

SpeedLifeSaving Cup Bambini

Regeln, Standards und Verfahren für den SpeedLifeSaving Cup Bambini 2026 (AK 5/6 – AK 12)

INHALTSVERZEICHNIS

Inhalt

Einführung	2
1.1 Geschichte	2
1.2 Allgemeines	2
2. Wettkampfdisziplinen.....	3
2.1 25 m Freistil (AK 7/8 - AK 9/10).....	3
2.2 50 m Freistil (AK 11/12).....	3
2.3 25 m Flossenschwimmen (AK 5/6 – AK 7/8)	3
2.4 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit (AK 5/6).....	4
2.5 25 m Kombiniertes Schwimmen (AK 7/8 – AK 9/10)	5
2.6 25 m Retten einer Babypuppe mit Flossen (AK 7/8 – AK 11/12)	6
2.7 25 m Hindernisschwimmen mit Flossen (AK 7/8)	7
2.8 25 m Hindernisschwimmen (AK 9/10)	8
2.9 50 m Hindernisschwimmen (AK 11/12)	8
2.10 25 m Gurtretter mit Flossen (AK 5/6 – AK 7/8).....	9
2.11 50 m Lifesaver (AK 11/12) (50 m Manikin Tow with Fins)	10
2.12 50 m kombinierte Rettungsübung (50m Rescue Medley) (12 Jahre am Veranstaltungstag!).....	12

Einführung

1.1 Geschichte

Die Idee zu **SpeedLifeSaving** entstand während der Abschlussparty des Deutschland-Cups 2011. Damals erzählte Pascal Stöckli seinem Kollegen Manuel Zöllig, dass er gerne einmal an einem Rettungssport-Wettbewerb in einem 25-Meter-Becken teilnehmen würde – mit Disziplinen, die den klassischen 50-Meter-Wettkämpfen möglichst nahekommen. Da ein solcher Wettbewerb jedoch nicht existierte, beschlossen die beiden Weltrekordhalter im Line Throw kurzerhand, gemeinsam einen eigenen Wettbewerb zu organisieren und nannten ihn **SpeedLifeSaving**.

1.2 Allgemeines

Das Grundprinzip von **SpeedLifeSaving** ist einfach: Die offiziellen ILS-Pooldisziplinen, die ursprünglich für ein 50-Meter-Becken entwickelt wurden, werden auf die Hälfte reduziert und in einem 25-Meter-Becken ausgetragen.

Das vorliegende Regelwerk wurde speziell für einen **SpeedLifeSaving Cup Bambini** erstellt. Dabei fließen Elemente des o. g. SpeedLifeSaving Regelwerks sowie Elemente des Regelwerks für Mehrkampf-Meisterschaften im Rettungsschwimmen Schwimmbad-Disziplinen ein. Für alle Altersklassen gelten die unter den Disziplinen aufgeführten Abzüge. Beim SpeedLifeSaving Cup Bambini 2026 wird mit Babypuppen geschwommen, die für alle Disziplinen verbindlich sind. Im Weiteren arbeitet dieses Regelwerk ausschließlich mit Strafpunkten; auf Disqualifikationen wird bewusst verzichtet. Je nach Austragungsort können zusätzliche Anpassungen notwendig sein, die in der Kampfrichter- und Mannschaftsführerbesprechung bekanntgegeben werden. Dies betrifft beispielsweise die Position der Puppen auf dem Beckenboden, die aufgrund baulicher Gegebenheiten bereits bei 10 m statt bei 12,5 m ab Beckenwand liegen können. Zudem wurde im Rahmen dieses Regelwerks bewusst festgelegt, dass die 10-Meter-Markierung für Flossendisziplinen bestehen bleibt und nicht auf 12,5 Meter erweitert wird. Für Kopfsprünge vom Startblock oder Beckenrand muss die Wassertiefe mindestens 1,80 m betragen. Bei einer geringeren Wassertiefe muss der Start bzw. Wechsel im Wasser erfolgen.

Im Rahmen des SpeedLifesaving Bambini Cups gilt in den Altersklassen AK 5/6 und AK 7/8 die Zwei-Start-Regel. In allen weiteren Altersklassen (AK 9/10 bis AK 12) kommt die Ein-Start-Regel zur Anwendung. Bei einem Fehlstart wird dabei nicht die Fehlstartleine ausgelöst; stattdessen wird der Lauf abgepfeifen und der Wettkampfleiter führt ein kurzes, erklärendes Gespräch mit dem/den betroffenen Sportler/-ern. Erfolgt beim Wiederholungsstart erneut ein Fehlstart, wird die Disziplin fortgesetzt und für den Verursacher werden Strafpunkte vergeben.

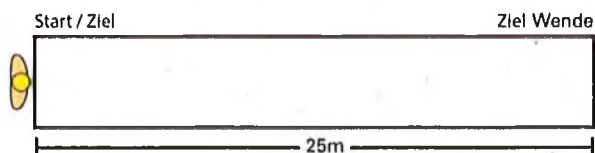
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

Dieses Regelwerk darf für den 4. SpeedLifeSaving Cup von Charlottenburg-Wilmersdorf vervielfältigt und im Rahmen der Veranstaltung genutzt werden. Jede Änderung, Ergänzung oder Weiterentwicklung im Zusammenhang mit SpeedLifeSaving Cups ist vorab den Autoren Andreas Andexer und Andrea Opitz mitzuteilen.

2. Wettkampfdisziplinen

2.1 25 m Freistil (AK 7/8 - AK 9/10)

2.2 50 m Freistil (AK 11/12)

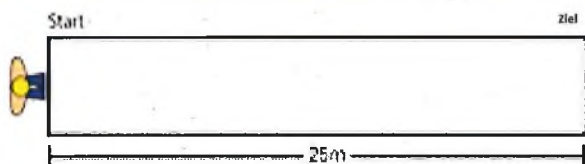


Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 25m / 50m in Freistil zurück und schlägt im Ziel an der Beckenwand an.

Verstöße

Nr.	Straf-punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
W1	50	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt
S1	400	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen

2.3 25 m Flossenschwimmen (AK 5/6 – AK 7/8)

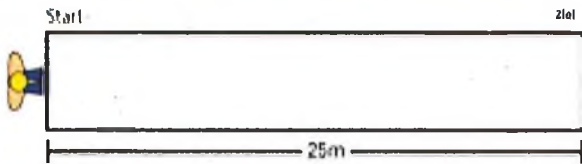


Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 25 m in Freistil mit Flossen zurück und schlägt im Ziel an der Beckenwand an.

Verstöße

Nr.	Straf-punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	400	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen

2.4 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit (AK 5/6)



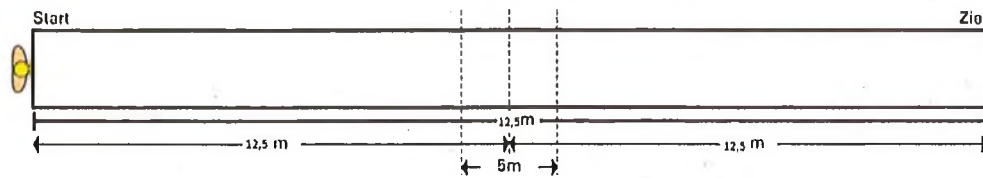
Start aus dem Wasser. Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit zurück und schlägt im Ziel an der Beckenwand an. Direkt im Anschluss an den Start ist nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche eine Armbewegung erlaubt. Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen.

Die einmalige Mitwirkung eines/beider Arme wird erfasst und mit entsprechenden Strafpunkten (siehe Tabelle) bewertet. Erst durch die wiederholte Mitwirkung eines/beider Arme(s) erhöht sich die Anzahl der Strafpunkte entsprechend (siehe Tabelle).

Verstöße

Nr.	Straf-punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	400	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
S4	50	Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme
S5	50	Rückenlage wird beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers > 90°)

2.5 25 m Kombiniertes Schwimmen (AK 7/8 – AK 9/10)



25 m Kombiniertes Schwimmen: 12,5 m Freistil, 12,5 m Rückenlage ohne Armtätigkeit

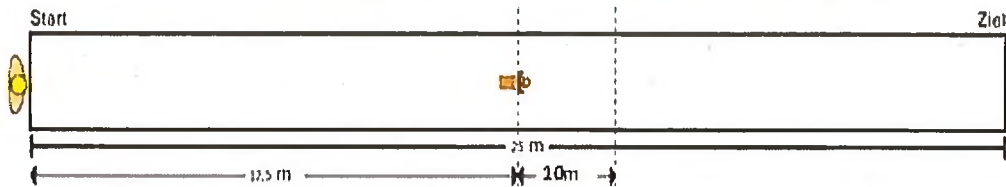
Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler zunächst 12,5 m in Freistil zurück, anschließend 12,5 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit. Direkt im Anschluss an den Wechsel bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche ist eine Armbewegung erlaubt. Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen. Der Wechsel der Schwimmart erfolgt innerhalb der 5-m-Wechselzone. Der Kopf des Rettungssportlers dient hierbei zur Orientierung.

Die einmalige Mitwirkung eines/beider Arme wird erfasst und mit entsprechenden Strafpunkten (siehe Tabelle) bewertet. Erst durch die wiederholte Mitwirkung eines/beider Arme(s) erhöht sich die Anzahl der Strafpunkte entsprechend (siehe Tabelle).

Verstöße

Nr.	Straf-punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	400	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
S4	50	Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme
S5	50	Rückenlage wird beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers > 90°)

2.6 25 m Retten einer Babypuppe mit Flossen (AK 7/8 – AK 11/12)



12,5 m Schwimmen mit Flossen, Aufnahme der Babypuppe und Schleppen bis zum Ziel

Nach dem akustischen Signal schwimmt der Rettungssportler 12,5 m Freistil mit Flossen und taucht dann ab, um eine Babypuppe innerhalb von 10 m von der Aufnahmelinie an die Oberfläche zu bringen (Kopf der Puppe dient als Orientierung). Anschließend schleppt der Rettungssportler die Babypuppe die verbleibende Strecke regelkonform bis zum Ziel des Schwimmbeckens.

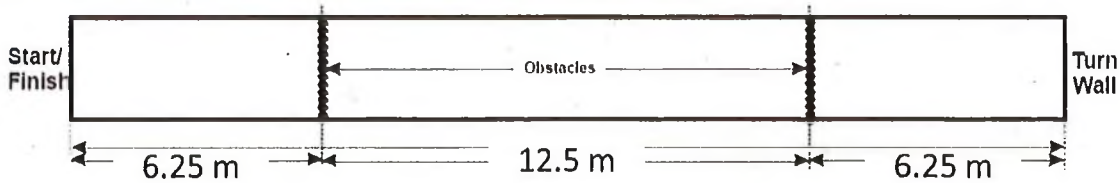
Der Wettkämpfer darf sich beim Auftauchen mit der Babypuppe vom Beckenboden abstoßen.

Beim Anschlag muss die Babypuppe regelgerecht gehalten werden.

Verstöße

Nr.	Straf-punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	400	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
P1	200	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht
P2	200	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche
P3	200	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe • Festhalten an Verschlüssen • Schieben der Puppe • Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung
P4	200	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist

2.7 25 m Hindernisschwimmen mit Flossen (AK 7/8)



Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler die vorgeschriebene Strecke mit Flossen in Freistil zurück und untertaucht die Hindernisse. Er muss dabei, jeweils auf der 12,5 m Strecke zwischen den Hindernissen, mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen. Die 6,25 m Strecke darf getaucht werden.

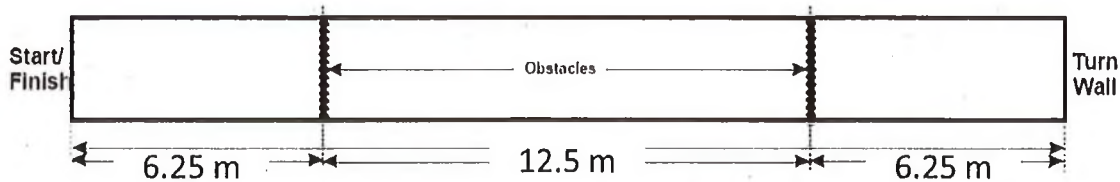
Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt. Überschwimmt der Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch über oder unter dem Hindernis wieder zurück und untertaucht es dann, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen

Verstöße

Nr.	Straf-punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	400	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
H1	200	Nichtauftauchen vor, nach sowie zwischen den Hindernissen
H2	200	Nichtuntertauchen des Hindernisses

2.8 25 m Hindernisschwimmen (AK 9/10)

2.9 50 m Hindernisschwimmen (AK 11/12)



Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertaucht die Hindernisse. Er muss dabei, jeweils auf der 12,5 m Strecke zwischen den Hindernissen, mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen. Die 6,25 m Strecke darf getaucht werden.

Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt. Überschwimmt der Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch über oder unter dem Hindernis wieder zurück und untertaucht es dann, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

Verstöße

Nr.	Straf-punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
W1	50	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt.
S1	400	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
H1	200	Nichtauftauchen vor, nach sowie zwischen den Hindernissen
H2	200	Nichtuntertauchen des Hindernisses

2.10 25 m Gurtretter mit Flossen (AK 5/6 – AK 7/8)

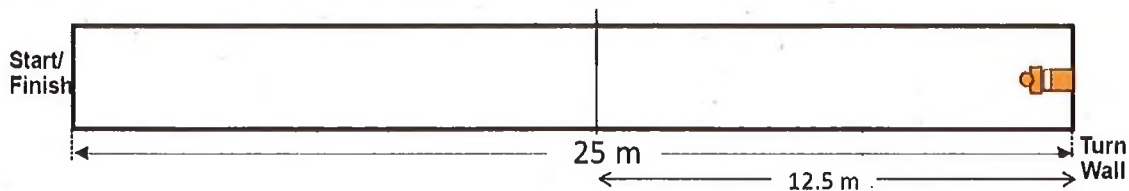


Der Rettungssportler legt den Gurt des Gurtretters über eine oder beide Schultern an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt. Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 25 m Freistil mit Flossen und Gurtretter, dabei muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen. Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper darf verkürzt sein.

Verstöße

Nr.	Straf-punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
S1	400	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
G5	200	Kontakt zu Gurtretter verloren
G10	50	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt

2.11 50 m Lifesaver (AK 11/12) (50 m Manikin Tow with Fins)



50 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter: 25 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 25 m Ziehen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

Eine Puppe wird soweit mit Wasser gefüllt, dass sich der obere Rand des weißen Bruststrings in Höhe der Wasserlinie befindet.

Vor dem Start und bis zum Anschlag des Rettungssportlers bei der 25-m-Wende wird die Puppe von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenwand in der natürlichen Auftriebsposition festgehalten. Während des Anschwimmens darf die Position der Puppe innerhalb der Bahn verändert werden. Der Rettungssportler legt den Gurt des Gurtretters über eine Schulter oder beide Schultern an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt. Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler 25 m Freistil mit Flossen und Gurtretter. Hierbei darf die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper verkürzt sein; es muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen. Bei der Wende muss der Rettungssportler zuerst an der Beckenwand anschlagen, bevor er die Puppe berührt. Ein versehentliches Berühren der Puppe vor dem Anschlag an der Beckenwand wird nicht geahndet. Der Helfer muss unmittelbar nach dem Anschlag des Rettungssportlers die Puppe loslassen. Er darf die Puppe dabei nicht in Richtung des Rettungssportlers bzw. des Ziels bewegen.

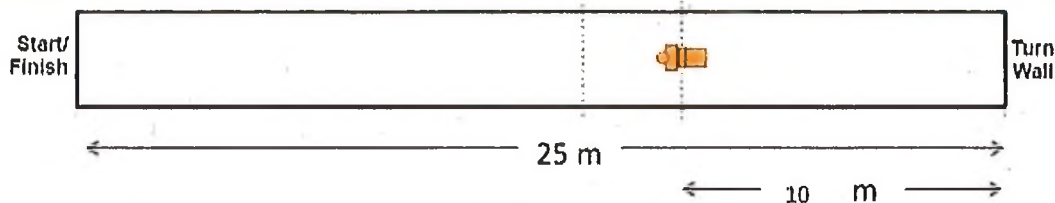
Der Rettungssportler legt den Auftriebskörper des Gurtretters unterhalb beider Armstümpfe um die Puppe und klinkt den Gurtretter innerhalb eines 10-m-Aufnahmebereiches ein (der Kopf der Puppe dient als Orientierung). Das heißt: Die Puppe muss innerhalb des 10-m-Aufnahmebereiches vollständig im Gurtretter gesichert werden. Der Rettungssportler zieht die Puppe im Gurtretter zum Ziel. Dabei muss die Leine des Gurtretters spätestens, wenn der Kopf der Puppe die 10-m-Markierung erreicht, in voller Länge ausgelegt sein. Auf der gesamten Strecke muss die Puppe so im Gurtretter positioniert sein, dass sich deren Mund oder Nase oberhalb der Wasserlinie befinden. Ein Verrutschen des Gurtretters über einen Armstumpf oder ein Nachsichern, um den Verlust der Puppe zu verhindern, wird nicht geahndet.

2.11 50 m Lifesaver/ Maniğin Tow with Fins (AK 11/12)

Verstöße

Nr.	Straf-punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
W1	50	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt.
S1	400	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
P1	200	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht
P2	200	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche
P6	200	Berühren der Puppe ohne oder vor Anschlag an der Beckenwand
P7	200	Puppe wird vom Helfer in Richtung Rettungssportler bzw. Ziel bewegt
P8	200	Helfer lässt die Puppe nicht regelgerecht los
P9	200	Helfer ergreift die Puppe erneut, nachdem der Rettungssportler die Puppe übernommen bzw. die Wand berührt hat
P10	200	Beim Ziehen der Puppe einmaliges kurzzeitiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe
P11	50	Helfer hält Puppe bis zur Übernahme nicht regelgerecht
P12	400	Beim Ziehen der Puppe mehrmaliges und/oder längerfristiges Untertauchen von Mund/Nase der Puppe
G1	400	Rettungssportler legt den Auftriebskörper nicht innerhalb des 10-m-Aufnahmebereichs um die Puppe
G2	400	Falsches Umlegen des Auftriebskörpers um die Puppe
G3	200	Leine des Gurtretters ist beim Erreichen der 10-m-Markierung nicht in voller Länge ausgelegt/ unter Spannung
G4	200	Leine des Gurtretters ist beim Ziehen der Puppe nicht in voller Länge ausgelegt/ unter Spannung
G5	400	Kontakt zu Gurtretter oder Puppe verloren
G6	200	Anschlag, ohne dass der Auftriebskörper des Gurtretters mindestens unterhalb eines Armstumpfes liegt
G10	50	Gurt des Gurtretters nie über eine Schulter oder beide Schultern angelegt

2.12 50 m kombinierte Rettungsübung (50m Rescue Medley) (12 Jahre am Veranstaltungstag!)



25 m Freistil, 10 m Tauchen, Puppenaufnahme, 15 m Schleppen der Puppe

Nach dem Startsignal schwimmt der Rettungssportler zunächst 25 m Freistil. Anschließend taucht er eine Strecke von 10 m, nimmt die Puppe auf, taucht mit ihr innerhalb des 5-m-Aufnahmebereiches auf und schleppt diese die verbleibende Strecke regelgerecht bis zum Ziel. Rettungssportler dürfen während der 25-m-Wende einatmen aber nicht mehr, nachdem die Füße die Wand verlassen haben und bevor die Puppe heraufgeholt wurde. Mit dem Verlassen der Wendemarke beginnt die Tauchstrecke. Beim Anschlag muss die Puppe regelgerecht gehalten werden.

Verstöße

Nr.	Straf-punkte	Art
V1	50	Fehlstart
V2	50	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen
W1	50	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt
S1	400	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt – zusätzlich zu den gesondert aufgeführten Verstößen
S2	50	Einmaliges kurzzeitiges Durchbrechen der Wasseroberfläche beim Tauchen ohne Atmung
S3	200	Zu geringe Tauchleistung mit Atmung
P1	200	Die Puppe ist nicht in der korrekten Position, wenn ihr Kopf die entsprechende Markierung erreicht
P2	200	Beim Schleppen befinden sich alle Körperteile unter der Wasseroberfläche
P3	200	Nicht regelgerechtes Halten der Puppe • Festhalten an Verschlüssen • Schieben der Puppe • Kopf der Puppe weist nicht in Schwimmrichtung
P4	200	Loslassen der Puppe, bevor die Strecke oder Teilstrecke beendet ist