50m Plauschdisziplin

Becken

Im Programm von

Disziplin der SLRG-Trainingsmeisterschaft: 50 m Freistil mit zwei Rollen. Ziel ist nicht, möglichst schnell zu schwimmen, sondern möglichst nahe an die Zielzeit der eigenen Kategorie heranzukommen (1:09 min für AK8 bis AK14 und Masters 50+ bis 70+; 59 s für AK16, AK18, Open und Masters 30+ / 40+).

Ablauf

1. Start vom Startblock oder vom Beckenrand
2. 50 m Freistil mit zwei Rollen im Wasser
3. Die Zielzeit der eigenen Kategorie anstreben

Wichtige Punkte

✓ Mindestens 2 Rollen auf den 50 m ausführen; weder Ort noch Drehrichtung sind vorgeschrieben.

✓ Eine Rolle ist eine vollständige Drehung um 360° um die Querachse (horizontale Achse). Weniger als 2 Rollen auf der Strecke führen zur Disqualifikation.

✓ Die Rollwende zählt nicht als Rolle.

✓ Die erzielte Zeit wird mit der Zielzeit verglichen: z. B. 1:02 min bei einer Zielzeit von 59 s ergibt eine Abweichung von 3 s.

Disqualifikationen

CODE	BEDEUTUNG	REGLEMENT
DQ1	Die Disziplin nicht gemäss Beschreibung oder allgemeinen Regeln absolvieren	ILS
DQ2	Unsportliches Verhalten / unfairer Wettkampf	ILS
DQ3	Verspätetes Erscheinen im Vorstartbereich (Marshalling Area)	ILS
DQ4	Nichterscheinen am Start der Disziplin	ILS
DQ5	Mutwillige Beschädigung der Anlage, der Unterkunft oder fremden Eigentums	ILS
DQ6	Fehlverhalten gegenüber Offiziellen	ILS
DQ7	Verwendung einer klebenden Substanz zur Verbesserung von Griff oder Halt (Hände, Füsse, Puppe, Rettungsgürtel)	ILS
DQ9	Verlassen des Wassers nach der Disziplin vor der Freigabe durch den Offiziellen (Schlusspfiff)	ILS
DQ10	Fehlstart: Startbewegung vor dem Startsignal	ILS
DQ14	Wand/Beckenrand im Ziel nicht berühren	ILS

CODE	BEDEUTUNG	REGLEMENT
DQ17	Hilfe durch Leine, Treppe, Beckenrand oder ein anderes Element des Beckens (z. B. beim Auftauchen)	ILS

Bezeichnungen und Detailregeln können je nach Reglement variieren: Massgebend ist immer das offizielle Wettkampfreglement.