

400 m Einschwimmen

4 x 50 m	TÜ F	S: 1:10
4 x 50 m	Minilagen	S: 1:10
4 x 75 m	F Progressiv	P: 0:30
8 x 75 m	50 m F Beine/Arme, 25 m F gL	P: 0:30
4 x 50 m	25 m F Flossen, 25 m F gL	S: 1:10
4 x 50 m	25 m F Flossen, 25 m F Flossen Sprint	S: 1:10

Tauchspiel

200 m Hindernis

- 50 m Retten einer Puppe. 25 m F, 25 m Puppe
- 100 m Retten mit Flossen. 50 m F Flossen, 50 m Flossen Puppe
- 100 m Retten mit Flossen und Gurtretter. Der Rettungsschwimmer schwimmt 50 m Freistil mit Flossen und Gurtretter. An der Wende legt er den Gurtretter einer bis zum Brustring im Wasser befindlichen Puppe um und zieht die Puppe mit Hilfe des Gurtretters zum Ziel.
- 100 m Kombinierte Rettungsübung. Der Rettungsschwimmer schwimmt 50 m Freistil, wendet und taucht direkt zu einer am Beckenboden liegenden Puppe, die in 17,5 Meter Entfernung vom Beckenrand liegt. Der Rettungsschwimmer holt die Puppe in einem Bereich von 5 Metern an die Wasseroberfläche und schleppt sie zum Ziel.

200 m Super Lifesaver. Der Rettungsschwimmer schwimmt 75 m Freistil und taucht dann zu einer am Beckenboden liegenden Puppe ab, bringt sie innerhalb eines Bereichs von fünf Metern an die Wasseroberfläche und schleppt sie zur 100-Meter-Marke an den Beckenrand. Hier lässt er die Puppe los, zieht die Flossen an, legt den Gurtretter an und schwimmt 50 Meter Freistil. An der Wende legt er den Gurtretter einer bis zum Bruststring im Wasser befindlichen Puppe um und zieht diese mit Hilfe des Rettungsgeräts bis zum Ziel.

100 m Ausschwimmen

	Niklas	Patrik	Hendrik	Simon
200 m Hindernis	3:10:12 (491.4)	3:20:50 (455.6)	2:53:33 (566.0)	2:41:06 (633.5)
50 m Retten	0:51:68 (419.1)	1:00:55 (370.6)	0:48:40 (453.6)	0:47:81 (461.3)
100 m Retten mit Flossen	1:47:05 (343.8)	1:46:87 (344.4)	1:19:05 (449.2)	1:18:25 (455.3)
100 m Kombinierte Rettungsübung	2:00:18 (394.2)	2:19:72 (349.9)	1:39:88 (482.7)	1:37:50 (500.3)
200 m Super Lifesaver	4:10:03 (398.5)	4:02:37 (407.9)		3:34:24 (472.6)
Gesamt	1309.0	1234.1	1502.3	1606.4

Nicht geschwommen: Retten mit Flossen und Gurtretter (100m Lifesaver)

Gesamtwertung umfasst die drei jeweils punkthöchsten Disziplinen.