Wettkampfdisziplinen

Bis AK 8
1. 25 m Hindernisschwimmen
2. 25 m Schnellschwimmen
3. 25 m Brettschieben

AK 9/10
1. 50 m Hindernisschwimmen
2. 50 m kombiniertes Schwimmen (25 m Freistilschwimmen, 25 m RLB)
3. 50 m Schnellschwimmen

AK 11/12
1. 50 m Hindernisschwimmen
2. 50 m kombiniertes Schwimmen (25 m Freistilschwimmen, 25 m RLB)
3. 50 m Flossenschwimmen (*)

AK 13/14
1. 50 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten (25 m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe)
3. 50 m Retten mit Flossen* (25 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe)
4. HLW In der Einhelfer-Methode

AK 15/16
1. 100 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten (25 m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe)
3. 100 m Retten mit Flossen* (50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50 m Schleppen der Puppe)
4. HLW In der Einhelfer-Methode

AK 17/18
1. 200 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten (25 m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe)
3. 100 m Retten mit Flossen* (50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50 m Schleppen der Puppe)
4. HLW In der Einhelfer-Methode

Offene AK
1. 200 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten (25 m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe)
3. 100 m Retten mit Flossen* (50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50 m Schleppen der Puppe)
4. 100 m kombiniertes Rettungsschwimmen
(Damen: 50 m Freistilschwimmen, 15 m Tauchen, Puppenaufnahme, 35 m Schleppen der Puppe)

(Herren: 50 m Freistilschwimmen, 20 m Tauchen, Puppenaufnahme, 30 m Schleppen der Puppe)

5. HLW In der Einhelfer-Methode

AK 25/30
1. 100 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten (25 m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe)
3. 100 m Retten mit Flossen* (50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50 m Schleppen der Puppe)

AK 35
1. 100 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten (25 m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe)
3. 50 m Retten mit Flossen* (25 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe)

AK 40/45
1. 50 m Hindernisschwimmen
2. 50 m Retten (25 m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe)
3. 50 m Retten mit Flossen* (25 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe)

AK ab 50
1. 50 m Freistielschwimmen
2. 50 m kombiniertes Schwimmen (25 m Freistilschwimmen, 25 m RLB)
3. 25 m Schleppen der Puppe

(*) = Flossen können untereinander ausgeliehen werden oder, falls in der Größe vorhanden, können vereinseigene Flossen genutzt werden.