

→ Merkblatt Wettkampf Para-Schwimmen: Wie funktioniert das?

Startklassen

Teilnehmende werden durch eine Klassifizierung einer Startklasse zugeteilt.
Schwimmende mit Körperbehinderung werden in die Startklassen 1 – 10 eingeteilt.
Schwimmende mit Sehbehinderung in die Startklassen 11 – 13.
Schwimmende mit geistigen Beeinträchtigungen starten in der Startklasse 14.
Schwimmende mit Trisomie 21 starten in der Startklasse 21.

Rangliste

Die geschwommenen Zeiten werden in Punkte umgerechnet, die sich am Weltrekord der jeweiligen Startklasse orientieren (Weltrekordzeit entspricht 1000 Punkten).
Die Rangfolge jedes Wettkampfes wird dann nach Punkten über alle Startklassen ermittelt.

Schwimmregeln

Um Disqualifikationen zu vermeiden können weniger geübte Teilnehmende den 50 m Freistil-Wettkampf bevorzugen. Hier kann auf jede Art und Weise geschwommen werden und es gibt bezüglich Wenden und Zielanschlag nur die Vorgabe, dass die Wand berührt werden muss.

Beim Brustschwimmen muss an Wende und Ziel die Wand mit beiden Händen (soweit vorhanden und möglich) gleichzeitig berührt werden. Auch sind die Füsse bei jeder Beinbewegung anzuziehen und nach aussen zu stellen, sofern das anatomisch möglich ist. Schere oder Delfinkicks führen zur Disqualifikation. Bei jedem Bewegungszyklus muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen. Nach Start und Wende darf ein Tauchzug erfolgen.

Beim Rückenschwimmen erfolgt der Start im Wasser in Rücklage. Das Rennen muss in Rücklage absolviert werden, inklusive des Anschlags am Ziel und der Wende. Falls eine Rücken-Rollwende beherrscht wird, darf die Rücklage vor der Wand verlassen werden. Der Abstoss muss aber bereits wieder in Rücklage erfolgen.

Ablauf

Die Teilnehmenden melden sich beim Startordner und begeben sich zum Start. Bei den Freistil- und Brustrennen darf der Start vom Startblock oder im Wasser erfolgen, beim Rücken-Rennen nur im Wasser. Wer im Wasser startet, darf beim ersten Pfiff ins Wasser springen und sich auf seine Schwimmbahn begeben. Wer vom Startblock startet weiss beim ersten Pfiff, dass es bald losgeht. Beim zweiten Pfiff wird auf den Startblock geklettert und sich bereit gehalten. Beim Kommando „Auf die Plätze“ wird die Startposition eingenommen. Dann erfolgt der Start mit einem Hupsignal. Es gilt die Einstart-Regel. Es gibt keine Fehlstarts, ausser bei technischen Fehlfunktionen. Wer zu früh startet, wird nachher disqualifiziert.
Nach Beendigung des Rennens verbleiben die Teilnehmenden des Laufes auf ihrer Bahn, bis alle angekommen sind und sie vom Rand aus das Zeichen zum Aussteigen erhalten.
Die Abläufe sollten vorab im Training intensiv geübt werden.