



Ausschreibung 14. Jenapokal

18. Januar 2020

Veranstalter	DRK-Kreisverband Jena-Eisenberg-Statroda, Wasserwacht Jena												
Bedingungen	<ul style="list-style-type: none">• Wettbewerb im Rettungsschwimmen (Junioren, Damen, Herren gemischte Mannschaften (2 Damen, 2 Herren) und Paare• eine Mannschaft besteht aus 4 Teilnehmern, ein Paar aus 2 Rettungsschwimmern (verschiedene Kreisverbände sind möglich)• pro Kreisverband ist ein Kampfrichter zu stellen• das Mindestalter beträgt 14 Jahre• als Qualifikation ist mind. das DRSA Bronze erforderlich und vor Ort nachzuweisen• der Rettungsschwimmnachweis darf nicht älter als 1 Jahr sein• Mitgliedschaft in einer Rettungsorganisation ist erforderlich und vor Ort nachzuweisen												
Wettkampfort	<ul style="list-style-type: none">• Schwimmhalle Lobeda-West (Karl-Marx-Allee 9; 07747 Jena)• 25m-Becken mit 5 Bahnen• Wassertemperatur ca. 28°C												
Zeitplan	<ul style="list-style-type: none">• Samstag, 18. Januar 2020• Anmeldung der Mannschaften ab 9:15 Uhr• Start: 10:30 Uhr (Präzisierung des Zeitplanes erfolgt mit Meldebestätigung)												
Disziplinen	<table><tr><td>1. 4x50m Flossenstaffel</td><td>7. 4x50m Rettungsleinenstaffel</td></tr><tr><td>2. 2x50m Flossenschwimmen (Paare)</td><td>8. 2x50m Rettungsleinenstaffel (Paare)</td></tr><tr><td>3. 4x50m Tauchstaffel</td><td>9. 4x25m Rettungsschwimmstaffel</td></tr><tr><td>4. 2x50m Tauchen und Freistil (Paare)</td><td>10. 4x25m Griffe (Paare)</td></tr><tr><td>5. 4x50m Kleiderschwimmstaffel</td><td>11. Jahreszeitenstaffel</td></tr><tr><td>6. 2x50m Kleiderschwimmen (Paare)</td><td>12. Jahreszeitenstaffel (Paare)</td></tr></table>	1. 4x50m Flossenstaffel	7. 4x50m Rettungsleinenstaffel	2. 2x50m Flossenschwimmen (Paare)	8. 2x50m Rettungsleinenstaffel (Paare)	3. 4x50m Tauchstaffel	9. 4x25m Rettungsschwimmstaffel	4. 2x50m Tauchen und Freistil (Paare)	10. 4x25m Griffe (Paare)	5. 4x50m Kleiderschwimmstaffel	11. Jahreszeitenstaffel	6. 2x50m Kleiderschwimmen (Paare)	12. Jahreszeitenstaffel (Paare)
1. 4x50m Flossenstaffel	7. 4x50m Rettungsleinenstaffel												
2. 2x50m Flossenschwimmen (Paare)	8. 2x50m Rettungsleinenstaffel (Paare)												
3. 4x50m Tauchstaffel	9. 4x25m Rettungsschwimmstaffel												
4. 2x50m Tauchen und Freistil (Paare)	10. 4x25m Griffe (Paare)												
5. 4x50m Kleiderschwimmstaffel	11. Jahreszeitenstaffel												
6. 2x50m Kleiderschwimmen (Paare)	12. Jahreszeitenstaffel (Paare)												
Startgeld	<ul style="list-style-type: none">• 20 EUR pro Mannschaft und 10 EUR pro Paar sind vor Ort zu entrichten												
Wertung	Mannschaften: Pokal Platz 1; Sachpreise Platz 1-3; Urkunden alle Mannschaften Paare: Urkunden für alle Paare												
Materialien	Die Starter sind für folgende Materialien selbst verantwortlich: Flossen (keine Monoflossen), 25m-Leine und Gurt, Drilllichanzug für Kleiderschwimmstaffel, 5 kg-Tauchringe (4 Stück bzw. 2 Stück)												
Anmeldung	Die Meldung erfolgt bis zum 9. Januar 2020 an: Romina Proenza Email:aqua_diablo@yahoo.de Tel: 0176-61 71 66 71												

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

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 Rückenraul. Der Rückenschwimmer muss sich 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	5 sek
Anschlag nicht in RL bei Schwimmer 2 & 4	3 sek
Fehlerhafte Staffelablösung/ Wende	5 sek
Übertauchen der 12,5m	3 sek

2. 2x50m Flossenstaffel (Paare)

Der Wettbewerb wird entsprechend der Flossenstaffel 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	5 sek
Auftauchen vor 25m	10 sek
fehlerhafte Staffelablösung/ Wende	5 sek

4. 2x50m Tauchen + Freistil (Paare)

Der Wettbewerb wird entsprechend der Tauchstaffel ausgeführt.

5. 4x50m Kleiderschwimmstaffel

Alle Schwimmer sind mit Drilllichanzug 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	5 sek
Unvorschriftsmäßige Kleidung	10 sek
Fehlerhafte Staffelablösung/ Wende	5 sek
Verlust des Kleidungsstücks	pro 5m 3 sek

6. 2x50m Kleiderschwimmstaffel (Paare)

Der Wettbewerb wird entsprechend der Kleiderschwimmstaffel 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

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. 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	5 sek
Fehlerhafte Reihenfolge	5 sek
Fehlerhafte Staffelablösung/ Wende	5 sek
Beinbewegung des Retters beim Zurückziehen	10 sek

8. 2x50m Rettungsleinenstaffel (Paare)

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

Strafsekunden: Fehlstart	5 sek
Fehlerhafter Griff	10 sek
Fehlerhafte Staffelablösung/ Wende	5 sek
Beinbewegung des Rettlings	10 sek
Fehlerhafte Reihenfolge	5 sek

10. 5x25m 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-, Seemann-, 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. Jahreszeitenstaffel

Schwimmer 1 = Frühling startet mit Jacke und Hose bekleidet vom Block, schwimmt 50m Freistil. Er entkleidet sich nach dem Anschlag. Gewechselt darf erst werden, wenn sowohl Jacke und Hose vollständig außerhalb des Beckens liegen.

Schwimmer 2 = Sommer startet mit „Sommerkleid“ (wird von WW Jena gestellt) und schwimmt 50m Brust – ohne Besonderheiten.

Schwimmer 3 = Herbst ist mit einem T-Shirt bekleidet und startet nach dem Anschlag des Sommerschwimmers vom Block. Er legt 25m im Freistil zurück und zieht dann (am flachen Ende des Beckens) eine Hose und Schuhe (Flossen) an. Er legt nun 75m mit T-Shirt, Hose und Flossen bekleidet im Freistil zurück.

Schwimmer 4 = Winter steht mit Jacke und Hose bekleidet auf den Block. Nach Anschlag des Herbstschwimmers springt er fusswärts ins Becken (bricht ins Eis ein). Bitte unbedingt den Unfallschutz beachten, nur springen, wenn die Wasserfläche frei ist. Der Winterschwimmer stößt sich nun unter Wasser vom Beckenrand ab und taucht (unter Eis) 25m zur gegenüberliegenden Beckenseite. An der flachen Seite des Beckens nimmt er sich ein Brett (Eisscholle), setzt sich darauf und paddelt 25m mit Brustarmbewegung zum Startpunkt zurück.

Strafsekunden: Fehlstart	5 sek
unvorschriftsmäßige Kleidung	10 sek
Über-/ Unterschreiten der Tauchstrecken	15 sek
fehlerhafter Wechsel/Anschlag	5 sek

12. Jahreszeitenstaffel (Paare)

Schwimmer 1 = Frühling startet mit Jacke und Hose bekleidet vom Block, schwimmt 50m Freistil. Er entkleidet sich nach dem Anschlag. Gewechselt darf erst werden, wenn sowohl Jacke und Hose vollständig außerhalb des Beckens liegen.

Schwimmer 2 = Sommer startet mit Hose und schwimmt 50m Brust – ohne Besonderheiten.

Schwimmer 3 = Herbst ist mit einem T-Shirt bekleidet und startet nach dem Anschlag des Sommerschwimmers vom Block. Er legt 25m im Freistil zurück und zieht dann (am flachen Ende des Beckens) eine Hose und Schuhe (Flossen) an. Er legt nun 75m mit T-Shirt, Hose und Flossen bekleidet im Freistil zurück.

Schwimmer 4 = Winter steht mit Jacke und Hose bekleidet auf den Block. Nach Anschlag des Herbstschwimmers springt er fusswärts ins Becken (bricht ins Eis ein). **Bitte unbedingt den Unfallschutz beachten, nur springen, wenn die Wasserfläche frei ist.** Der Winterschwimmer stößt sich nun unter Wasser vom Beckenrand ab und taucht (unter Eis) 25m zur gegenüberliegenden Beckenseite. An der flachen Seite des Beckens nimmt er sich ein Brett (Eisscholle), setzt sich darauf und paddelt 25m mit Brustarmbewegung zum Startpunkt zurück.

Zur Paarwertung:

Der Jenapokal ist ein Mannschaftswettbewerb und soll es 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 Paar-meldung ist nur für die Rettungsschwimmer gedacht, welche innerhalb ihres Kreisverbandes nicht ausreichend Teilnehmer für die Meldung eine 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)

Zu den Wanderpokalen:

Die Pokalgewinner des letzten Jahres Herren: WW Freital, Damen: WW Jena, Junioren: WW Leipzig, Gemischt: WW Dresden bringen die Wanderpokale bitte graviert zum Jenapokal mit oder senden sie bis zum 10. Januar per Post zu.