

En liten kom-ihåg-lista

FRISIM

(regel 405)

Start: Huvudhopp från startpallen.
Under vatten: fritt läge, huvudet måste bryta vattenytan efter 15 m.

Simning: Fritt läge. Fri simning eller fritt simsätt (endast frisimsregler). Någon del av simmaren måste bryta vattenytan under hela loppet.

Vändning: Beröra väggen.
Under vatten: fritt läge, huvudet måste bryta vattenytan efter 15 m.

Målgång: Beröra väggen.

RYGGSIM

(regel 406)

Start: I vattnet, ansiktet mot startväggen och hållande om starthandtagen.
Under vatten: ryggläge, huvudet måste bryta vattenytan efter 15 m.

Simning: Ryggläge. Någon del av simmaren måste bryta vattenytan under hela loppet.

Vändning: Rygg eller bröstläge. Om bröstläge: en kontinuerlig vändningsrörelse som påbörjas med ett en- eller två-armsdrag (tillåtet att sparka med benen i bröstläge).

Beröra väggen
Under vatten: ryggläge, huvudet måste bryta vattenytan efter 15 m.

Målgång: Beröra väggen i ryggläge.

Not: Ryggläge = rullning/rotation upp till 90°.

BRÖSTSIM

(regel 407)

Start: Huvudhopp från startpallen.
Under vatten får simmaren ta ett armtag ända bak till benen. Under det första armtaget får simmaren göra en fjärilskick följd av ett bröstbentag. Huvudet måste bryta vattenytan innan händerna vänder inåt i det andra simtaget.

Simning: Bröstmåte
Arm- och benrörelser liksidiga i samma horisontella plan. Händerna framåt under/över vattenytan. Händerna tillbaka under vattenytan. Armbågarna under vattenytan. Fötterna vrids utåt – ej kick nedåt. Huvudet måste bryta vattenytan i varje simtag.

Vändning: Samtidig handisättning i, över eller under vattenytan.
Under vatten får simmaren ta ett armtag ända bak till benen. Under det första armtaget får simmaren göra en fjärilskick följd av ett bröstbentag. Huvudet måste bryta vattenytan innan händerna vänder inåt i det andra simtaget.

Målgång: Samtidig handisättning i, över eller under vattenytan.

Not: Simtag = 1 armtag och 1 bentag i den ordningen.

FJÄRILSIM

(regel 408)

Start: Huvudhopp från startpallen.
Under vatten: bröstläge, en eller flera kickar och ett armtag. Huvudet måste bryta vattenytan efter 15 m.

Simning: Bröstmåte
Armarna ska föras framåt över vattenytan samtidigt och liksidigt, tillbaka under vattenytan. Upp- och nedgående rörelser med benen ska vara samtidigt. Ben/fötter behöver inte vara i samma nivå men får inte byta inbördesläge. Bröstbentag är inte tillåtet.

Vändning: Samtidig handisättning i, över eller under vattenytan.
Under vatten: bröstläge, en eller flera kickar och ett armtag. Huvudet måste bryta vattenytan efter 15 m.

Målgång: Samtidig handisättning i, över eller under vattenytan.
Under vatten: bröstläge, en eller flera kickar och ett armtag. Huvudet måste bryta vattenytan efter 15 m.

MEDLEY

(regel 409)

Individuell: Fjäril-, rygg-, bröst- och frisim.
Varje simsätt ska utgöra en fjärdedel av distansen.

Lagkapp: Rygg-, bröst-, fjäril och frisim.

Växling: Vid byte av simsätt avslutas simsättet enligt regel för målgång.

Not: Frisim i medley avser varje annan stil än fjäril-, rygg- eller bröstsim.