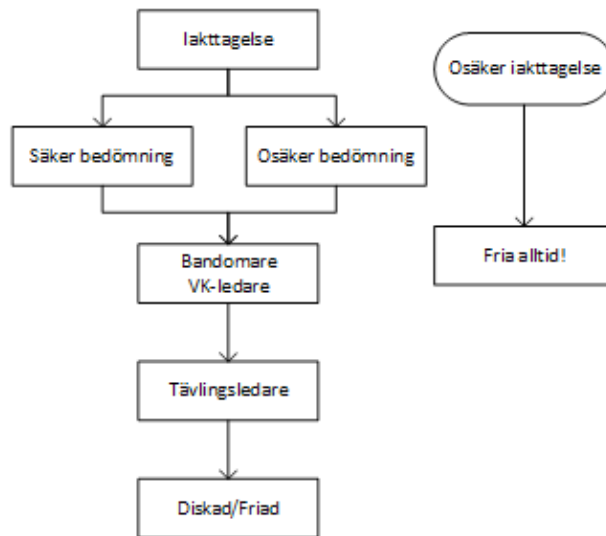


LOPPET (regel 410)

- Ej damer och herrar i samma lopp.
- Genomförda och slutföra loppet på samma bana som starten skedde.
- Vändning ska ske mot kortväggen (steg på botten ej tillåtet).
- Tillåtet att stå på botten i frisim, men ej gå.
- Ej tillåtet att dra i linorna.
- Får ej hindra annan simmare.
- Hjälpmedel som kan öka hastighet, flytförmåga eller uthållighet är ej tillåtna.
- Pace-making inte tillåten.
- Överväxling om simmares fötter tappar kontakt med startpallen innan föregående simmar berör väggen.
- Simmare i lag som avslutat sin sträcka ska lämna bassängen snarast.
- Startordning i lagkapp kontrolleras innan start.

REGELBROTT

Funktionärerna observerar simningen på den position de är satta att bevaka. Eventuella fel eller tveksamheter rapporteras till tävlingsledaren som beslutar om eventuell diskvalifikation.



PROTEST

Det är inte möjligt att protestera mot vad en funktionär rapporterat att han sett eller inte sett. Däremot kan man protestera mot att tävlingsledningen inte följer gällande regler.

Exempel: Om en funktionär sett en överväxling, kan man inte protestera mot diskvalifikationen och hävda att det inte var en överväxling. Däremot kan man protestera och hävda att det visst är tillåtet att överväxla.

Protesten ska vara skriftlig och åtföljas av en protestavgift.

LATHUND FÖR SIMREGLER



*The swimmer shall always
have the benefit of the doubt.*

Denna lathund är endast avsedd som ett stöd för att minnas reglerna för simning, för fullständiga regler se www.simforbundet.se.

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 vattnet: 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 vattnet: 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: simmaren får 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** Bröstmått. Arm- och benrörelser liksidiga i samma horisontella plan. Händerna framåt under/över vattenytan. Händerna tillbaka under vattenytan. Fötterna vrids utåt - ej klick nedåt. Huvudet måste bryta vattenytan i varje simtag.
- Vändning** Samtidig handisättning i, över eller under vattenytan. Under vatten: Simmaren får ta ett armtag ända bak till benen. Under det första simtaget 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** Bröstmått. Armarna ska föras framåt över vattenytan samtidigt och liksidigt, tillbaka under vattenytan. Upp- och nedgående rörelser med benen ska vara simultana. 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.

