

# Freiwasser- Schwimmen

Sport-Regeln von Special Olympics Deutschland  
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



# Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speschell olüm-picks] ist die größte Sport-Organisation für Menschen geistiger Beeinträchtigung und mehrfachen Beeinträchtigungen.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigungen.

Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

- mit geistiger Beeinträchtigung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Beeinträchtigung: Partnerinnen und Partner

## Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für alle Wettbewerbe im Freiwasser-Schwimmen. Wer bei den Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln von World Aquatics [gesprochen: wörl d äkwa-ticks] Das ist der internationale Fach-Verband für den Schwimmsport.





# Inhalt

## Die Sportart Freiwasser-Schwimmen

Schwimm-Kleidung

Sicherheit im Wasser

**Seite 4**

Seite 6

Seite 10

## Wettbewerbe im Freiwasser-Schwimmen

Klassifizierung und Finale

**Seite 14**

Seite 16

## Wettbewerbs-Regeln

Der Start

Auf der Strecke

Das Ziel

Disqualifikation und Ausschluss vom Wettbewerb

**Seite 18**

Seite 19

Seite 22

Seite 27

Seite 28

## Kontakt | Über dieses Heft

**Rückseite**

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Schwimmer“, „Trainer“, „Athlet“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint. Egal, welches Geschlecht sie haben.

# Die Sportart Freiwasser-Schwimmen

## **Freiwasser-Schwimmen ist eine Sportart in offenen Gewässern.**

Die Schwimm-Wettbewerbe finden in Meeren, Seen oder Flüssen statt.

Geschwommen wird im Wasser, das mindestens ein Meter tief ist.

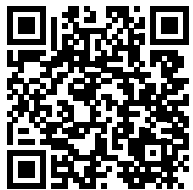
Die Wasser-Temperaturen müssen in diesem Bereich liegen: 16 bis 31 Grad Celsius.

Die Schwimm-Strecken sind Rund-Kurse.

Sie sind mit Bojen gekennzeichnet und gut gesichert.

Bei allen Schwimm-Wettbewerben geht es um die Schnelligkeit:

Wer schwimmt vom Start am schnellsten ins Ziel?



**Special Olympics Sportarten  
leicht erklärt**

Freiwasser-Schwimmen auf YouTube



## Der Schwimm-Stil

Die Schwimmer können selbst wählen,  
wie sie schwimmen möchten.  
Dazu sagt man: Freistil.

## Das ist erlaubt:

- Kraul-Schwimmen
- Brust-Schwimmen
- Rücken-Schwimmen
- Schmetterlings-Schwimmen
- Schwimmen auf der Seite
- andere Bewegungs-Arten



# Schwimm-Kleidung

Die Kleidung für das Freiwasser-Schwimmen ist festgelegt.

## Für Frauen:

- einteiliger Schwimm-Anzug:  
keine langen Ärmel, darf die Beine bedecken  
oder
- Neopren-Anzug:  
darf lange Ärmel haben, darf die Beine bedecken
- kein Bikini

## Für Männer:

- einteiliger Schwimm-Anzug:  
keine langen Ärmel, darf Oberkörper und Beine bedecken  
oder
- Neopren-Anzug:  
darf lange Ärmel haben, darf die Beine bedecken
- eng anliegende Badehose
- keine Bade-Shorts [[gesprochen: Schorts](#)]

Mehr über Schwimm-Anzüge aus Neopren: Seite 9.



**Diese Hilfsmittel sind erlaubt:**

- Schwimm-Brillen
- Nasen-Klammern
- Ohr-Stöpsel
- Fett-Creme und Salben wie Lanolin oder Vaseline für die Haut

Andere Hilfsmittel sind verboten:

Zum Beispiel: Flossen, Hand-Paddel, Zieh-Bojen und Schwimm-Körper.

Alle Schwimmer haben kurze Fingernägel.

Sie tragen keine Uhren und keinen Schmuck.

Das wird beim Start kontrolliert.

**Badekappen**

Die offizielle Wettbewerbs-Badekappe ist Pflicht.

Sie muss sichtbar außen getragen werden – bis hinter die Ziel-Linie.

Auf dieser Badekappe steht die Start-Nummer.

Man kann auch eine 2. Badekappe verwenden,  
zum Beispiel zum Befestigen der Schwimm-Brille.

**Start-Nummern**

Vor dem Start erhalten alle Schwimmer ihre Start-Nummer.

Die Start-Nummer wird mit einem wasserfesten Stift auf Badekappe,  
Hände, Oberarme und Rücken geschrieben oder mit Klebe-Tattoos markiert.









## Schwimm-Kleidung und Wasser-Temperatur

9

Schwimm-Anzüge aus Neopren bieten Schutz vor Unterkühlung.

### Neopren-Anzüge sind

- **Pflicht:** bei Wasser-Temperaturen **unter 18 Grad** Celsius
- **erlaubt:** bei Wasser-Temperaturen **ab 16 bis 28 Grad** Celsius
- **verboten:** bei Wasser-Temperaturen **über 28 Grad** Celsius

Neopren-Anzüge gibt es in verschiedenen Formen:

- mit kurzen oder langen Ärmeln oder nur bis zu den Schultern
- mit kurzen oder langen Beinen

Es sind auch verschiedene Kombinationen möglich.

Die Neopren-Anzüge müssen den Bestimmungen des Fachverbands entsprechen.

### Bitte beachten:

- Wer bei der Klassifizierung einen Neopren-Anzug trägt, muss den gleichen Neopren-Anzug auch im Finale tragen.
- Wer die bei der Klassifizierung keinen Neopren-Anzug trägt, darf auch im Finale keinen Neopren-Anzug tragen.

# Sicherheit im Wasser

## **Die Sicherheit geht vor!**

Beim Freiwasser-Schwimmen ist die Sicherheit ein besonders wichtiges Thema. Athleten, Trainer, Eltern und Veranstalter müssen beachten, dass sich die Bedingungen im Wasser schnell verändern können. Im offenen Gewässer kann es auch plötzlich zu Gefahren kommen. Alle Beteiligten müssen immer damit rechnen, dass ein Wettbewerb nicht wie geplant abläuft.

## **Der Sicherheits-Beauftragte**

Die Wettbewerbs-Leitung setzt einen Sicherheits-Beauftragten ein. Er entscheidet, wenn es Probleme für die Sicherheit oder Gesundheit gibt. Und für jede Veranstaltung gibt es außerdem einen Sicherheits-Plan.

## Die Renn-Besprechung

### **Die Renn-Besprechung ist für alle Teilnehmenden Pflicht.**

Der Sicherheits-Beauftragte führt die Renn-Besprechung vor jedem Rennen durch. Hier gibt es die letzte Sicherheits-Unterweisung für die Schwimmer und Trainer. Auch die Strecke und der Ablauf des Rennens werden noch einmal genau erklärt. Treffpunkt: etwa 15 Minuten vor dem Start.





## Sicherheits-Ausrüstung

Zur Sicherheits-Ausrüstung gehören:

- Paddel-Bretter
- Steh-Paddel-Bretter
- Kajaks
- manchmal: Boote mit Motor

Rettungs-Boote mit Motor werden in Notfällen eingesetzt.

Wenn möglich, sollen keine Motor-Boote in den Schwimmer-Bereich fahren.

Grund sind gesundheitliche Schäden und Verletzungs-Gefahren.

## Sicherheits-Personal

Bei allen Wettbewerben sind viele Personen für Sicherheit vor Ort:

- geprüfte Rettungs-Schwimmer
- medizinischer Notfall-Dienst
- geschulte Personen, die auf die Sicherheit der Teilnehmer am gesamten Wettbewerbs-Ort achten

# Special Olympics-Wettbewerbe im Freiwasser-Schwimmen

## Wertung der Wettbewerbe

weiblich oder männlich

Wenn wenige Athleten zu den Wettbewerben antreten,  
dann starten Frauen und Männer in einer Leistungs-Gruppe.  
Sie werden dann auch gemeinsam gewertet.

## Alter der Wettbewerbs-Teilnehmer

Athleten ab 14 Jahre dürfen an den Wettbewerben teilnehmen.  
Beispiel: Ein Athlet wird im Jahr 2024 14 Jahre alt.  
Dann darf er ab 2024 an Wettbewerben teilnehmen.

## Diese Wettbewerbe gibt es:

**500 Meter**

**1.000 Meter = 1 Kilometer**

**1.500 Meter = 1,5 Kilometer**

## **Unified Sports® im Freiwasser-Schwimmen**

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Beeinträchtigung trainieren regelmäßig zusammen mit Partnern ohne geistige Beeinträchtigung.

Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

### **Diese Unified Wettbewerbe gibt es:**

**500 Meter Unified**

**1.000 Meter Unified = 1 Kilometer Unified**

**1.500 Meter Unified = 1,5 Kilometer Unified**

Zu einem Unified Team im Freiwasser-Schwimmen gehört ein Athlet und ein Partner.

Athlet und Partner schwimmen während des gesamten Rennens gemeinsam.

Sie dürfen höchstens 10 Meter voneinander entfernt schwimmen.

# Klassifizierung und Finale

Es gibt Klassifizierungs-Läufe und Final-Läufe.

Vor den Final-Läufen werden alle Athleten in Leistungs-Gruppen eingeteilt.

## Leistungs-Gruppen

Alle, die etwa die gleiche Leistung haben, sind in einer Leistungs-Gruppe.

Wenn es möglich ist, dann unterscheiden die Leistungs-Gruppen auch zwischen dem Geschlecht und nach dem Alter.

Die Einteilung in Leistungs-Gruppen heißt Klassifizierung.

## Die Klassifizierung

Bei allen Freiwasser-Wettbewerben gibt es zuerst den Klassifizierungs-Lauf.

Das heißt: In jedem Wettbewerb werden die Leistungs-Gruppen ermittelt.

Das bedeutet zum Beispiel: Alle, die etwa gleich schnell 500 Meter schwimmen können, starten in einer Leistungs-Gruppe für 500 Meter Freiwasser-Schwimmen.

Der Klassifizierungs-Lauf kann auch kürzer sein als der Final-Lauf.

Zum Beispiel: Für das Finale über 1.500 Meter kann der Klassifizierungs-Lauf über 800 Meter stattfinden.

## Das Finale

In den Final-Läufen werden die Gewinner ermittelt.

Der Schnellste in jeder Leistungs-Gruppe gewinnt.







# Der Start

Wettbewerbe können im Wasser oder an Land starten.

Die Start-Linie ist für alle gut sichtbar markiert.

## **Start im Wasser**

Die Schwimmer starten meist an einer Stelle, wo das Wasser tief genug zum Schwimmen ist.

So können sie beim Start-Signal gleich mit dem Schwimmen beginnen.

Die Schwimmer können aber auch auf dem Boden gehen, laufen oder joggen.

## **Start vom Land aus**

Die Sportler stellen sich in Reihen auf und laufen beim Start-Signal vom Land aus ins Wasser.

Die Start-Linie ist mit einem Seil oder einer Start-Leine markiert.

## **So wird gestartet**

Ob im Wasser oder an Land: Meistens gibt es einen **Massen-Start**.

Alle Schwimmer einer Leistungs-Gruppe starten gemeinsam.

Es kann sein, dass die Wettbewerbs-Leitung eine andere Start-Form durchführt.

Das wird aber genau angesagt.

## 20 1. Start-Vorbereitung

Rechtzeitig vor dem Start werden alle Wettbewerbs-Teilnehmer informiert.  
Zum Beispiel durch kurze Pfiffe mit der Triller-Pfeife und eine hochgehaltene Fahne.  
Die Schwimmer müssen dann in den gekennzeichneten Start-Bereich gehen.  
Auch die Kleidung und Ausrüstung der Schwimmer muss bereit zum Start sein.  
Die Start-Nummern gehören dazu.

## 2. Start-Position

Der Starter hebt einen ausgestreckten Arm und ruft: „**Auf die Plätze**“.  
Alle Schwimmer nehmen jetzt ihre Start-Position ein.

## 3. Start-Signal

Wenn alle Schwimmer an ihrer Start-Position sind,  
dann gibt der Starter das Start-Signal.

Das Start-Signal muss gut hörbar **und** sichtbar sein:  
Das Start-Signal ist ein lauter Ton, meistens ein Schuss.  
Außerdem senkt der Starter zum Beispiel eine Fahne.  
Die Fahne kann weiß, gelb, orange oder rot sein.

## Fehlstart

Fehlstart heißt: Beim Start war etwas nicht in Ordnung.  
Zum Beispiel, wenn einer oder mehrere Schwimmer zu früh gestartet sind.  
Über einen Fehlstart entscheidet der Starter oder der Schiedsrichter.

Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen.  
Der Starter gibt mehrere Schüsse ab.  
So wissen die Schwimmer, dass es ein Fehlstart war.  
Dann wird der Start wiederholt.



# Auf der Strecke

## Bewegung im Wasser

Wenn die Schwimmer im Wasser mit dem Schwimmen begonnen haben, dürfen sie sich nur noch schwimmend vorwärts bewegen.

Sie dürfen dann also nicht mehr auf dem Grund gehen, joggen oder laufen.

**Ausnahme:** Wenn sich das Ziel an Land befindet, dürfen die Schwimmer die letzten Meter vor der Ziel-Linie wieder gehen, joggen oder laufen.

Die Schwimmer dürfen in der Nähe von anderen Teilnehmern schwimmen.

Es ist auch erlaubt, hinter anderen im „Wasser-Schatten“ zu schwimmen.

So kann man Kraft sparen.

Man darf aber niemanden behindern oder stören.





## Pause machen

Während eines Rennens dürfen die Schwimmer Pausen machen. Sie dürfen sich ausruhen, im Wasser treten oder sich festhalten, zum Beispiel an Stegen, Booten, Paddel-Brettern, Kajaks und Seilen.

Die Schwimmer dürfen sich auch an Sicherheits-Personen im Wasser festhalten, wenn sie müde oder aufgeregt sind oder wenn sie Hilfe brauchen.

Dabei dürfen sich die Schwimmer aber nicht vorwärts bewegen oder dadurch ihre Position im Wettbewerb verbessern.

Das bedeutet: Wenn Schwimmer nach der Pause weatherschwimmen, müssen sie zum Beispiel das Paddel-Brett wieder loslassen.



## 24 Wenden und Richtungs-Wechsel

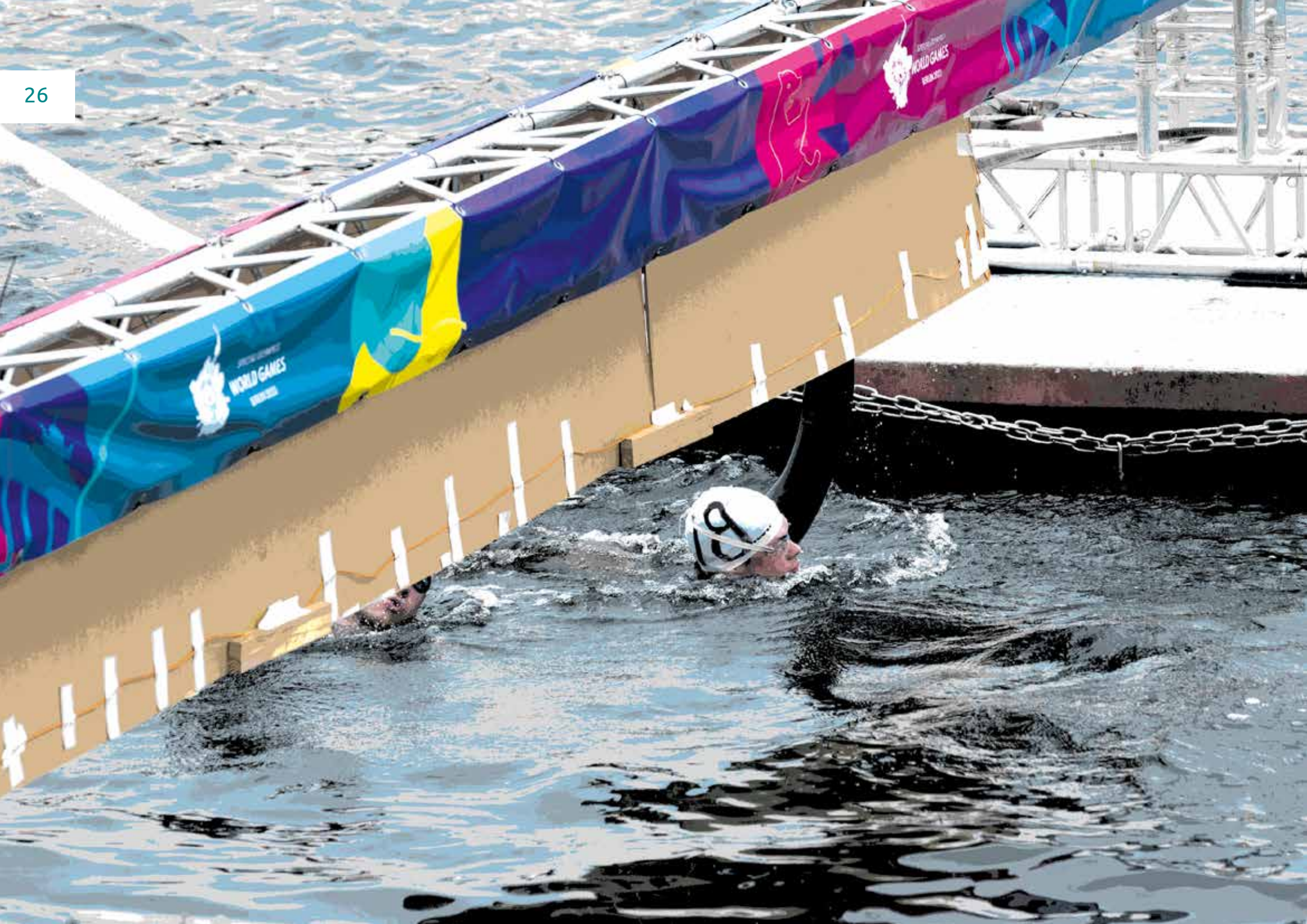
Auf der Wettbewerbs-Strecke gibt es Stellen, wo die Schwimmer wenden oder ihre Schwimm-Richtung ändern. Diese Stellen sind mit Bojen deutlich markiert. So können die Schwimmer sie deutlich schon von Weitem sehen.

Bei Wenden und anderen Richtungs-Wechseln müssen die Schwimmer außen an der Boje vorbei schwimmen.

Die Schwimm-Strecke mit Wenden und Richtungs-Wechseln wird bei der Renn-Besprechung vor dem Start genau erklärt. Bei schwierigen Strecken zeigen Helfer auf dem Wasser den richtigen Weg.







# Das Ziel

Das Ziel kann sich im Wasser, am Wasser-Rand oder an Land befinden.  
Die Ziel-Linie ist eindeutig markiert, zum Beispiel mit einem Seil und Bojen.  
Wer zuerst die Ziel-Linie überquert, gewinnt.

Die Zeit-Nehmer stoppen die Zeiten von allen Schwimmern.  
So kennt jeder sein persönliches Ergebnis.

## **Wenn sich das Ziel an Land befindet:**

Die Sportler dürfen sich vor Verlassen der Renn-Strecke abstoßen und dann im Wasser gehen, joggen oder laufen bis zur Ziel-Linie.

## **Das gilt außerdem für Unified Wettbewerbe:**

Ein Athlet und sein Partner müssen gleichzeitig die Ziel-Linie überqueren.  
Zwischen den beiden dürfen höchstens 10 Sekunden Zeit-Abstand sein.  
Es zählt die Ziel-Zeit von der Person, die zuletzt über die Ziel-Linie kam.



# Disqualifikation und Ausschluss vom Wettbewerb

## Disqualifikation

Wenn ein Schwimmer einen technischen Fehler macht, dann wird er in diesem Wettbewerb nicht gewertet. Dazu sagt man Disqualifikation [gesprochen: dis-kwali-fikation].

### Welche technischen Fehler führen zur Disqualifikation?

- **Ein Schwimmer hat 2 Fehlstarts im Finale.**

Beim ersten Fehlstart im Finale wird der Start wiederholt.

Beim zweiten Fehlstart im Finale wird man disqualifiziert.

Hintergrund:

Schwimmer dürfen nicht starten, bevor der Starter das Start-Signal gegeben hat.

Ein Start vor dem Start-Signal heißt Frühstart oder Fehlstart.

In der Klassifizierung bekommt ein Schwimmer dafür eine Verwarnung.

- **Ein Schwimmer hat Ausrüstungs-Regeln nicht eingehalten.**

Das heißt: Er trägt verbotene Ausrüstungs-Gegenstände.

Zum Beispiel benutzt er Auftriebs-Hilfen wie Schwimmern-Westen.

- **Ein Schwimmer hat die Strecke verlassen.**

Das heißt: Er hat die Strecken-Markierungen nicht beachtet.

- **Ein Schwimmer hat ein Zeit-Limit nicht eingehalten.**

Dieser Fehler kann bei Wettbewerben mit Zeit-Begrenzung auftreten.

Dann müssen Schwimmer die Strecke in einer bestimmten Zeit schwimmen.

Alle, die später ins Ziel kommen, werden bei diesem Lauf nicht gewertet.

- **Ein Schwimmer hat Hilfe durch Berührungen erhalten.**

Nach dem Start-Signal bis zum Ziel darf niemand die Schwimmer berühren.

Begleiter dürfen nur durch Rufen helfen.

Personen auf Begleit-Booten dürfen nicht helfen.

Ausnahmen darf nur die Wettbewerbs-Leitung erlauben.

- **Ein Schwimmer nutzt unerlaubte Vorteile.**

Zum Beispiel könnte er seine Position verbessern und weiter vorn sein durch Abstoßen, Gehen, Laufen oder Joggen an Stellen, wo das verboten ist.

## 30 **Ausschluss vom Wettbewerb**

Wenn ein Schwimmer oder sein Begleit-Boot sich unsportlich verhalten, dann kann der Schiedsrichter diesen Teilnehmer vom Wettbewerb ausschließen.

### **Was ist unsportliches Verhalten?**

- **Es ist unsportlich, andere Schwimmer absichtlich zu stören oder zu behindern.**

Es ist aber nicht unsportlich oder ein Regel-Verstoß, wenn man andere Schwimmer zufällig berührt.

Zufällige Berührungen können beim Start oder an den Wende-Bojen passieren.

- **Es ist unsportlich, andere Personen absichtlich zu schlagen.**

- **Es ist unsportlich, Aufforderungen nicht zu befolgen.**

Beispiel:

Ein Schwimmer verpasst eine Wende-Boje und schwimmt an der falschen Seite vorbei.

Der Schiedsrichter weist den Schwimmer darauf hin.

Der Schwimmer weigert sich, zurück zu schwimmen und auf der richtigen Seite der Boje vorbei zu schwimmen.

Alle Schwimmer müssen Anweisungen von Wettbewerbs-Verantwortlichen, Sicherheits-Kräften und Rettungs-Personen unbedingt befolgen!

Wenn ein Schwimmer in der Klassifizierung sehr stark gestört wird, dann kann er bei einem anderen Lauf noch einmal starten.

Wenn das in einem Finale passiert, kann dieses Finale wiederholt werden.

## Ablauf von Disqualifikation oder Ausschluss vom Wettbewerb

- Einen technischen Fehler oder unsportliches Verhalten eines Athleten meldet der Schiedsrichter sofort und notiert alles im Wettbewerbs-Formular. Dort trägt der Schiedsrichter auch die Uhrzeit ein.
- Der Athlet erfährt aber erst nach dem Rennen, dass er disqualifiziert oder ausgeschlossen wurde.

### **Beispiel:**

Ein Schwimmer stößt sich mehrmals vom Paddel-Brett in Ziel-Richtung ab. Damit verschafft er sich einen Vorteil und schwimmt so bis ins Ziel. Für diesen technischen Fehler wird der Schwimmer disqualifiziert. Er wird aber erst nach dem Rennen disqualifiziert, also nicht gewertet. Während des Rennens wird der Athlet nicht informiert. So wird der Ablauf des Rennens nicht gestört, bis alle Schwimmer im Ziel sind.

### **Ausnahme:**

Bei sehr unsportlichem Verhalten kann der Schiedsrichter den Athleten direkt informieren und sofort ausschließen. Diese Entscheidung trifft der Schiedsrichter nur in schweren Fällen. Zum Beispiel, wenn ein Athlet zu anderen Personen bewusst aggressiv ist.

# Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)  
Invalidenstraße 124  
10115 Berlin  
Telefon 030 24 62 52 0  
E-Mail [info@specialolympics.de](mailto:info@specialolympics.de)  
Internet [www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)  
Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,  
U6 Naturkundemuseum,  
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.  
[www.capito-berlin.eu](http://www.capito-berlin.eu)



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland