



Eltern LEITFADEN

Liebe Haie, liebe Eltern,

wenn Kinder erstmals in eine unserer Sharks-Gruppe wechseln oder die ersten Wettkämpfe anstehen, sind Eltern manchmal verunsichert und haben 1000 Fragen im Kopf. In diesem Leitfaden findet Ihr unsere Antworten auf die häufigsten Fragen von Eltern unserer Sharks.

Vorab aber gleich die erste Frage: Wie kommt man überhaupt zu den Sharks? Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- durch Aufstieg aus einer Gruppe der „Mini Sharks“
- durch Empfehlung einer Trainerin oder eines Trainers
- durch die Teilnahme bei der jährlich stattfindenden Vereinsmeisterschaft ... dort sprechen wir gezielt Schwimmer/innen an und laden sie bei Interesse zu einem Probetraining ein.
- durch Vorschwimmen oder ein Probetraining

Eine Übersicht über alle Sharks-Gruppen, die jeweilige Zielsetzung, Trainingspensum, Informationen zur Aufnahmemöglichkeit und die aktuellen Trainingszeiten findet Ihr auf der Webseite!

Sollten Ihr Fragen haben, die über diesen Leitfaden hinaus gehen oder zu einem nicht enthaltenen Thema etwas wissen wollen, könnt Ihr Euch gerne vertrauensvoll an die Trainerinnen und Trainer eurer Kinder bzw. die sportliche Leitung wenden. Am besten geeignet ist dazu der mindestens einmal pro Saison stattfindende Elternabend jeder Sharks-Gruppe.

Viel Erfolg bei den Sharks! 



Eltern
LEITFADEN



Inhaltsverzeichnis

Athletiktraining.....	3
Aufgaben der Eltern	4
Wettkampf	5
Ernährung	7
Gesundheit & Sportattest.....	8
Trainingslager	9
Sharks-Pauschale	10
Anhang – Mannschaftswettkämpfe.....	11



Eltern
LEITFADEN

Athletiktraining



Wozu ist das Athletiktraining gut? Muss man da auch hingehen?

Ja, unbedingt! Das Athletiktraining ist essenzieller Bestandteil der Saisonplanung unserer Trainerinnen und Trainer. Es dient dem Aufbau von Kraft-, Schnelligkeits-, und Ausdauerfähigkeiten. Außerdem dient es zur Schulung von Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit zur Senkung der Verletzungsgefahr. Ergänzend kommen gemeinschaftliches Lauftraining, Sprintstaffeln oder andere Spielformen dazu. Das Niveau ist dabei immer an Alter und Können der Kinder und Jugendlichen angepasst.

Ist Krafttraining für mein Kind nicht gefährlich?

Nein! Krafttraining ist bereits im Kinder- und Jugendalter Bestandteil unseres Trainings, **insbesondere zum Erlernen der richtigen Techniken** bei keinem oder geringem Gewicht. Unsere Trainer/innen achten jederzeit auf die richtige Ausführung und eine altergemäße Belastung. Um ein ausreichendes Niveau an Grundfitness zu erlangen, beginnen wir mit Training mit dem eigenen Körpergewicht der Kinder. Dazu gehört die Stabilisationstraining zur Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur, Liegestützen, Sprungkrafttraining und Ähnliches. Mit zunehmendem Alter kommt zu dieser Trainingsform auch Training im Krafraum hinzu. Unsere Trainerinnen und Trainer erlernen mit den Aktiven dann zunächst ausführlich die richtige Technik bei grundlegenden Übungen wie Klimm-/Latzug, Kniebeuge oder Bankdrücken ohne Zusatzgewicht. Für das anschließende Krafttraining mit Zusatzgewicht der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in unserer ersten Mannschaft, arbeiten wir mit einem speziell qualifizierten Krafttrainer zusammen, um das Training erfolgreich und gesundheitsschonend zu gestalten. Folgende Ausführungen sind dem [„Rahmentrainingsplan zum Krafttraining“](#) des Deutschen Schwimmverbands entnommen:

„Krafttraining im Kindes- und Jugendalter [...] besonders im deutschsprachigen Raum, häufig rudimentär behandeltes Thema. Dies resultiert möglicherweise aus der unbegründeten Angst vor Verletzungen und dem (auch unbegründeten) Zweifel an der Wirksamkeit von Krafttraining für Kinder vor- und während der Pubertät.“

„Die Gefahr, dass ein altersgerechtes Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen gefährlich oder schädigend ist, kann aus Sicht der Wissenschaft eindeutig ausgeschlossen werden“

Ausführlichere Informationen sind anschaulich auf [S. 68-73](#) zusammengefasst!



Aufgaben der Eltern

Was wird von den Eltern erwartet?

Von den Eltern jedes unserer Sharks brauchen wir Unterstützung:

- Motivation ihrer Kinder zum regelmäßigen Training – auch wenn es manchmal anstrengend ist...
... sowohl das Training für die Kinder als auch das Motivieren für die Eltern.
- Bilden von Fahrgemeinschaften zu den Wettkämpfen / Fahren des Vereinsbusses
- Unterstützen der Kinder in den jüngeren Sharks-Gruppen sowie der Mini Sharks bei den Wettkämpfen, beispielsweise durch rechtzeitige Vorbereitung zum Start, Wechseln der nassen Kleidung, regelmäßiges Essen und Trinken etc.



Bitte beachtet:

- **Insbesondere die Eltern der schon wettkampferfahrenen Sharks, bitten wir sich am Wettkampf zurückzuhalten und die Betreuung den Trainer/innen zu überlassen!**
... außer Ihr wurdet von den Trainer/innen direkt angesprochen, ob Ihr als Betreuer/in am unterstützen könnt.
- **Anfeuern könnt Ihr gerne - achtet aber darauf, dass Ihr an einem festen Punkt am Beckenrand stehen bleiben müsst!**
... ansonsten kann euer Kind im schlimmsten Fall von den Schiedsrichtern disqualifiziert werden.

- Da der Verein für jeden Wettkampf mehrere Kampfrichter stellen muss, brauchen wir immer wieder Eltern, die diese Aufgabe übernehmen. Um Kampfrichter zu werden, muss eine kurze, halbtägige Ausbildung absolviert werden – die Kosten hierfür übernimmt natürlich der Verein.
... keine Angst, die Ausbildung ist nicht schwierig & man muss auch kein Schwimmer (gewesen) sein.
- Mithilfe bei Wettkämpfen und Veranstaltungen, die im Hallenbad Riemerling stattfinden, beispielsweise durch Kuchen spenden, Semmeln belegen, Mithilfe am Verkaufstand, Auf- und Abbau etc.
- Nach Absprache, Fotograf am Wettkampf (für die [Bildergalerie](#) auf der Webseite)
- Trainer bei Schwimmkursen/Hai-Gruppen oder Übernahme der Vereinsaufsicht beim Gemeindeschwimmen
- u.v.m. – Genauere Informationen erhaltet Ihr beim Elternabend oder auf Nachfrage!



Eltern
LEITFADEN

Wettkampf



Mein Kind wurde von den Trainer/innen zu einem Wettkampf angemeldet. Wer bestimmt, was mein Kind schwimmen soll, wer bezahlt das Meldegeld?

- Die Meldungen werden in Absprache mit Ihrem Kind von den Trainer/innen bestimmt, wobei die letztendliche Entscheidung über die Stecken bei den Trainer/innen liegt.
- Das anfallende Meldegeld übernimmt dabei grundsätzlich der Verein.
... ein Start bei Kreismeisterschaften liegt bei etwa 5€, bei DJM sind es 23€.

Mein Kind kann oder will kurzfristig doch nicht am Wettkampf teilnehmen. Ist das schlimm?

- Bei den meisten Wettkämpfen wird seitens des Veranstalters für jeden nicht angetretenen Start oder jede nicht erreichte Pflichtzeit ein erhöhtes nachträgliches Meldegeld (enM) fällig
... dieser Betrag liegt zwischen 10€ und 50€, je nach Wettkampf.
- Bei der Vielzahl der Starts unserer Schwimmer/innen würde es den Verein sehr viel Geld kosten, wenn wir auch diese Kosten übernehmen würden. Um also die „Motivation“ zum Antreten der vereinbarten Starts auf Wettkämpfen zu steigern, müssen die Schwimmerinnen und Schwimmer dieses „Strafgeld“ selbst bezahlen.
... sollte ihr Kind allerdings aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig nicht zum Wettkampf antreten können, entschuldigen Sie sich bitte umgehend bei den Trainer/innen. Dann fallen keine Kosten für die Eltern an.

Was soll man zum Wettkampf mitnehmen?

- Idealerweise je einen Schwimmanzug bzw. Schwimmhose pro Start und unbedingt eine Trainingsbadehose bzw. einen Trainingsbadeanzug zum Einschwimmen
- Isomatte / Campingstuhl
- Mehrere Badekappen, mehrere Schwimmbrille, mehrere Handtücher
- Essen und Trinken (ggf. Mittagessen)
- Vereinshirt, kurze oder lange Hose, mehrere Paar Socken
- Badeschuhe und/oder saubere Turnschuhe
... die auch jederzeit getragen werden müssen, außer 5 Minuten vor und nach dem Start!

Für die Wartezeiten zwischen den Starts empfehlen wir Spiele, Bücher oder Schulsachen.



Eltern
LEITFADEN

Wettkampf



Wie kommen die Schwimmerinnen und Schwimmer zum Wettkampfort?

Der Verein stellt nach Möglichkeit den Vereinsbus kostenlos zur Verfügung. Allerdings reicht er in der Mehrzahl der Fälle nicht aus, um alle Wettkampfteilnehmer/innen zu transportieren. Daher sind wir hier dringend auf die Mithilfe der Eltern angewiesen. Bitte bilden Sie Fahrgemeinschaften, um die Kinder zum Wettkampf zu fahren. Die Belastung sollte sich dabei nach Möglichkeit gleichmäßig auf alle Elternschultern verteilen. Die anfallenden Benzinkosten können wir Ihnen leider nicht erstatten, aber der Verein hat eine Versicherung für die Mitnahme nicht eigener Kinder abgeschlossen, um im Schadensfalle unterstützen zu können.

NEU: Jedes voll besetzte/notwendige Privatauto erhält eine Aufwandsentschädigung pro km; die Kosten werden auf alle Teilnehmer des WK aufgeteilt. Am Ende der Saison wird eine Aufstellung zur Zahlung/Gutschrift erstellt. Genauere Informationen erhaltet Ihr beim Elternabend oder auf Nachfrage!

Wenn Wettkämpfe über zwei Tage gehen – wird dann vor Ort übernachtet und wer übernimmt die Kosten?

In der Regel übernachten wir am Wettkampfort, wenn wir für die Fahrt mehr als zwei Stunden brauchen. Wenn übernachtet wird, bezuschusst der Verein die Übernachtungskosten der Wettkampfteilnehmer. Von den Eltern wird ein Unkostenbeitrag pro Nacht verlangt. In dieser Pauschale ist Frühstück und Abendessen enthalten.



Ernährung

Was sollte man beim Wettkampf essen?

Die Ernährung beim Wettkampf ist ein wichtiges Thema, da die richtige Ernährung viel zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit der Schwimmerin oder des Schwimmers beiträgt. Wir haben deshalb wertvolle Ernährungstipps für Sie zusammengestellt:

- [Ernährungstipps für den Wettkampf](#) (PDF-Datei)
- [Ernährungstipps für das Trainingslager](#) (PDF-Datei)

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Der DOSB gibt in Zusammenarbeit mit der DGE, dem Zentrum für Präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln und der NADA, Hilfestellung zur bedarfsgerechten Ernährung im Alltag und beim Sport. Sie finden hier eine wissenschaftlich fundierte und differenzierte Betrachtung verschiedener Nahrungsergänzungsmittel. Der sorgfältige Umgang steht dabei im Vordergrund, denn Nahrungsergänzungsmittel können grundlegende Ernährungsfehler nicht kompensieren.

» [Informationen des DOSB zu Nahrungsergänzungsmitteln](#)

Was soll ich einkaufen?

Für jeden Sportler spielt eine gesunde, sportgerechte Ernährung eine ganz besondere Rolle. Mit einer optimalen, an die jeweilige individuelle Trainingsbelastung angepassten Ernährung kann die Regeneration nach dem Training beschleunigt und die Trainings- und Wettkampfleistung unterstützt werden. Schwierigkeiten entstehen jedoch meist beim Einkaufen, wenn man vor den langen Regalen der Supermärkte und Discounter steht. Welches Öl ist das Beste? Welches Müsli soll ich nehmen? Wie wird man aus den vielen Angaben auf dem Etikett schlau? Genau an diesem Punkt unterstützt dieser Einkaufsführer:

» Broschüre [„Sportgerecht einkaufen - Einkaufstipps für Sportler“](#),
Herausgeber: AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten



Eltern
LEITFADEN

Gesundheit & Sportattest



Warum muss jedes Jahr nach den Sommerferien ein ärztliches Attest vorgelegt werden?

Wir als Verein sind dafür verantwortlich, dass unsere Aktiven beim Wettkampf gesund sind. Damit wir dieser Verantwortung gerecht werden können, müssen wir mindestens alle 365 Tage einen Nachweis von Euch verlangen, um bei Bedarf die Sportgesundheit der Schwimmer/innen nachweisen zu können. Im Regelfall bitten wir Euch zum Beginn der Wettkampfsaison, also im Laufe des Septembers beginnt, ein sportärztliches Attest bei der Sportlichen Leitung abzugeben.

Muss ein EKG sein oder nicht?

Wir empfehlen Ihnen, in regelmäßigem Abstand und mit steigendem Alter auch ein Belastungs-EKG bei Ihrem Kind durchführen zu lassen, um mögliche Herzprobleme frühzeitig zu erkennen.



Trainingslager



Wozu ist das gut und was machen die Kinder und Jugendlichen da?

Das Trainingslager dient in erster Linie der Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt, das heißt zur Vorbereitung auf den wichtigsten Wettkampf im Jahr. Im Trainingslager ist das Pensum an Schwimm- und Athletiktraining deutlich höher als im normalen Trainingsbetrieb. Insbesondere das Oster-Trainingslager, in Vorbereitung auf die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften, kann durch die optimalen Trainingsbedingungen in der Ferne als Sprungbrett zu Bestleistungen am Wettkampfhöhepunkt genutzt werden. Der explizite Fokus auf Schwimmsport im Trainingslager bietet Raum für gezielte Technikverbesserungen, Steigerung der Grundlagenausdauer und intensive Trainingsbelastungen.

Neben dem großen Oster-Trainingslager werden, insbesondere für die jüngeren Sharks, punktuell „Mini-Trainingslager“ mit einer Dauer von einigen Tagen bis hin zu einer Woche im Inland oder näheren Ausland organisiert.

Ein absolut wichtiger Nebeneffekt der Trainingslager ist die Förderung des Zusammenhalts im Mannschaftsgefüge. Abseits vom Training, sorgen die Trainer/innen dafür, dass ausreichend Zeit für Regeneration und Freizeit als Ausgleich bleibt.

Und warum kostet es so viel?

Der Verein übernimmt das Trainergehalt für das Trainingslager. Die Kosten der Anfahrt, Unterkunft mit Vollpension und des Schwimmbades müssen grundsätzlich von den Eltern getragen werden, da wir hierfür keinerlei Fördergelder erhalten. Abhängig von der aktuellen finanziellen Situation der Schwimmabteilung können die Trainingslager teilweise noch zusätzlich bezuschusst werden. Dies muss allerdings von Fall zu Fall neu entschieden werden.

So ein Trainingslager ist sicher anstrengend. Da muss sich mein Kind hinterher erst mal ausruhen, oder?

Nein, bitte nicht! Die Trainingslager dienen der optimalen Vorbereitung auf die Höhepunkte der Schwimmsaison. Es ist daher sehr wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen nach dem Trainingslager sofort aktiv weitermachen und gleich wieder regelmäßig ins Training gehen. Mit „erstmal ein bisschen ausruhen“ nach dem Trainingslager wäre der erreichte Trainingseffekt sehr schnell wieder verloren und die Mühen von Trainer/innen als auch Schwimmer/innen wären völlig umsonst gewesen.



Eltern
LEITFADEN

Sharks-Pauschale



Wozu dient diese Pauschale? Warum ist sie je nach Gruppe unterschiedlich hoch?

Aus dieser Pauschale werden sowohl die höher qualifizierten Trainer finanziert als auch die Meldegelder für Wettkämpfe beglichen. Die Höhe der Sharks-Pauschale richtet sich nach der Anzahl an angebotenen Trainingseinheiten der jeweiligen Sharks-Gruppe und kompensiert damit das Mehrangebot an Trainingszeiten im Vergleich zu anderen Vereinsmitgliedern. Die Abwicklung der Pauschale erfolgt durch den Förderverein der Abteilung Schwimmen. Die Einrichtung eines Dauerauftrags wird empfohlen.

» **Zahlungsempfänger:** Förderverein TSV Hohenbrunn-Riemerling – Schwimmen

» **IBAN:** DE33 7004 0041 0581 3175 00

» **Verwendungszweck:** Sharks Pauschale – Name – Gruppe

Wie hoch ist die Pauschale im Falle meines Kindes?

Leistungssportpauschale pro Monat							
Sharks 1	Sharks 2	Sharks 3	Sharks 4	Minis gelb	Minis pink	Minis blau	Minis grün
50 €	35 €	25 €	20 €	15 €	15 €	10 €	10 €



Eltern
LEITFADEN



Anhang Mannschaftwettkämpfe

Schwimmen ist den Meisten nur als Einzelsportart bekannt. Dennoch gibt es auch einige wichtige Mannschaftswettkämpfe, an denen wir regelmäßig teilnehmen, da sie das Zusammengehörigkeitsgefühl unserer Schwimmerinnen und Schwimmer sehr stark fördern und Wettkämpfe im Team einfach eine großartige Sache sind.

Für die Eltern macht das Mitfiebern mit unseren Mannschaften viel mehr Spaß, wenn sie die Regeln und Unterschiede der verschiedenen Mannschaftswettkämpfe kennen und wissen, worauf es ankommt. Deshalb haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zu Mannschaftswettkämpfen zusammengestellt:

OMP – Oberbayerischer Mannschaftspokal

Der Oberbayrische Mannschaftspokal (OMP) wurde 1985 ins Leben gerufen um auch kleineren Vereinen, die keine DMS-Mannschaft zusammenbekommen, einen attraktiven Mannschaftswettkampf zu bieten, der allen Beteiligten großen Spaß bereitet und vor allem auch nicht zu lange dauert. In vier Klassen (Damen, Herren, Jugend weiblich, Jugend männlich) mit jeweils zwei Ligen werden zwei Durchgänge pro Jahr geschwommen (Frühjahr und Herbst). Eine Mannschaft muss aus mindestens vier, besser jedoch sechs Schwimmerinnen oder Schwimmer bestehen.

Disziplinen

- 50 m und 100 m S / R / B / F
- 4 x 50 m Lagen-Staffel
- 6 x 50 m Freistil-Staffel

Jede Disziplin muss je Durchgang (Frühjahr und Herbst) einmal geschwommen werden, dabei darf jedes Mannschaftsmitglied höchstens dreimal starten.

OMP-Wertung

Alle Zeiten aus dem Frühjahrs- und dem Herbstdurchlauf werden aufaddiert. Diese Gesamtzeit bestimmt schließlich die Platzierung und entscheidet sowohl über Pokalgewinn als auch über Auf- oder Abstieg der Mannschaft.

1. Liga – 2. Liga? Auf- und Abstiegsregelungen des OMP

Die zwei besten Mannschaften der 2. Liga steigen jedes Jahr in die 1. Liga auf, die zwei langsamsten Mannschaften der 1. Liga steigen in die 2. Liga ab. Zudem werden die Zeiten vom Drittschnellsten der 2. Liga und des Drittlangsamsten der 1. Liga verglichen. Die schnellere der beiden Mannschaften darf das Jahr darauf ebenfalls in der 1. Liga schwimmen. Erstmals startende Mannschaften starten in der 2. Liga.



Eltern
LEITFADEN



Anhang Mannschaftwettkämpfe

DMS-J – Deutscher Mannschaftswettbewerb Schwimmen Jugend

Die DMS-J ist im Gegensatz zum Oberbayrischen Mannschaftspokal (OMP) ein bundesweiter Mannschaftswettkampf für jugendliche Schwimmerinnen und Schwimmer. Er wird in der Jugend A (16/17 Jahre) bis Jugend D (10/11 Jahre) ausgetragen und als Staffelwettkampf geschwommen. Bis zur Landesliga gibt es zusätzlich die Klasse Jugend E (8/9 Jahre). Eine Mannschaft besteht dabei aus mindestens vier männlichen oder weiblichen Schwimmern (bei der E-Jugend männlich und weiblich gemischt), die jeweils zwei Jahrgänge vertreten.

Disziplinen

- je 4 × 100 m F / B / R / La (in der Jugend E: 4 × 50 m)
- 4 × 100 m Schmetterling (in der Jugend D: 4 × 50 m, in der Jugend E: 4 × 25 m)

DMS-J Wertung

Die Zeiten aller Disziplinen werden zusammenaddiert, hieraus ergeben sich die Platzierungen. Durch den DSV werden Medaillen und Urkunden vergeben.

Ligen und Wettkampfablauf

- Bezirksliga (für uns Oberbayern)
- Landesliga (für uns Bayern), es starten die 8 schnellsten Mannschaften pro Geschlecht und Jugend
- Bundesfinale, es starten die 12 schnellsten Mannschaften in den Altersklassen der Jugend C und D und die 6 Mannschaften der Jugend A und B aus den Landesverbands-Endkämpfen

Für die E-Jugend gibt es einen Bundesvergleich der Mannschaften, der auf Grund der erreichten Zeiten in den Landesligen durchgeführt wird.

Ablauf & Organisatorisches

- Die Wettkämpfe werden wegen der großen Anzahl an Starts meist über ein Wochenende ausgetragen und finden in Vor- und Endkämpfen nach Regionen und Bundesländern statt.
- Bestenfalls kann eine Mannschaft drei Mal antreten: in der Bezirksliga, in der Landesliga und schließlich im Bundesfinale. (Jugend E nur in der Bezirks- und Landesliga)
- Wird eine Staffel in einer Disziplin auf Grund eines Regelverstößes disqualifiziert oder gibt auf, so kann sie diese Strecke zum Ende des Wettkampfabschnittes wiederholen. Erfolgt eine weitere Disqualifikation, scheidet die Mannschaft aus.



Eltern
LEITFADEN

Anhang Mannschaftwettkämpfe

DMS – Deutsche Mannschaftsmeisterschaft Schwimmen

Die DMS ist eine Institution des Mannschaftswettkampfs im Schwimmsport. Das Alter der Schwimmerinnen und Schwimmer wird hier im Gegensatz zur DMS-J nicht berücksichtigt. Die DMS verlangt vom Trainer großes Geschick in der Planung der Einsätze, damit keine Punktverluste durch überbeanspruchte Schwimmer entstehen und die Mannschaft als Ganzes optimal punktet.

Disziplinen

- Alle Einzelstrecken werden zwei Mal absolviert – 800m / 1500m je ein Mal
- Jeder Sportler darf max. fünfmal an den Start. Wer disqualifiziert wird, darf Nachschwimmen, was auf die Anzahl seiner Starts angerechnet wird.

Wertung

Für jede erreichte Zeit gibt es eine Punktzahl, die anhand der DSV-Punktetabelle berechnet wird. Dabei definieren 1000 Punkte den aktuellen Weltrekord. Die in den einzelnen Disziplinen erreichten Punkte werden zusammenaddiert und bestimmen die Gesamtwertung. Die Mannschaften bei den Frauen und Männern, die am Ende des dritten Abschnittes der 1. Bundesliga die höchste Punktzahl aufweisen, erhalten den Titel „Deutscher Mannschaftsmeister“.

Ligen und Wettkampfablauf

- Bezirksliga (für uns Oberbayern)
- Landesliga (für uns Bayern)
- 2. Bundesliga (für uns Süd, mit 12 Mannschaften)
- Bundesliga, 12 Mannschaften bundesweit

Auf- und Abstiegsregelungen

- Die zwei letztplatzierten Mannschaften der 1. Bundesliga (Plätze 11 und 12) steigen in die 2. Bundesliga ab. Die beiden punktbesten Mannschaften der 2. Bundesligen Nord, Süd bzw. West (übergreifende Wertung) steigen in die 1. Bundesliga auf die Plätze 11 und 12 auf.
- Für die anderen Ligen gelten diese Regelungen analog, d.h., die beiden letzten Mannschaften einer Liga steigen ab und die zwei übergreifend besten Mannschaften der darunter liegenden Ligen steigen auf.
- Im Gegensatz zur DMS-J kann man innerhalb eines Jahres nicht in der Bezirksliga und in der 1. Bundesliga starten. Eine Mannschaft der DMS, die bei der Bezirksliga anfängt, braucht im besten Fall vier Jahre, um in der 1. Bundesliga schwimmen zu können, da die DMS-Wettkämpfe aller Ligen nur einmal jährlich stattfinden.