



Discipline Pool Lifesaving

200 m nuoto a ostacoli (Obstacle Swim)

Dopo il via, l'atleta nuota per 200 m a stile libero. Mentre percorre questa distanza, deve passare otto volte sotto un ostacolo a 70 cm di profondità. Durante il percorso, prima e dopo ogni ostacolo deve emergere con la testa almeno una volta.

50 m salvataggio di un manichino (Manikin Carry)

L'atleta nuota per 25 m a stile libero e poi si immerge fino a raggiungere il manichino steso sul fondo della piscina. Deve riportare il manichino in superficie entro un raggio di 5 m e trascinarlo per la distanza rimanente fino al traguardo.

100 m esercitazione di salvataggio combinata (Rescue Medley)

L'atleta nuota per 50 m a stile libero, vira e si immerge per raggiungere un manichino steso sul fondo a una distanza di 17,5 m dal bordo della piscina. L'atleta riporta il manichino in superficie entro un raggio di 5 m e lo trascina per la distanza rimanente fino al traguardo.

100 m nuoto con pinne e salvataggio di un manichino (Manikin Carry with Fins)

L'atleta nuota a stile libero con le pinne per 50 m. Poi, si immerge per raggiungere un manichino steso sul fondo della piscina, lo riporta in superficie entro un raggio di 10 m e lo trascina per la distanza rimanente fino al traguardo.

100 m salvataggio con pinne e cintura di salvataggio (Manikin Tow with Fins)

L'atleta nuota a stile libero con le pinne e la cintura di salvataggio per 50 m. Alla virata mette la cintura di salvataggio a un manichino immerso nell'acqua fino alla linea del petto e lo trascina per la distanza rimanente fino al traguardo.



200 m Super Lifesaver

L'atleta nuota per 75 m a stile libero, poi si immerge per raggiungere un manichino steso sul fondo della piscina, lo riporta in superficie entro un raggio di 5 m e lo trascina per 25 m. Alla virata indossa la cintura di salvataggio e le pinne e nuota a stile libero per 50 m fino a raggiungere un altro manichino che è immerso nell'acqua fino alla linea del petto. Lo trascina fino al traguardo per i restanti 50 m con l'aiuto dell'attrezzatura di salvataggio.

4 x 25 m staffetta con manichino (Manikin Relay)

Quattro atleti trascinano un manichino ciascuno su una distanza di 25 m. La partenza avviene in acqua.

4 x 50 m staffetta a ostacoli (Obstacle Relay)

Quattro atleti nuotano a stile libero per 50 m ciascuno, immergendosi per passare sotto due ostacoli. Durante il percorso, prima e dopo ogni ostacolo ogni atleta deve emergere con la testa almeno una volta.

4 x 50 m staffetta con cintura di salvataggio (Medley Relay)

Il primo atleta nuota a stile libero per 50 m. Il secondo atleta nuota per la stessa distanza con le pinne. Il terzo atleta nuota a stile libero per 50 m con la cintura di salvataggio sulle spalle. Il quarto atleta, con le pinne, afferra la cintura di salvataggio e trascina il terzo atleta per i restanti 50 m fino al traguardo.

4 x 50 m Pool Lifesaver Relay

Il primo atleta nuota a stile libero per 50 m, il secondo per 50 m con le pinne, il terzo per 50 m con il manichino e il quarto atleta percorre 50 m con le pinne e il manichino. La staffetta si svolge con due donne e due uomini.



Ihre Rettungsschwimmer



Lancio della corda (Line Throw)

Da bordo piscina, un atleta lancia la cima di una corda a una vittima che si trova a 12 metri dal bordo piscina. La vittima deve afferrare la corda e viene poi tirata a bordo dall'atleta. C'è un limite di tempo di 45 s.



Discipline in acque libere (Surf Lifesaving)

700 m gara con kayak di salvataggio (Ski Race)

L'atleta esegue un circuito di 700 m con il kayak di salvataggio.

500 m gara con asse di salvataggio (Board Race)

L'atleta esegue un circuito di 500 m, disteso o in ginocchio, sull'asse di salvataggio.

300 m nuoto nel frangente (Surf Race)

L'atleta nuota su un circuito lungo 300 m. Si inizia e si conclude direttamente in spiaggia.

90 m sprint nella sabbia (Beachsprint)

L'atleta esegue uno sprint di 90 m nella sabbia.

Triathlon di salvataggio (Oceanman/Oceanwoman)

In questa disciplina fondamentale, ogni atleta completa le seguenti discipline in successione: sprint nella sabbia, nuoto nel frangente, asse di salvataggio o kayak di salvataggio. L'ordine viene sorteggiato precedentemente.

Beach flag

Alla partenza gli atleti sono stesi sulla pancia sulla sabbia con i piedi sulla linea di partenza. A 20 m di distanza sono infilate delle bandierine (flags) nella sabbia. Al via gli atleti cercano di afferrare una delle bandierine. Dato che c'è sempre una bandierina in meno rispetto al numero dei partecipanti, a ogni turno viene eliminato un partecipante.

Staffetta di salvataggio combinata (Oceanwoman/Oceanman Relay)

Quattro atleti eseguono rispettivamente una delle discipline di Oceanman/Oceanwoman sotto forma di staffetta.



Salvataggio con asse di salvataggio (Rescue Board Rescue Race)

Questa disciplina prevede due atleti. Dopo il via, il primo atleta nuota fino a una boa. Quando il primo atleta raggiunge la boa, parte il secondo atleta con l'asse di salvataggio e carica il primo atleta all'altezza della boa. Entrambi tornano indietro remando sull'asse fino alla spiaggia.

Salvataggio con cintura di salvataggio (Rescue tube Rescue Race)

Ogni squadra è formata da quattro atleti (un nuotatore con le pinne, una vittima e due aiutanti). Dopo il via, il nuotatore con le pinne prende le sue pinne e la cintura di salvataggio, corre verso l'acqua e le indossa. In seguito nuota fino alla boa dove lo attende la vittima e le mette la cintura di salvataggio. Il nuotatore con le pinne trascina la vittima fino alla spiaggia. In acqua fino ai fianchi, i due aiutanti prendono la vittima e la trasportano oltre la linea di arrivo.

4 x 90 m staffetta sprint nella sabbia (Beach Relay)

Ognuno dei quattro atleti di una squadra effettua uno sprint di 90 m nella sabbia. La staffetta viene eseguita sotto forma di staffetta a pendolo 4 x 90 m.