Wasserwacht Jena
DRK-Kreisverband
Jena-Eisenberg-Stadtroda e. V.

Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

AUSSCHREIBUNG · WASSERWACHT JENA

20. Jena-Pokal zum Jahresbeginn

23. Januar 2027

Zwei im Wasser. Gemeinsam am Start.

Ausschreibung

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

Wir haben beschlossen, aufgrund eurer Rückmeldungen und weil es der 20. Jena-Pokal (Jena-Pokal 2.0) ist, diesen Pokal etwas anders zu gestalten.

- Es wird ein reiner Paar-Wettbewerb. Das gibt euch die Möglichkeit, im Rahmen der Vorbereitung auf die Landeswettbewerbe in euren Teams die schnellsten Schwimmer zu ermitteln.
- Die letzte Staffel fällt weg.
- Wir beginnen den Wettbewerb auch etwas später, sodass ihr hoffentlich problemlos und ohne Zeitdruck anreisen könnt.
- Wir bitten euch um eine **unverbindliche Rückmeldung bis zum 27. November 2026** – damit wir abschätzen können, ob euer Interesse an diesem Wettbewerb weiterhin besteht. Sollten mindestens 30 Paare gemeldet werden, findet der Jena-Pokal statt. **Die namentliche, endgültige Meldung erfolgt dann bis zum 07. Januar 2027.**

Wir hoffen durch diese Veränderungen, mehr Teilnehmer und eine größere Bandbreite an teilnehmenden Ortsgruppen zu erreichen, da ihr nicht mehr vier Rettungsschwimmer benötigt, um zu starten.

Wir freuen uns auf euch und hoffen auf zahlreiche Anmeldungen.

27. November 2026: unverbindliche Rückmeldung. Mindestens 30 gemeldete Paare sind Voraussetzung für die Durchführung.

7. Januar 2027: namentliche, endgültige Meldung.

Interesse per E-Mail melden →

ORGANISATION

Alles für euren Start

Teilnahmebedingungen

- Wettbewerb im Rettungsschwimmen für Damen, Herren, Gemischte und Junioren (14-18 Jahre)
- Paar z.B. Junior+Herr = Herrenwertung, Dame+Herr = Gemischt etc.
- Meldungen mehrerer Paare pro Ortsgruppe sind erwünscht, aber Mischen von Ortsgruppen ist nicht gestattet
- Paare klar benennen (z.B. Jena-Herren 1)
- pro **KV ist ein Kampfrichter** zu stellen.
- Mindestqualifikation: DRSA Bronze (< zwei Jahre), 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

Zeitplan

- **Samstag, den 23. Januar 2027**
- Anmeldung ab 10:30 Uhr
- Wettbewerbsbeginn: 12:00 Uhr (Eine Präzisierung des Zeitplans erfolgt mit Meldebestätigung.)

Disziplinen

Abschnitt 1: 2x50 m Flossen · 2x50 m Tauchen · 4x25 m Schleppen
Abschnitt 2: 2x50 m Leine · 2x50 m Kleider · 2x50 m Hindernisse

Startgeld

Das Startgeld beträgt 20 EUR pro Paar. Es ist mit der namentlichen Anmeldung am 07. Januar 2027 zu überweisen.

Bankverbindung:
DRK-Kreisverband Jena-Eisenberg-Stadtroda e.V.
Sparkasse Jena-Saale-Holzland

IBAN: DE56 8305 3030 0000 0001 83
Verwendungszweck: 20. Jena-Pokal [Team]

Wertung

- Medaillen für Platz 1-3 jeder Kategorie
- Urkunden für alle Paare
- Jubiläumsgeschenk für alle TN und Schiedsrichter

AUSRÜSTUNG & REGELN

Gut vorbereitet

Meldung

Die namentliche Meldung erfolgt bis **zum 07.01.2027** an:

Romina Proenza
E-Mail: Romina.proenza@drk-gd-ea.de
Tel: +49 176 61 71 6671

Materialien

Die Starter sind für folgende Materialien selbst verantwortlich:

- Flossen (keine Monoflossen)
- **30 m**-Leine und Gurt
- Drillichanzug für Kleiderschwimmstaffel
- 5 kg-Tauchringe (2 Stück)

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 Wettbewerbe ist: Junioren, gemischte Paare, Damen, Herren
- Sollte kein Schiedsrichter gestellt werden, wird ein **Schiedsrichtergeld** von 30 EUR berechnet.
- Für allgemeine Fairness wird eine **Jury** aus 4 Mannschaftsvertretern (J, G, D, H), Wettkampfleiter und Hauptschiedsrichter gebildet. Mit der Meldung vor Ort erfragen wir, wer in der Jury mitwirken möchte. Sollte es zu Strafsekunden kommen und ein Paar diese nicht akzeptieren, 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 durch Diebstahl, Beschädigungen von Sach- und Wertgegenständen oder Unfälle.

Die Pokalgewinner des letzten Jena-Pokals bringen die **Wanderpokale** bitte graviert mit oder senden sie pünktlich bis zum 07. Januar 2027 per Post an die Wasserwacht Jena, DRK KV Jena-Eisenberg- Stadtroda, Dammstr. 32, 07749 Jena.

Gewinner 2026: Herren: WW Chemnitzer Umland
Damen: WW Leipzig Stadt
Gemischt: ASB Berlin

Beschreibung der Disziplin

DISZIPLIN 01

2x50 m Flossen

Die Schwimmer sind mit Flossen (keine MONO-Flossen) ausgerüstet. Schwimmer 1 springt auf das Startkommando vom Startblock und legt 50 m Kraul-schwimmend zurück. Nach dem Anschlag startet Schwimmer 2 und schwimmt in Rückenlage (d. h., eine Armbewegung ist nicht zwingend erforderlich) zurück zum Start.

Anmerkungen

- Der Rückenschwimmer befindet sich im Wasser, dem Startblock zugewandt. Er hält sich an den Startgriffen fest. Die Füße sind an der Beckenwand. Schwimmer 2 muss 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	**3 sek**
fehlerhafte Staffelablösung	**5 sek**
Übertauchen der 15 m	**3 sek pro m**

DISZIPLIN 02

2x50 m Tauchen

Vor dem Start sind auf jeder Bahn 25 m vom Startblock entfernt zwei 5-kg-Tauchringe abzulegen. Schwimmer 1 springt auf das Startkommando vom Startblock und taucht die 25 m bis zum Ring. Dort nimmt er den 5-kg-Tauchring vom Beckenboden auf und taucht damit zügig auf. Nach dem Auftauchen transportiert er den 5-kg-Tauchring in Rückenlage mit Grätsch-Beinschlag bis zum Bahnende. Der Tauchring liegt beidhändig auf der Brust gefasst. Der Anschlag muss in Rückenlage erfolgen. Danach wird der Ring kontrolliert an den Zeitnehmer übergeben. Schwimmer 2 startet nach dem Anschlag des vorherigen Schwimmers und verfährt wie Schwimmer 1. Die Staffel endet mit dem Anschlag des Schwimmers 2 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 pro m**
Auftauchen vor 25 m	**10 sek**
fehlerhafte Staffelablösung	**5 sek**
fehlerhafter Transport des Tauchrings	**5 sek**
Behinderung einer Mannschaft (z.B. Verlassen der Bahn)	**10 sek**

DISZIPLIN 03

4x25 m Schleppen

Für den Start befinden sich die beiden 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 oder 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 zur 25-m-Markierung. Dort wird der bisherige Rettling zum Retter und schleppt den bisherigen Retter (Schwimmer 1) mit dem **Standard-Fesselschleppgriff** (ehem. Fesselschleppgriff nach Flaig) 25 m zum Bahnende. Schwimmer 1 schleppt nach Anschlag von Schwimmer 2 diesen mit dem **Seemannsgriff** erneut 25m. Dort wird der bisherige Rettling (Schwimmer 2) zum Retter und transportiert den bisherigen Retter (Schwimmer 1) 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 wiederhergestellt 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.
- **Das Gesicht des Rettlings darf zu keinem Zeitpunkt unter Wasser sein.**

Strafsekunden

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

DISZIPLIN 04

2x50 m Leine

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.
- Es ist eine min. 30 m Leine notwendig.
- Das Ziehen hat aus dem Stand zu erfolgen - ein Abstützen am Gitter ist untersagt.

Strafsekunden

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

DISZIPLIN 05

2x50 m Kleider

Beide Schwimmer sind mit Drillichanzug (Jacke und Hose) bekleidet. Schwimmer 1 springt auf das Startkommando vom Startblock und schwimmt 50 m in Brusttechnik. Nach dem Anschlag startet Schwimmer 2 und schwimmt 50 m Freistil. Der Lauf endet mit dem Zielanschlag von Schwimmer 2 (kein Entkleiden).

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 das Paar kann nicht starten.
- Beim Brustschwimmen muss der Anschlag mit beiden Händen erfolgen.

Strafsekunden

Fehlstart	**5 sek**
fehlerhafte Staffelablösung	**5 sek**
fehlerhafter Anschlag	**3 sek**

DISZIPLIN 06

2x50 m Hindernisse

Die Schwimmer absolvieren 50 m im Freistil. Auf der Bahn befinden sich bei ca. 15 m und ca. 30 m Hindernisse, die untertaucht werden müssen. Vor und nach jedem Hindernis muss mindestens einmal aufgetaucht werden. Der Lauf endet, wenn Schwimmer 2 an der Startwand anschlägt.

Strafsekunden

Fehlstart	**5 sek**
Hindernis überschwommen	**30 sek**
fehlerhafter Wechsel	**5 sek**
Ausheben eines Hindernisses	**5 sek**