



16. Jena-Pokal zum Jahresbeginn

21. Januar 2023

Ausschreibung

Veranstalter: DRK Kreisverband Jena-Eisenberg-Stadtroda
Wasserwacht Jena

Teilnahmebedingungen:

- Wettbewerb im Rettungsschwimmen für Junioren, Damen, Herren und gemischte Mannschaften (2 Damen, 2 Herren) und Paare
- Eine Mannschaft besteht aus 4 Teilnehmern, ein Paar aus 2 Rettungsschwimmern (verschiedene KV sind möglich).
- Pro KV ist ein Kampfrichter zu stellen.
- Das Mindestalter beträgt 14 Jahre.
- Als Qualifikation ist mindestens das DRSA Bronze erforderlich und vor Ort nachzuweisen.
- Der Rettungsschwimmnachweis darf nicht älter als 1 Jahr sein.
- Die Mitgliedschaft in einer Rettungsorganisation ist erforderlich und vor Ort nachzuweisen.

Wettkampfort:

- Schwimmhalle Lobeda-West (Karl-Marx-Allee 7)
- 25m-Becken mit 5 Bahnen
- Wassertemperatur ca. 28°C

Zeitplan:

- **Samstag, den 21. Januar 2023**
- Anmeldung ab 9:15 Uhr
- Wettbewerbsbeginn: 10:30 Uhr (Eine Präzisierung des Zeitplanes erfolgt mit Meldebestätigung.)

Disziplinen:

Abschnitt 1	Abschnitt 2
1. 4x 50m Flossenstaffel	7. 4x 50m Rettungsleinenstaffel
2. 2x 50m Flossenschwimmen (Paare)	8. 2x 50m Rettungsleinenstaffel (Paare)
3. 4x 50m Tauchstaffel	9. 4x 25m Rettungsschwimmstaffel
4. 2x 50m Tauchen + Freistil (Paare)	10. 4x 25m Griffe (Paare)
5. 4x 50m Kleiderschwimmstaffel	11. Coronastaffel
6. 2x 50m Kleiderschwimmen (Paare)	12. Corona-Paar-Wettbewerb

Startgeld:

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



Wertung:

- Mannschaften: Pokal Platz 1, Sachpreise Platz 1-3, 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 der Mannschaftskategorien (D, H, J, G).

Materialien:

Die Starter sind für folgende Materialien selbst verantwortlich:

- Flossen (keine Monoflossen)
- 25m-Leine und Gurt
- Drillchanzug für Kleiderschwimmstaffel
- 5 kg-Tauchringe (4 Stück bzw. 2 Stück)

Anmeldung:

Die Meldung erfolgt **bis zum 14.01.2023** an:
Romina Proenza
Email: aqua_diablo@yahoo.de
Tel: 0176-61 71 66 71

Der Veranstalter hat das Recht bei Überschreiten der maximalen Teilnehmerzahl (25 Mannschaften) Teilnehmern/Mannschaften kein Startrecht zu erteilen.

Zu den Wanderpokalen:

Die Pokalgewinner des letzten Jena-Pokals bringen die Wanderpokale bitte **graviert** mit, oder senden sie pünktlich (bis zum 14. Januar) per Post zu.

Gewinner 2020

Herren:	WW Leipzig Stadt
Damen:	WW Dresden Stadt
Junioren:	WW Sömmerda / Artern
Gemischt:	WW Leipzig Stadt



Beschreibung der Disziplinen

1. 4x50m Flossenstaffel

Die 4 Schwimmer sind mit Flossen ausgerüstet (keine MONO - Flossen). Die Starter 1 und 3 absolvieren die 50m im Kraul, die Starter 2 und 4 schwimmen 50m Rücken. Der Rückenschwimmer muss sich beim Start im Wasser, dem Startblock zugewandt befinden. Er hält sich an den Startgriffen fest. Verliert ein Schwimmer nach dem Start eine oder beide Flossen, so muss er den Wettbewerb mit einer oder ohne Flossen fortsetzen bzw. schwimmt oder taucht zu seiner Flosse zurück und setzt nach dem Anziehen der Flosse seinen Lauf fort. Flossenhalter sind erlaubt.

Strafsekunden:	Fehlstart	5sek	Anschlag nicht in RL bei Schwimmer 2 & 4	3sek
	fehlerhafte Staffelablösung / Wende	5sek	Übertauchen der 12,5m	3sek

2. 2x50m Flossen (Paare)

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

3. 4x50m Tauchstaffel

Auf das Startkommando taucht der 1. Schwimmer nach Absprung vom Startblock 25m bis zur Wende. Der Anschlag muss regelgerecht mit beiden Händen erfolgen, dann macht der Schwimmer eine hohe Wende (Kopf ganz aus dem Wasser) und schwimmt in Kraul zum Start zurück. Nach Anschlag starten der 2., 3. und 4. Schwimmer in gleicher Weise. Beim Tauchen darf kein Körperteil aus dem Wasser ragen.

Strafsekunden:	Fehlstart	5sek	Auftauchen vor 25m	10sek
	fehlerhafte Staffelablösung / Wende	5sek		

4. 2x50m Tauchen+ Freistil (Paare)

Der Wettbewerb wird entsprechend der Tauchstaffel (Wettbewerb 2) ausgeführt.

5. 4x50m Kleiderschwimmstaffel

Alle Schwimmer sind mit Drillchanzug bekleidet. Die Jacke muss mit mindestens 2 Knöpfen geschlossen sein und ist über der Hose zu tragen. Die Ärmel reichen bis zu den Handgelenken und die Beine mindestens bis zu den Knöcheln. Jeweils der 1. und 3. Starter legen die 50m in der Brusttechnik zurück, der 2. und 4. Starter schwimmen die 50m in Kraul. Der Wechsel der Starter erfolgt unmittelbar nach dem Anschlag (bei Brust erfolgt dieser mit beiden Händen) des vorhergehenden Schwimmers, ein Entkleiden im Wasser erfolgt nicht.

Strafsekunden:	Fehlstart	5sek	unvorschriftsmäßige Kleidung	10sek
	Fehlerhafte Staffelablösung / Wende	5sek	Verlust des Kleidungsstücks	pro 5m 3sek

6. 2x50m Kleiderschwimmen (Paare)

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

7. 4x50m Rettungsleinenstaffel

Die Durchführung erfolgt nach folgendem Schema:

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

Der Retter (4xNr.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. Zieher Nr.4 zieht den Retter nach erfolgtem Handzeichen mit der Leine zurück. Der Retter darf das Zurückziehen nicht mit Beinbewegungen unterstützen.

Zum Staffelwechsel übergibt der Retter Nr. 1 den Tauchring einem Mannschaftsmitglied, der diesen neben dem Startblock ablegt. 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. Beim letzten Retter endet der Lauf mit dem Anschlag des Retters am Beckenrand, der Ring muss hierbei nicht mehr übergeben werden.

Die Mannschaftsmitglieder sind in geeigneter Weise zu kennzeichnen. Vor dem Start sind in jeder Bahn an der 25m-Markierung 4 Tauchringe abzulegen. Der Start erfolgt immer vom Startblock. Das Ziehen hat aus dem Stand zu erfolgen. Der Retter darf ca. 3m vor dem Beckenrand seine Schwimmlage verlassen.

Strafsekunden:	Fehlstart	5sek	fehlerhafte Reihenfolge	5sek
	fehlerhafte Staffelablösung / Wende	5sek		
	Beinbewegung des Retters beim Zurückziehen	10sek		
	nur eine Hand am Ring	10sek		

8. 2x50m Rettungsleinenstaffel (Paare)

Der Retter Nr.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 Nr. 2 zieht den Retter nach erfolgtem Handzeichen mit der Leine zurück. Der Retter darf das Zurückziehen nicht mit Beinbewegungen unterstützen. Zum Staffelwechsel legt Retter Nr. 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 25m Kraul, nimmt den Tauchring auf und wird auf sein Handzeichen von Retter Nr. 1, der das Becken verlassen hat, zurückgezogen. Der Wettbewerb endet mit Anschlag von Retter 2. Vor dem Start sind in jeder Bahn an der 25m-Markierung 2 Tauchringe abzulegen. Der Retter darf ca. 3m vor dem Beckenrand seine Schwimmlage verlassen.

9. 4x25m Rettungsschwimmstaffel

Der Start erfolgt im Wasser durch Abstoßen von der Beckenwand. Nur die ersten beiden im Wasser befindlichen Schwimmer sind mit Drillchanzügen bekleidet (es gelten dieselben Regeln wie beim Kleiderschwimmen). Der Rettling hält sich mit beiden Händen an der



Startwand oder am Startblock fest. Der Retter hält sich im Achselgriff am Rettling fest. Beim Start dürfen sich beide abstoßen. Nach dem Abstoß schleppt der erste Retter den Rettling im Achselgriff 25 m. Dann schleppt der bisherige Rettling den Retter mit dem Fesselgriff nach Flaig bis zum Anschlag an der Beckenwand.

Das im Wasser wartende zweite Paar startet nach dem Anschlag des ersten Paares. Die ersten 25m ist der Seemannsgriff anzuwenden, der Schiebegriff auf dem Rückweg (Anschlag erfolgt regelgerecht mit beiden Händen).

Der Rettling darf während des Abschleppens oder Transportes keine eigenen Bewegungen ausführen. Der Anschlag hat immer durch den Retter zu erfolgen.

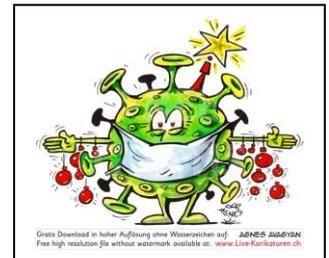
Strafsekunden:	Fehlstart	5sek	fehlerhafter Griff	10sek
	fehlerhafte Staffelablösung / Wende	5sek	Beinbewegung des Rettlings	10sek
	fehlerhafte Reihenfolge	5sek		

10. 4x25m Griffe (Paare)

Der Start erfolgt im Wasser durch Abstoßen von der Beckenwand. Ein Rettungsschwimmer ist mit Drilllichanzügen bekleidet (es gelten dieselben Regeln wie beim Kleiderschwimmen). Der Rettling hält sich mit beiden Händen an der Startwand oder am Startblock fest. Die Reihenfolge der Griffe entspricht der der Rettungsschwimmstaffel (Achsel-, Flaig-, Seemanns-, Schiebegriff). Wie und wann die Paare wechseln, entscheiden sie selbst, jeder Partner muss 2x25m Retter und 2x25m Rettling gewesen sein. Der Rettling darf während des Abschleppens oder Transportes keine eigenen Bewegungen ausführen. Der Anschlag hat immer durch den Retter zu erfolgen.

11. Coronastaffel

Schwimmer 1 steht mit Flossen bekleidet auf dem Block und startet beim Signal. Er taucht nun 25m, wendet und nimmt den im 5m Bereich liegenden 5kg Ring auf. Er schwimmt nun in Rückenlage, den Ring mit beiden Händen vor dem Körper haltend, zurück zum Startblock. und legt er den Ring direkt an der Wand am Boden ab. Sobald Schwimmer 1 anschlägt, startet Schwimmer 2. Dieser ist mit Drilllich bekleidet und schwimmt 25m Brust-Beinbewegung und schiebt ein Brett mit einem Tampen darauf vor sich her. Beides wird am Beckenrand der flachen Seite abgelegt. Er schwimmt nun 25m Brust zurück zum Start. Schwimmer 2 taucht nun ab, ergreift den 5kg Ring, stößt sich vom Beckenrand ab, schiebt ihn über den Beckenboden bis zu einem Markierungsring (bei ca.10m). Er schwimmt zurück zum Block, schlägt an und entkleidet sich danach. Schwimmer 3 startet erst nachdem Drilllichjacke und -hose von Schwimmer 2 aus dem Wasser geworfen wurden. Er ist mit Drilllich bekleidet und mit einem Tampen ausgerüstet und schwimmt 25m Freistil, ergreift an der flachen Seite den Tampen vom Beckenrand, dreht sich in Rückenlage, stößt sich kräftig vom Beckenrand ab, schwimmt 25m Brust-Beinbewegung zurück und verbindet während des Schwimmens beide Tampen mit einem Kreuzknoten. Eine Armbewegung ist nicht erlaubt. Die verknöteten Tampen werden Schwimmer 4 übergeben, dieser springt ins Wasser macht damit einen Palsteg am Markierungsring und schwimmt danach zur Wende. Er zieht die an der flachen Seite des Beckens bereit liegenden Flossen an und schwimmt 75m zurück zum Startblock, wobei er den 5kg mit dem Tampen aufnimmt, bevor er anschlägt.



Erklärung: Schwimmer 1 steht für den Ausbruch des Virus, der noch unerkannt bleibt. Das Virus lauert im Untergrund und wird unwissend verbreitet, Bevor es von Schwimmer 2 in Schutzausrüstung in ein Labor gebracht wird. Schwimmer 3 = Wissenschaftler muss nun unter Beachtung des Eigenschutzes verschiedene Wirkstoffe eines potentiellen Impfstoffes miteinander verknüpfen, bevor Schwimmer 4 schließlich mit dem Wirkstoff ausgerüstet, das Mittel direkt platziert und das Virus damit unter Kontrolle bringt.

Strafsekunden:	Fehlstart	5sek	unvorschriftsmäßige Kleidung	10sek
	fehlerhafte Staffelablösung / Wende	5sek	Verlust eines Kleidungsstücks	pro
	5m 3sek	nur eine Hand am Ring	10sek	fehlerhafter / kein Knoten
30sek	Fehlen einer Flosse	10sek	Auftauchen vor 25m	10sek
	Kleidung nicht vollständig aus dem Wasser geworfen:	pro Kleidungsstück 5sek		
	kein/unvollständiges Entkleiden:	60sek		

12. Corona-Paar-Wettbewerb

Partner 1 startet auf Kommando mit Flossen bekleidet und schwimmt 50m Freistil. An der Wende nimmt er den neben dem Block liegenden 5kg Ring auf und schwimmt 50m in Rückenlage, den Ring mit beiden Händen vor dem Körper haltend. Danach taucht er mit Ring ab und legt diesen an der 10m Markierung ab, schwimmt zurück und schlägt an. Partner 2 startet nun mit Drilllich bekleidet, schwimmt 50m (25m Kraul+ 25m Brust), schlägt an, nimmt dann den bereit liegenden Tampen, schwimmt zum Ring, legt einen Kreuzknoten und transportiert den Ring in Rückenlage ohne Einsatz der Arme zurück zum Startblock. Mit seinem Anschlag endet der Wettbewerb.