält sich im Achselgriff am Rettling fest.

Schwimmer 1 (Retter) schleppt nach dem Abstoßen Schwimmer 2 (Rettling) mit dem **Achselgriff** bis zum Bahnende. Dort wird der bisherige Rettling zum Retter und schleppt den bisherigen Retter (Schwimmer 1) mit dem **Standard-Fesselschleppgriff** (ehem. Fesselschleppgriff nach Flaig) 50 m. Schwimmer 3 und 4 verfahren zum Wechsel wie Schwimmer 1 und 2 vor dem Start. Schwimmer 3 schleppt nach Anschlag von Schwimmer 2 Schwimmer 4 mit dem **Seemannsgriff** bis zum Bahnende. Dort wird der bisherige Rettling (Schwimmer 4) zum Retter und transportiert den bisherigen Retter (Schwimmer 3) mit dem **Schiebegriff** (nur Brusttechnik) zur Startseite zurück. Der Lauf endet mit dem Anschlag des letzten Retters.

Anmerkungen:

- Beim Start muss der Körperkontakt zwischen Retter und Rettling gewährleistet sein und darf nicht gelöst werden. Nach der Wende muss der Körperkontakt schnellstmöglich wieder hergestellt werden.
- Der Rettling darf während des Abschleppens oder Transportes keine eigenen Bewegungen ausführen.
- Der Anschlag hat immer durch den Retter zu erfolgen.
- Auf Fesselung des Rettlings bei den Fesselgriffen ist zu achten.
- Bei den Schleppgriffen schwimmt der Retter in Rückenlage (mit Grätsch-Beinschlag). Der Seemannsgriff ist als Rettungsgriff nur dann gewährleistet, wenn beim Transport der Rettling auf der Brust des Retters liegt und beide sich in Rückenlage befinden.

Strafsekunden:

Fehlstart	5 sek
fehlerhafte Staffelablösung/Wende	5 sek
fehlerhafter Rettungsgriff	10 sek
Beinbewegung des Rettlings	2 sek/m
fehlerhafte Reihenfolge	5 sek
Gesicht des Rettlings unter Wasser	2 sek/m

6. 2x50 m Griffe (Paare)

Der Start erfolgt im Wasser durch Abstoßen von der Beckenwand. Der Rettling hält sich mit beiden Händen an der Startwand oder am Startblock fest. Retter 1 schleppt Rettling 1 50 m im Achselschleppgriff. Nach Anschlag von Retter 1 wird dieser zu Rettling 2. Rettling 1 wird Retter 2 und schleppt nun Rettling 2 mit dem **Standard-Fesselschleppgriff** (ehem. Fesselschleppgriff nach Flaig) 50 m. Der Rettling darf während des Abschleppens oder Transportes keine eigenen Bewegungen ausführen. Der Anschlag hat immer durch den Retter zu erfolgen.

7. 4x50 m Kleiderschwimmstaffel

Alle Schwimmer sind mit Drillichanzug (Jacke und Hose) bekleidet.

Schwimmer 1 springt auf das Startkommando vom Startblock und schwimmt 50 m. Nach dem Anschlag entkleidet sich der Schwimmer im Wasser, wobei er nicht stehen und sich nicht festhalten darf. Er wirft Jacke und Hose aus dem Wasser heraus (hinter das Gitter). Der Wechsel ist nur dann fehlerfrei, wenn sich die Kleidungsstücke **restlos hinter dem Gitter** befinden. Die Kleider dürfen nicht von anderen Mannschaftsmitgliedern aus dem Wasser geholt werden. Schwimmer 2 bis 4 verfahren in gleicher Weise. Der Lauf endet mit dem Zielansschlag von Schwimmer 4 (kein Entkleiden).

Schwimmer 1 und 3 – Brustschwimmen

Schwimmer 2 und 4 - Freistil

Anmerkungen:

- Der Drillichanzug ist vor dem Start nass zu machen. Der Schwimmschiedsrichter kontrolliert vor dem Start die ordnungsgemäße Beschaffenheit der Drillich-Anzüge. Dafür gilt:
 - Die Jacke reicht bis zu den Handgelenken, die Hose bis zu den Knöcheln.
 - Die Jacke muss über der Hose getragen werden.
 - Es sind mindestens drei Knöpfe geschlossen.
- Werden diese Vorgaben nicht eingehalten, sind die Drillichanzüge zu tauschen oder die Mannschaft kann nicht starten.
- Beim Brustschwimmen muss der Anschlag **mit beiden Händen** erfolgen.

Strafsekunden:

Fehlstart	5 sek
fehlerhafte Staffelauslösung	5 sek
Verlust des Kleidungsstücks	3 sek/m
Schwimmer hält sich beim Entkleiden fest	5 sek
Kleidungsstück nicht restlos jenseits des Gitters:	5 sek

8. 2x50 m Kleiderschwimmen (Paare)

Der Wettbewerb wird entsprechend der Kleiderschwimmstaffel (Wettbewerb 5) ausgeführt. Schwimmer 1 schwimmt Brust, Schwimmer 2 schwimmt Freistil.

9. 4x100m Rettungsleinenstaffel

Die Staffel wird gemäß folgenden Schemas durchgeführt:

Lauf	Retter Nr.	Zieher Nr.
1	1	4
2	2	1
3	3	2
4	4	3

Der Start erfolgt immer vom Startblock. Der Retter 1 startet mit Rettungsgurt und Leine und schwimmt 50 m Kraul. Dort nimmt er einen 5 kg-Tauchring auf und hält diesen beim Zurückziehen **mit beiden Händen vor dem Körper**. Retter 1 wird nach erfolgtem Handzeichen mit der Leine zurückgezogen. Es muss Retter 4 ziehen, dieser darf aber durch einen weiteren Zieher **unterstützt** werden. Der Retter darf das Zurückziehen nicht mit Beinbewegungen unterstützen.

Zum Staffelwechsel übergibt der Retter 1 den Tauchring einem Mannschaftsmitglied. Der Ring wird neben dem Startblock **abgelegt**. Erst nach der Übergabe des Tauchrings erfolgt die Übergabe des Gurtes und der Wechsel. Ein Anschlag des Retters ist nicht erforderlich. Alle weiteren Retter/Zieher verfahren in gleicher Weise. Der Lauf endet mit dem Anschlag des letzten Retters am Beckenrand, der Ring muss hierbei nicht mehr übergeben werden.

Anmerkungen:

- Es ist eine min. 50 m Leine notwendig.
- Vor dem Wettbewerb müssen vier 5 kg-Tauchringe an der Wand abgelegt werden.
- Die Mannschaftsmitglieder sind auf geeignete Weise numerisch zu kennzeichnen.
- Das Ziehen hat aus dem Stand zu erfolgen - **ein Abstützen am Gitter ist untersagt**.
- Der Retter darf ca. 3 m vor dem Beckenrand seine Schwimmlage verlassen.

Strafsekunden:

Fehlstart	5 sek
Übertauchen der 15 m	5 sek
fehlerhafte Reihenfolge	5 sek
fehlerhafte Staffelauslösung (nicht vom Startblock)	5 sek
Beinbewegung des Retters beim Zurückziehen	10 sek
nur eine Hand am Ring	10 sek

10. 2x50 m Rettungsleine (Paare)

Der Retter 1 startet mit Rettungsgurt und Leine und schwimmt 25 m Kraul. Dort nimmt er einen 5 kg-Tauchring auf, und hält diesen beim Zurückziehen mit beiden Händen vor dem Körper. Retter/gleichzeitig Schwimmer 2 zieht den Retter nach erfolgtem Handzeichen mit der Leine zurück. Der Retter darf das Zurückziehen nicht mit Beinbewegungen unterstützen. Zum Staffelwechsel legt Retter 1 den Tauchring neben dem Startblock ab. Erst nach dem Ablegen des Tauchrings erfolgt die Übergabe des Gurtes und der Wechsel. Nun startet Retter 2 vom Block, schwimmt 25 m Kraul, nimmt den Tauchring auf und wird auf sein Handzeichen von Retter 1, der das Becken verlassen hat, zurückgezogen. Der Wettbewerb endet mit Anschlag von Retter 2.

Anmerkungen:

- Vor dem Start sind in jeder Bahn an der 25 m-Markierung zwei 5kg-Tauchringe abzulegen.
- Der Retter darf ca. 3 m vor dem Beckenrand seine Schwimmlage verlassen.

11. 4x50 m Hindernisstaffel

Die Starter 1 bis 4 absolvieren die 50 m im Freistil. Auf der Bahn befinden sich je zwei Hindernisse, die durchtaucht werden müssen. Vor und nach jedem Hindernis muss mindestens einmal aufgetaucht werden. Der Lauf endet, wenn Schwimmer 4 an der Startwand anschlägt.

Strafsekunden:

Fehlstart	5 sek
Hindernis überschwommen	30 sek
fehlerhafter Wechsel	5 sek

12. 2x50 m Hindernisschwimmen (Paare)

Der Wettbewerb wird entsprechend der Hindernisstaffel (Wettbewerb 11) ausgeführt.

13. 2017 reloaded & angepasst

Die Hindernisse aus der vorhergehenden Staffel verbleiben im Becken und müssen erneut durchtaucht werden. Beim Kraulschwimmen muss vor und nach jedem Hindernis mindestens einmal aufgetaucht werden.

Retter 1 startet auf das Startsignal hin vom Block und legt 50 m Freistil zurück, am Bahnende nimmt er die bereitliegenden Flossen, zieht diese an und schwimmt Kraul 50 m zurück zum Start.

Retter 2 steht mit Flossen bekleidet auf dem Block und startet mit Anschlag von Retter 1. Er legt nun 50 m Freistil zurück. Am Bahnende nimmt er den an Boden bereitliegenden 5 kg- Ring. Dieser muss nun über den Beckenboden bis hinter das erste Hindernis geschoben werden. Retter 2 legt den Ring zwischen den Hindernissen ab und schwimmt anschließend Kraul zurück zum Start, wo Retter 3 wartet.

Retter 3 hat ebenfalls Flossen an und startet mit dem Anschlag von Schwimmer 2. Er schwimmt nun genau wie Retter 1 & 2 zum Bahnende, wo ein Tampen Beckenrand bereitliegt. Diesen transportiert er (beliebig) bis zum Ring, legt ihn sicher unter dem Ring ab und schwimmt Kraul zurück zum Start.

Als letztes startet Retter 4 mit Flossen. Dieser schwimmt Kraul zum Bahnende, wendet und schwimmt zum Ring. An diesem wird nun ein Palsteg angebracht. Dazu muss Retter 4 zwischen den beiden Hindernissen bleiben. Erst wenn der Palsteg fertig gelegt ist, schwimmt Retter 4 **in Rücklenlage mit Ring auf der Brust** zum Start zurück. Während dieser Zeit darf am Knoten keine Veränderung mehr vorgenommen werden.

Die Staffel endet mit Anschlag von Retter 4. Der Ring mit Knoten wird auf dem Startblock abgelegt und verbleibt dort unverändert, bis der Hauptschiedsrichter die Bahn frei gibt.

Anmerkungen:

- Tampen werden gestellt.

Strafsekunden:

Fehlstart	5 sek
-----------	-------

kein Knoten	30 sek	
fehlerhafter Wechsel	5 sek	
Hindernis überschwommen	30 sek	
falscher Knoten	15 sek	
Wasseroberfläche mit Körperteil durchbrochen		2 sek /m
Auftauchen	10 sek	

14. gemeinsam stark

Die Hindernisse aus der vorhergehenden Staffel verbleiben im Becken und müssen beim Kraulschwimmen erneut durchtaucht werden.

Partner 1 steht mit Flossen bekleidet auf dem Block. Er legt nun 50 m Freistil zurück. Am Bahnende nimmt er den am Boden bereitliegenden 5 kg-Ring. Dieser muss nun über den Beckenboden bis hinter das erste Hindernis geschoben werden. Partner 1 legt den Ring zwischen den Hindernissen ab und schwimmt anschließend zurück zum Start, wo Partner 2 wartet.

Partner 2 hat ebenfalls Flossen an und einen Tamen und startet nach Anschlag von Partner 1, er schwimmt nun bis zum Ring und legt den Tamen sicher unter dem Ring ab und schwimmt bis zum Ende der Bahn, wendet und schwimmt Kraul zurück bis zum Ring. An diesem wird nun ein Palsteg angebracht. Dazu muss Partner 2 zwischen den beiden Hindernissen bleiben. Erst wenn der Palsteg fertig gelegt ist, schwimmt Partner 2 **in Rücklage mit Ring auf der Brust** zum Start zurück. Während dieser Zeit darf am Knoten keine Veränderung mehr vorgenommen werden

Die Staffel endet mit Anschlag von Partner 2. Der Ring mit Knoten wird auf dem Startblock abgelegt und verbleibt dort unverändert, bis der Hauptschiedsrichter die Bahn frei gibt.

Anmerkung:

- Tamen werden gestellt.

Strafsekunden:

Fehlstart	5 sek	
kein Knoten	30 sek	
fehlerhafter Wechsel	5 sek	
Hindernis überschwommen	30 sek	
falscher Knoten	15 sek	
Wasseroberfläche mit Körperteil durchbrochen		2 sek /m
Auftauchen	10 sek	