PluSport
Behindertensport Aargau

Disziplinen Reglement

AARGAUER SCHWIMMMEISTERSCHAFT

2025

Inhaltsverzeichnis

.....0

Inhaltsverzeichnis 1

1. Organisatorisches 1

2. Start.....1

2.1. Fehlstart.....1

3. Während dem Rennen 1

3.1. Coaching 1
3.2. Unerlaubte Hilfsmittel 1
3.3. Ausnahme.....1

4. Freistil.....2

4.1. Wenden und Zielanschlag.....2
4.2. Anmerkung 2

5. Brustgleichschlag 2

5.1. Ausnahmen.....2
5.2. Wenden und Zielanschlag.....2
5.3. Anmerkung 2

6. Rückenschwimmen 2

6.1. Wenden und Zielanschlag.....3
6.2. Anmerkung 3

7. Schwimmprogramm.....3

7.1. Kategorien.....3
7.2. Staffeln.....3

8. Rangierung 4

9. Schlussbemerkung 4

1. Organisatorisches

Zur Durchführung der Wettkämpfe ist ein:e Schiedsrichter:in zu bestimmen, welcher vor dem Start allen Mannschaftsführenden namentlich und persönlich bekannt gemacht wird. Über eine Disqualifikation entscheidet ausschliesslich der Schiedsrichter.

2. Start

Grundsätzlich kann vom Startblock, Bassinrand oder im Wasser gestartet werden. Der Start für das Rückenschwimmen erfolgt immer im Wasser.
Die Schwimmer:innen nehmen dann ihre Startposition ein, woraufhin das Startkommando wie folgt erklingt: «Auf die Plätze» ,gefolgt von einem Schuss, Pfiff, einer Hupe oder ausnahmsweise dem Wort «los».

2.1. Fehlstart

Ein Fehlstart liegt vor, wenn ein:e Schwimmer:in vor dem Startsignal ins Wasser fällt oder startet. Der Fehlstart wird durch mehrmalige Pfiffe angezeigt. Wenn die gleiche Person beim zweiten Versuch erneut einen Fehlstart begeht, wird sie disqualifiziert.

3. Während dem Rennen

Die Schwimmer:innen müssen das Rennen in der gleichen Bahn beenden, in der sie gestartet sind.

Es darf sich weder am Bassinrand noch an einer Schwimmhilfe festgehalten oder sich daran vorwärts gezogen werden.

3.1. Coaching

Während des Rennens dürfen den Schwimmer:innen keine Instruktionen gegeben werden. Das Anfeuern und Zeichengeben aus dem Zuschauenden- und Warteraum ist erlaubt.

Schrittmachen ist verboten. Unter Schrittmachen versteht sich das längs Marschieren entlang des Beckenrandes oder das andauernde oder zeitweilige Mitschwimmen. Ausgenommen von dieser Regelung sind aus Sicherheitsgründen unsichere und/oder ängstliche Schwimmer:innen. Das Mitschwimmen darf dabei nur seitlich und keinesfalls voraus erfolgen.

3.2. Unerlaubte Hilfsmittel

Jeglicher Einsatz von Hilfsmitteln, welche die Geschwindigkeit, Ausdauer oder Wasserlage beeinflussen, sind verboten (Flossenhandschuhe, Flossen, Flügeli, etc.).

3.3. Ausnahme

Für eine Person mit einer körperlichen Beeinträchtigung, welche verhindert ist, die Schwimmregeln korrekt einzuhalten, sind Schwimmhilfen, die dem Auftrieb oder der Orientierung dienen, (bspw. Gurt) erlaubt. Dies muss jedoch vorgängig gemeldet werden!

4. Freistil

Freistil bedeutet, dass in einem so bezeichneten Wettkampf sich die Schwimmer:innen jeder beliebigen Schwimmart bedienen dürfen.

4.1. Wenden und Zielanschlag

Beim Wenden und Zielanschlag kann die Wand mit jedem beliebigem Körperteil berührt werden. Ein Anschlag mit der Hand ist nicht vorgeschrieben.

4.2. Anmerkung

Es ist zu empfehlen, alle Schwimmer:innen, die den Brustgleichschlag nicht ganz korrekt beherrschen oder die Rückenlage nicht halten können, im Freistil anzumelden, da in dieser Kategorie keine Stilvorschriften bestehen.

5. Brustgleichschlag

Der Körper muss mit Beginn des ersten Armzugs nach Start und auch nach dem Wenden in Brustlage gehalten werden. Die Schultern müssen parallel zur Wasseroberfläche liegen. Alle Armzüge müssen parallel ausgeführt werden. (Kein Wechselschlag)
Der Beinschlag muss ebenfalls parallel ausgeführt werden. Wechselschläge (wie beim Crawl- oder Delphinschlag) sind unzulässig.
Zudem muss bei jedem Schwimmzug eingeatmet werden. Es ist also verboten, den Kopf während mehreren Schwimmzügen unter Wasser zu halten. Ausgenommen sind Start und Wende: dort ist je ein Tauchzug erlaubt. Dabei dürfen die Hände bis zu den Oberschenkeln geführt werden.

5.1. Ausnahmen

Für eine Person mit einer körperlichen Beeinträchtigung, welche verhindert ist, diese Schwimmregeln korrekt einzuhalten, ist ein schräger Armzug oder Beinschlag (Schere) erlaubt. Dies muss jedoch vorgängig gemeldet werden.

5.2. Wenden und Zielanschlag

Der Anschlag hat gleichzeitig mit beiden Händen und an, unter oder über der Wasseroberfläche zu erfolgen.

5.3. Anmerkung

Die Vorschriften wurden deshalb gemacht, weil der Brustgleichschlag die langsamste Schwimmart ist. Würden Bewegungsabläufe aus anderen Schwimmstilen integriert, wären korrekt Schwimmende im Nachteil.

6. Rückenschwimmen

Das gesamte Rennen, inklusive Abstossen nach dem Start und nach den Wenden muss in Rückenlage absolviert werden.
Arm- und Beinbewegungen können parallel oder im Wechselschlag ausgeführt werden. Es sind auch Mischformen erlaubt.

6.1. Wenden und Zielanschlag

Die Wand muss mit irgendeinem Körperteil berührt werden. Nach dem Wenden muss sogleich wieder die Rückenlage eingenommen werden.

6.2. Anmerkung

Es dürfen auch Schwimmer:innen starten, die den Bewegungsablauf vom Rückencrawl oder -gleichschlag nicht vollends beherrschen. Sie müssen aber in korrekter **Rückenlage** schwimmen können. Wichtig ist, die Schwimmenden daran zu gewöhnen, bis zum Anschlag auf dem Rücken zu bleiben.

7. Schwimmprogramm

Der/die Veranstalter:in einer Meisterschaft bestimmt, welche Disziplinen angeboten werden. Ein Staffelrennen ist immer anzubieten.
Die Teilnehmenden können maximal zwei Einzel- und ein Staffelwettkampf bestreiten, müssen jedoch mindestens an einem Einzelwettkampf teilgenommen haben.

7.1. Kategorien

- Kategorie A – Schwimmende bis und mit dem 25. Altersjahr
  - 25m Brust und/oder Freistil
  - 50m Brust und/oder Freistil
- Kategorie B – Schwimmende ab dem 26. Altersjahr
  - 25m Brust und/oder Freistil
  - 50m Brust und/oder Freistil
- Kategorie C – Schwimmende mit Schwimmhilfen
  - 25m
- Kategorie D – Schwimmende mit Körperbehinderung
  - 25m Freistil

Frauen und Männer starten in denselben Kategorien, werden jedoch separat bewertet.

Wenn weniger als fünf Schwimmer:innen in der Kategorie D starten, steht es dem/der Veranstalter:in frei, diese Personen in Kategorie A, B oder C starten zu lassen.

7.2. Staffeln

Die Staffelwettkämpfe finden über 4x25m und/oder 4x50m statt. Dabei dürfen Schwimmer:innen aller Kategorien teilnehmen.
Eine Staffel beinhaltet immer vier Schwimmer:innen welche während des Wettkampfs jeweils dieselbe Bahn benutzen.
Die nächste Person darf immer erst dann starten, wenn die vorherige Person die Länge beendet und angeschlagen hat.
Der/die Schwimmer:in hat das Wasser nach Beendigung seiner Strecke sofort zu verlassen.
Beim Ausstieg darf die Bahn nicht gewechselt und somit andere Staffeln gestört werden.
Der Schwimmstil ist frei.
Gemischte Staffeln sind möglich (gemischt nach Alter und Geschlecht).

8. Rangierung

Die Zeitschnellsten aus den Vorrunden bestreiten die Finalrunden. Die Anzahl Finalist:innen werden durch den Veranstalter bestimmt.
Bei den Einzelrunden ist für die Rangierung die Zeit aus der Finalrunde entscheidend.
Wer den Finallauf aus irgendeinem Grund nicht bestreiten kann, wird als Letzter der Finalrunde klassiert.

Bei den Staffeln ist die geschwommene Gesamtzeit entscheidend.

9. Schlussbemerkung

Die Regeln wurden auf der Grundlage der Schwimmregeln der World Aquatics[1] und unter Miteinbezug des Buches «Official Special Olympics Summer Sport Rules» erstellt.

[1] Ehemals Fina: internationaler Verband für Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen