

Disciplines Pool Lifesaving

200 m de nage d'obstacle (Obstacle Swim)

Après le signal de départ, l'athlète parcourt 200 m en nage libre. Sur cette distance, il doit passer à huit reprises dans un obstacle situé à 70 cm de profondeur. Sur son parcours, il doit remonter au moins une fois à la surface avant et après chaque obstacle.

50 m de nage avec mannequin (Manikin Carry)

L'athlète parcourt 25 m en nage libre, puis plonge pour récupérer un mannequin gisant au fond du bassin. Il doit ensuite le ramener à la surface de l'eau, dans un périmètre de 5 m et le remorquer sur le reste du parcours, jusqu'à la ligne d'arrivée.

100 m d'exercice combiné de sauvetage (Rescue Medley)

L'athlète parcourt 50 m en nage libre et, après un demi-tour, plonge pour récupérer un mannequin qui gît au fond du bassin, à 17,5 m du bord. L'athlète le ramène à la surface dans un périmètre de 5 m, puis le remorque sur le reste du parcours, jusqu'à la ligne d'arrivée.

100 m de nage et sauvetage avec palmes (Manikin Carry with Fins)

L'athlète muni de palmes parcourt 50 m en nage libre. Il plonge ensuite pour récupérer un mannequin gisant au fond du bassin et le ramène à la surface dans un périmètre de 10 m. Puis, il le remorque sur le reste du parcours, jusqu'à la ligne d'arrivée.

100 m de sauvetage avec palmes et ceinture (Manikin Tow with Fins)

L'athlète muni de palmes et d'une ceinture de sauvetage parcourt 50 m en nage libre. Au tournant, il saisit un mannequin qui aura été placé avec de l'eau jusqu'à la poitrine. Il le fixe à sa ceinture de sécurité, puis le remorque sur le reste du parcours, jusqu'à la ligne d'arrivée.

200 m de Super Lifesaver

L'athlète parcourt 75 m en nage libre. Il plonge ensuite pour récupérer un mannequin gisant au fond du bassin et le ramène à la surface dans un périmètre de 5 m, puis il le remorque sur 25 m. Au tournant, l'athlète s'équipe de palmes et d'une ceinture de sauvetage, puis parcourt 50 m en nage libre pour rejoindre un second mannequin avec de l'eau jusqu'à la poitrine. Celui-ci sera remorqué sur les 50 m restants avec les équipements de sauvetage, jusqu'à la ligne d'arrivée.

4 x 25 m de relais avec mannequin (Manikin Relay)

Quatre athlètes remorquent un mannequin sur une distance de 25 m chacun. Le départ se fait dans l'eau.

4 x 50 m de nage d'obstacle (Obstacle Relay)

Chacun des quatre athlètes parcourt 50 m en nage libre, et plonge sous deux obstacles situés sur le parcours. Ce faisant, il doit remonter au moins une fois à la surface avant et après chaque obstacle.

4 x 50 m de relais avec ceinture de sauvetage (Medley Relay)

Le premier athlète parcourt 50 m en nage libre. Le deuxième nage sur la même distance avec des palmes. Le troisième parcourt également 50 m en nage libre, avec une ceinture de sauvetage passée autour des épaules. Le quatrième, muni de palmes, attrape la ceinture de sauvetage et remorque le troisième athlète sur les 50 m restant jusqu'à la ligne d'arrivée.

4 x 50 m Pool Lifesaver Relay

Le premier athlète parcourt 50 m en nage libre, le deuxième 50 m avec palmes, le troisième 50 m avec mannequin et le quatrième 50 m avec mannequin et palmes. La course en relais est effectuée par deux femmes et deux hommes.



Lancer de corde (Line Throw)

Depuis le bord du bassin, un athlète jette l'extrémité d'une corde à une victime située à 12 mètres de là. Lorsque la victime a saisi la corde, l'athlète doit la tirer jusqu'au bord du bassin, en moins de 45 s.

Disciplines Surf Lifesaving – Eau libre

700 m de course de kayak de sauvetage (Ski Race)

L'athlète réalise un circuit de 700 m de long en kayak de sauvetage.

500 m de course de planche de sauvetage (Board Race)

L'athlète réalise un circuit de 500 m de long sur une planche de sauvetage, en position couchée ou à genoux.

300 m de nage dans le ressac (Surf Race)

L'athlète réalise un circuit de 300 m de long à la nage. Les lignes de départ et d'arrivée se situent sur la plage.

90 m de sprint dans le sable (Beach sprint)

L'athlète sprinte sur 90 m, sur une plage de sable.

Triathlon de sauvetage (Oceanman/Oceanwoman)

Dans cette discipline reine, chaque athlète réalise consécutivement les épreuves suivantes : sprint dans le sable, nage dans le ressac, planche de sauvetage ou kayak de sauvetage. L'ordre de succession des épreuves est tiré au sort.

Beach Flags

Au départ, les athlètes sont allongés sur le ventre dans le sable, avec les pieds sur la ligne de départ. À 20 m de là, des bâtons (flags) sont enfoncés dans le sable. Au signal du départ, les athlètes doivent chercher à s'emparer de l'un des bâtons. Comme il y a toujours un bâton de moins que le nombre de participants, l'un des participants est éliminé à chaque tour.

Relais combiné de sauvetage (Oceanwoman/Oceanman Relay)

Quatre athlètes réalisent chacun(e) l'une des épreuves du triathlon de sauvetage (Oceanman / Oceanwoman) sous forme de relais.

Sauvetage avec planche de sauvetage (Rescue Board Rescue Race)

Cette discipline se pratique en binôme. Au signal du départ, le premier athlète nage jusqu'à une bouée. Lorsqu'il est arrivé, le deuxième athlète part, sur une planche de sauvetage, pour rejoindre le nageur qui est au niveau de la bouée. Tous deux rament sur la planche pour revenir jusqu'à la plage.

Sauvetage avec ceinture de sauvetage (Rescue Tube Rescue Race)

L'équipe est composée de quatre athlètes (un nageur muni de palmes, une victime et deux sauveteurs). Au signal du départ, le nageur prend ses palmes et sa ceinture de sauvetage, sprinte dans le ressac et s'équipe. Il nage ensuite jusqu'à la bouée et met la ceinture de sauvetage à la victime qui l'y attend. Le nageur, muni de ses palmes, ramène la victime jusqu'à la plage. Lorsqu'ils arrivent en eau peu profonde (jusqu'à la taille), les deux sauveteurs prennent en charge la victime pour la porter au-delà de la ligne d'arrivée.

4 x 90 m de relais sprint dans le sable (Beach Relay)

Chacun des quatre athlètes qui composent l'équipe sprinte sur 90 m dans le sable. L'épreuve est disputée sous la forme d'un relais navette de 4 x 90 m.