

Pilotkonzept

Apnoe-Wettkampfsport für Jugendliche

Version: 1.1 (2026)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1 Spielerische Wettkampfformen ab 10 Jahren	4
1.1 Bewertung	4
1.2 Ausrüstung	4
1.3 Einschränkungen & Sicherheitsanforderungen	4
2 Wettkämpfe in Speed Apnoe ab 12 Jahren bzw. 14 Jahren	5
2.1 Angebotene Disziplinen	5
2.2 Ausrüstung	5
2.3 Einschränkungen & Sicherheitsanforderungen	5
3 Wettkämpfe in den Dynamik-Disziplinen (DYN, DBF, DNF) ab 16 Jahren	6
3.1 Angebotene Disziplinen	6
3.2 Ausrüstung	6
3.3 Einschränkungen & Sicherheitsanforderungen	6
4 Maßnahmen bei einem Blackout	7
5 Genehmigung VDST Vorstand	7

Vorbemerkung: Lieber Leser, liebe Leserin,

in der deutschen Sprache gibt es eine männliche und eine weibliche Form. Wenn in diesem Dokument nicht beide Formen verwendet werden, so geschieht das nicht aus Gedankenlosigkeit, sondern um des flüssigen Lesens willen. Wir bitten dafür um Verständnis.

Einleitung

Mithilfe dieses Pilotkonzeptes sollen die Möglichkeiten für eine Öffnung des Apnoe-Wettkampfsports für Jugendliche evaluiert werden. Es dient interessierten Vereinen als Handreichung, um kleine, regionale Wettkämpfe für Jugendliche im Apnoetauchen auszurichten.

Durch das Angebot im spielerischen und vor allem altersgerechten Wettkampfsport für Jugendliche ist es möglich, frühzeitig Talente zu finden und die entsprechende Förderung im Leistungssektor für einen langfristigen Leistungsaufbau anzustoßen. Die Notwendigkeit wurde noch einmal durch die Anerkennung von Apnoetauchen als World-Games-Sportart bestärkt.

Kurzfristig sollen mithilfe dieses Konzeptes folgende Ziele erreicht werden:

- Aufzeigen von spielerischen Wettkampfmöglichkeiten im Apnoetauchen für Jugendliche ab 10 Jahren
- Bekanntmachung der Speed-Apnoe-Strecken für Jugendliche ab 12 Jahren.
 - Ziel ist hier eine frühzeitige Talentfindung für die World Championships in den Speed und Endurance Disziplinen
- Ermöglichung der Teilnahme von Jugendlichen ab 16 Jahren an Disziplinen des Streckentauchens.
 - Ziel ist hier der langfristige Aufbau an Wettkampferfahrung.

Als Grundlage für dieses Konzept dient die Wettkampfordnung Apnoe, welche aktuell folgende Einschränkungen basierend auf das Alter der Sportler vorsieht:

- **16 Jahre:** Teilnahme an den Speed- und Endurance Disziplinen
- **18 Jahre:** Teilnahme an allen Apnoe Wettkampfdisziplinen

Zusätzlich wurde die Wettkampfordnung Finswimming betrachtet, welche folgende Einschränkungen bezüglich des Streckentauchens (Apnoe) vorsieht:

- **10 Jahre:** maximale Tauchstrecke von **25 m**
- **12 Jahre:** maximale Tauchstrecke von **50 m**

Die in diesem Konzept genannten Altersangaben verstehen sich als **Mindestangaben**. Eine Teilnahme von jüngeren Sportlern an Wettkämpfen für eine höhere Altersklasse ist **untersagt**.

Zusätzlich sollen die hier vorgestellten Disziplinen im Rahmen der Evaluierung lediglich auf Landes- oder Regionalebene ausgeschrieben werden. Eine Austragung der Disziplinen im Rahmen von Deutschen Meisterschaften ist explizit **nicht** vorgesehen.

Hinweise zum Regelwerk:

Grundsätzlich soll bei allen hier vorgestellten Disziplinen, soweit dies im Rahmen der Disziplin möglich ist, die „CMAS INDOOR FREEDIVING INTERNATIONAL RULES“ angewendet werden. Insbesondere soll auf die Regeln am Start, sowie die Regeln zum Oberflächenprotokoll geachtet werden.

Evaluierung des Konzeptes:

Vereine, die Wettkämpfe nach diesem Konzept veranstalten, werden gebeten, ihre Erfahrungen mit dem Ressort Apnoe Wettkampfsport zu teilen und sich aktiv an einer Weiterentwicklung dieses Konzeptes zu beteiligen. Ziel ist es, geeignete Wettkampfdisziplinen langfristig in die Wettkampfordnung Apnoe zu überführen.

Empfehlungen zu den Altersklassen:

Den Veranstaltern wird empfohlen, abhängig von den angebotenen Disziplinen, folgende anzubieten:

- Jugend AK 10-11
- Jugend AK 12-13
- Jugend AK 14-16
- Junioren AK 17-18

1 Spielerische Wettkampfformen ab 10 Jahren

Im Alter von 10 Jahren soll eine spielerische Heranführung an den Apnoe-Wettkampfsport erfolgen. Als mögliche Disziplin wird hier das Parcours-Tauchen vorgeschlagen. Dazu wird durch den Ausrichter ein Parcours aufgebaut, welcher durch die Sportler so schnell wie möglich und ohne Fehler durchtaucht werden muss.

Der Schwierigkeitsgrad und die Anforderungen an den Parcours blieben undefiniert und richten sich nach den Möglichkeiten des Veranstalters bzw. Ausrichters.

1.1 Bewertung

Die Bewertung basiert auf der Dauer, die benötigt wird, um den Parkour zu bewältigen:

- Der schnellste Schwimmer in der jeweiligen Alterskategorie erhält 50 Punkte
- Nachfolgende Plätze erhalten jeweils 5 Punkte Abzug (2. Platz: 45 Punkte, 3. Platz: 40 Punkte, ...)

Zusätzlich werden Punkte für folgende „Fehler“ abgezogen:

- Das Absolvieren der Elemente in nicht vorgegebener Reihenfolge: 10 Punkte
- Das Umstoßen oder Bewegen von Parcoursteilen: 5 Punkte

Alternativ ist auch die Wertung per *Zeitstrafe* möglich.

Das Auftauchen innerhalb des Parcours führt zur Disqualifikation.

1.2 Ausrüstung

Es dürfen nur handelsübliche Stereoflossen (sogenannte Schwimmbadflossen) verwendet werden. Verboten sind Flossen mit Glasfaserblättern, glasfaserverstärkten Anteilen, sowie Geräteflossen mit Hartplastik verstärkten Flossenblättern o.ä.

Weitere Einschränkungen bezüglich der Ausrüstung existieren nicht.

1.3 Einschränkungen & Sicherheitsanforderungen

Zur Sicherheit der Sportler existieren folgende Einschränkungen:

- Die maximale Parcourslänge beträgt **25 m**.
- Der Wettkampf sollte lediglich in einem **25 m Becken** ausgetragen werden.

Die Absicherung der Sportler erfolgt gemäß „Sicherheitsstandards Apnoe-Wettkampf Pool“ des VDST.

2 Wettkämpfe in Speed Apnoe ab 12 Jahren bzw. 14 Jahren

Ab 12 Jahren sollen die Sportler unter sicheren und kontrollierten Bedingungen an die Speed-Apnoe-Disziplinen herangeführt werden. Als Grundlage zur Durchführung gelten auch hier die „CMAS INDOOR FREEDIVING INTERNATIONAL RULES“

2.1 Angebotene Disziplinen

Folgende Disziplinen sollen angeboten werden:

- **Ab 12 Jahren:**
 - 2 x 25 m Speed Apnoe
 - 4 x 25 m Speed Endurance
- **Ab 14 Jahren:**
 - 8 x 25m Speed Endurance

2.2 Ausrüstung

Die erlaubte Ausrüstung richtet sich nach den „CMAS INDOOR FREEDIVING INTERNATIONAL RULES“

2.3 Einschränkungen & Sicherheitsanforderungen

Zur Sicherheit der Sportler existieren folgende Einschränkungen:

- Der Wettkampf sollte lediglich in einem **25 m Becken** ausgetragen werden.
- Der Sportler darf maximal 50 m durchtauchen. Nach 25m, aber spätestens nach 50 m müssen die Sportler auftauchen und **sichtbar** atmen.
 - Hierzu muss sich der Sportler klar erkennbar am Beckenrand aufrichten.
 - Das reine Atmen im Rahmen einer „Rollwende“ ist nicht zulässig.
 - Das Unterlassen des Atemzuges führt zur Disqualifikation
- Ein Auftauchen aller **25 m** ist zulässig

Die Absicherung der Sportler erfolgt gemäß den „Sicherheitsstandards Apnoe-Wettkampf Pool“ des VDST.

3 Wettkämpfe in den Dynamik-Disziplinen (DYN, DBF, DNF) ab 16 Jahren

Ab dem Alter von 16 Jahren soll den Sportlern die Möglichkeit gegeben werden, im sicheren und kleinen (regionalen) Rahmen Wettkämpfe im Streckentauchen durchzuführen. Ziel ist es hierbei, dass die Sportler im Hinblick auf die World Games bereits frühzeitig in diesen Disziplinen Erfahrung sammeln.

Aufgrund der besonderen Gefahren des Apnoetauchen, werden aber auch hier zusätzliche Sicherheitsregeln eingeführt.

3.1 Angebotene Disziplinen

Folgende Disziplinen sollen angeboten werden:

- Streckentauchen ohne Flossen (DNF)
- Streckentauchen mit Bi-Fins (DBF)
- Streckentauchen (DYN)

3.2 Ausrüstung

Die erlaubte Ausrüstung richtet sich nach den „CMAS INDOOR FREEDIVING INTERNATIONAL RULES“

3.3 Einschränkungen & Sicherheitsanforderungen

Zur Sicherheit der Sportler existieren folgende Einschränkungen:

- Der Wettkampf sollte lediglich in einem **25 m Becken** ausgetragen werden.

Die Absicherung der Sportler erfolgt abweichend vom Konzept „Sicherheitsstandards Apnoe-Wettkampf Pool“ des VDST **immer** mit **zwei Safeties** auf einer 25m Bahn und **drei Safeties** auf einer 50m Bahn. Des weiteren gelten folgende organisatorische Anforderungen:

- Die Bahn(en) sollten sich in unmittelbarer Nähe zum Beckenrand befinden (kürzester möglicher Abstand).
- Auf diesen Bahnen dürfen ausschließlich erfahrene Safeties und Judges eingesetzt werden.

Vor einer Teilnahme an einem Wettkampf wird den Sportlern und ihren Trainern dringend die Teilnahme an einer Schulung „Ablauf eines Apnoe-Wettkampfes“, veranstaltet durch das Ressort Apnoe Wettkampfsport empfohlen.

4 Maßnahmen bei einem Blackout

Ein Blackout darf und soll niemals das Ziel bei eines Tauchversuchs sein. Durch diese besonderen Regelungen soll dies bereits frühzeitig den Sportlern und zuständigen Trainern vermittelt werden:

- Den Sportlern und Trainern wird **nachdrücklich** eine Trainingspause **von zwei Wochen** nach einem Blackout empfohlen.
- Den Sportlern und Trainern wird **nachdrücklich** ein Arztbesuch zur Erneuerung der Tauchtauglichkeit empfohlen.
- Der Blackout wird im Wettkampfpass des Sportlers vermerkt
- Nach einem Blackout ist durch den Athleten **zwingend** ein Reflexionsbogen auszufüllen, welcher durch das Ressort Apnoe Wettkampfsport erstellt und ausgewertet wird.
- Zusätzlich wird dem Athleten die Möglichkeit gegeben ein Auswertungsgespräch mit dem Bundes-trainer bzw. Bundesnachwuchstrainer zu führen.

5 Genehmigung VDST Vorstand

Die VDST Jugend hat der vorliegende Fassung Version 1.1 des Pilotkonzeptes am 16.10.2025 zugestimmt. Bei zukünftigen Änderungen des Pilotkonzept Apnoe-Wettkampfsport für Jugendliche hat weiterhin die VDST Jugend zuzustimmen.

Die vorliegende Fassung Version 1.1 des Pilotkonzeptes wurde mit Beschluss der Vorstandssitzung vom 16.10.2025 vom VDST-Vorstand genehmigt und ist ab dem 01. Januar 2026 gültig.