

RYGGSIM

Starten I vattnet, ansiktet mot startväggen och hållande om starthantaget. Om ryggsims(start)plattform: Minst 1 tå på varje fot ska ha kontakt med tidplattan/väggen. Under vatten: ryggläge. Senast vid 15 m måste huvudet upp.

Simning Ryggläge. Någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela simningen, även vid vändning/målgång.

Vändning Ryggläge eller bröstläge. Om bröstläge (med volt): en kontinuerlig vändningsrörelse, som börjar med att simmaren går över i magläge och följs omedelbart av ett en- eller två-armsdrag som övergår i en volt framåt [benspark under armdraget är tillåtet].

Ej simma (benspark) eller bara glida i magläge före eller efter armdraget. Beröra väggen. Under vatten: ryggläge och senast vid 15 m måste huvudet upp.

Målgång Beröra väggen i ryggläge. Kroppen får vara under vattenytan högst 5 m före målgång.

Ryggläge = rullning/rotation tillåten upp till 90°, men ej över till bröstläge.

Brösläge = rullning/rotation tillåten upp till 90°, men ej över till ryggläge.

FRISIM

Starten Huvudhopp från startpallen. Under vatten: fritt läge. Senast vid 15 m måste huvudet upp.

Simning Fritt läge. Fri simning eller fritt simsätt [och då endast med frisimsregler]. Någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela simningen.

Vändning Beröra väggen. Under vatten: fritt läge och senast vid 15 m måste huvudet upp.

Målgång Beröra väggen.

Obs! Om = Frisim i medley betyder: allt annat än *medley...* bröstsim, ryggsim eller fjärilsim!

MEDLEY - individuellt / lag

Starten Enligt respektive simsätt.

Simning Enligt respektive simsätt. *Obs!* Frisim är här varken ryggsim, bröst- eller fjärilsim. Varje simsätt får inte vara längre än 1/4 av loppet.

Vändning Enligt respektive simsätt. *Obs!* Växling till nytt simsätt ska ske enligt regler för *målgång* i respektive simsätt. Efter växling till frisim/vändning: frånskjut i ryggläge ok, men inga arm- eller bentag innan bröstläge!

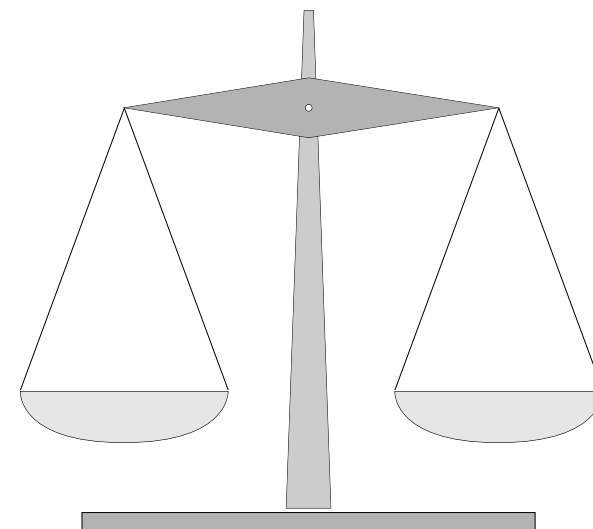
Att "rädda" en överväxling genom att simma tillbaka och "börja om" är inte möjligt.

Målgång Beröra väggen enligt resp simsätt.

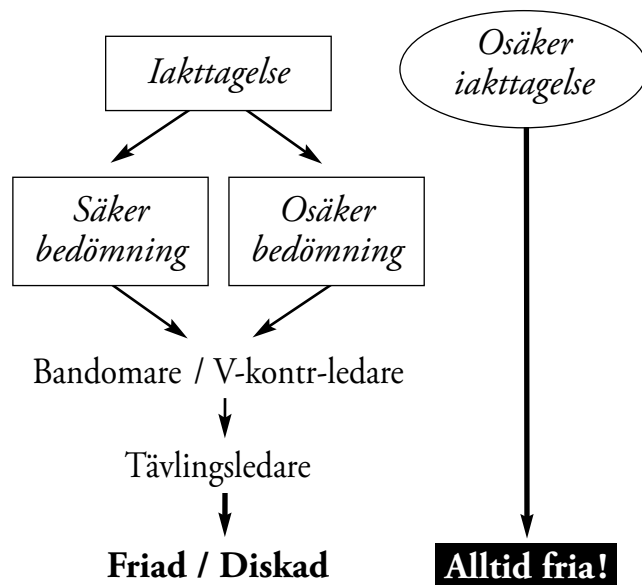
LILLA LATHUNDEN FÖR SIMREGLER

... är inget officiellt dokument och bara avsett som ett stöd för den intresserade tränaren/simföräldern. Önskas fördjupning (och detaljer för funktionären i sitt bedömningsarbete vid simtävlingar) ska de av SSF utgivna "Stadgar och Tävlingsbestämmelser" konsulteras [se www.svensksimidrott.se].

**Osäker iakttagelse
=
alltid
till simmarens fördel**



REGELBROTT ?



LOPPETS GENOMFÖRANDE

Tänk på att ...

- start, simning och målgång ska ske på samma bana
- annan simmare inte får hindras
- vändning ska göras mot väggen
- i frisim får simmaren stå, men *inte gå på* eller *skjuta ifrån* botten eller dra sig fram i linan
- simmaren inte får använda sig av hjälpmedel [simglasögon och 1 st godkänd baddräkt som ej täcker nacke, axlar eller knäna, får användas]
- Pacening är inte tillåtet [inga tränare på pooldeck som följer simmaren]
- damer + herrar i samma (mix)lopp = tider godkänns inte för kval i annan tävling
- kolla startordning i lagkapslagen före start
- lagkapslag ska ej i vattnet före allas målgång
- rekord kan noteras på startsträckan i en lagkapp

BRÖSTSIM

Simtag = ett armtag + ett bentag, i den ordningen [aldrig två armtag eller två bentag efter varandra] — samtidigt (!)

Starten Huvudhopp från startpallen. Brösläge. Ett armtag ända bakom höftlinjen plus ett bentag – det är tillåtet att göra en [1] fjärilskick när som helst före första bentaget – och får ske under vatten. Huvudet ska bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i det andra armtaget.

Simning Brösläge. Arm- och benrörelser samtidigt och utan alternerande rörelser. Händer framåt i/under/över vattnet. Händer tillbaka i/under/vattnet. Armbågar under vattnet. Fötterna vrids utåt – ej kick nedåt, ej alternerande bentag. Huvudet ska bryta vattenytan under varje simtag.

Vändning Samtidig handisättning, isär och i/över/under vattenytan. Brösläge. Ett armtag ända bakom höftlinjen plus ett bentag – det är tillgöra en [1] fjärilskick åtet att när som helst före första bentaget – och får ske under vatten. Huvudet ska bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i det andra armtaget. Armbågar över vattenytan i sista armtaget är tillåtet.

Målgång Samtidig handisättning, isär och i/över/under vattenytan. Armbågar över vattenytan i sista armtaget är tillåtet.

FJÄRILSIM

Starten Huvudhopp från startpallen. Under vatten: brösläge; ett eller flera bentag samt ett armtag för att nå vattenytan. Senast vid 15 m måste huvudet upp.

Simning Brösläge. Armrörelser framåt samtidigt över vattenytan. Armrörelser bakåt samtidigt. Benrörelser samtidigt och i samma inbördes läge = endast 'fjärils-kickar'.
Obs! Simmaren ska stanna kvar i yt-läge (jmf andra simsätts "måste bryta vattenytan").

Vändning Samtidig handisättning, isär och i/över/under vattenytan. Under vatten: brösläge; ett eller flera bentag samt ett armtag för att nå vattenytan. Senast vid 15 m måste huvudet upp.

Målgång Samtidig handisättning, isär och i/över/under vattenytan.
Obs! Om ett sista [ej fullständigt] armtag påbörjas bakåt, måste det avslutas framåt över vattnet.

'alternerande' (eng: *alternating*) är synonymt med 'växla mellan'.