



SIMREGLER

”En liten lathund”

LOPPETS GENOMFÖRANDE

Tänk på att....

- Start och målgång ska ske på samma bana
- Annan simmare får inte hindras (under och efter målgång)
- Vändning ska göras mot väggen
- Inte damer och herrar i samma lopp
- Kolla startordning i lagkapslag före start
- Rekord kan noteras på startsträckan i en lagkapp
- Torka startpall
- Fyll vattenhink utan att komma åt tidtagarplattan
- Tydlig tumkommunikation
- Inte låta simmare klättra upp över tidtagarplattan
- Hellre fria än fälla

BRÖSTSIM

- Starten** Huvudhopp från startpallen. får ta ett armtag ända bak till benen och befinna sig under vattenytan. När som helst före det första bröstbentaget är en fjärilskick tillåten. Huvudet ska bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i den vidaste delen av armtaget.
- Simning** Brösläge
Varje simtag består av ett armtag + ett bentag i den ordningen. Alla armrörelser ska vara samtidiga och i samma horisontella plan utan avvikande rörelser. Händerna framåt tillsammans från bröstet i/under/över vattnet. Armbågarna under vattnet utom vid sista armtaget före vändning och målgång. Händerna tillbaka i eller under vattenytan. Fötterna vrids utåt –ej kicka nedåt. Alla benrörelser ska vara samtidiga och i samma horisontella plan utan avvikande rörelser. Huvudet ska bryta vattenytan någon gång under varje simtag.
- Vändning** Samtidig handisättning med båda händerna åtskilda i, över eller under vattenytan
Under vattnet: brösläge; ett armtag ända bak till benen, när som helst före det första bröstbentaget är en fjärilskick tillåten. Huvudet ska bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i den vidaste delen av armtaget.
- Målgång** Samtidig handisättning med båda händerna åtskilda i, och över eller under vattenytan.

FJÄRILSIM

- Starten** Huvudhopp från startpallen
Under vattnet: brösläge; en eller flera kickar samt ett armtag för att nå vattenytan. Efter 15 m måste huvudet upp.
- Simning** Brösläge.
Armarna ska föras framåt samtidigt över vattenytan och föras bakåt samtidigt under vattenytan.
Alla upp och nedgående rörelser med benen ska vara samtidiga.
Benrörelser samtidigt och i samma inbördes läge
Bröstbentag är inte tillåtet
- Vändning** Samtidig handisättning med båda händerna åtskilda i, över eller under vattenytan.
Brösläge när fötterna lämnar väggen.
En eller flera kickar samt ett armtag för att nå vattenytan. Efter 15 m måste huvudet upp.
- Målgång** Samtidig handisättning med båda händerna åtskilda i, och över eller under vattenytan.

RYGGSIM

Starten I vattnet, ansiktet mot startväggen och båda händerna hållande om starthandtagen. Tårna på bägge fötterna ska vara i kontakt med väggen, vid användandet av ryggsimsplattform.
Under vattnet: ryggläge, upp till 90°C vridning. Efter 15 m måste huvudet upp.

Simning Ryggläge, upp till 90°C vridning. Någon del av simmaren måste bryta vattenytan under hela loppet.

Vändning Ryggläge eller bröstläge. Måste beröra väggen med någon del av kroppen.

Om bröstläge: en kontinuerlig vändningsrörelse, som börjar omedelbart med ett en- eller tvåarmsdrag och direkt övergår i en volt framåt. Benspark under armdraget är tillåtet. Lämna vägg i ryggläge, upp till 90°C vridning.
Ej simma/glida i magläge före eller efter armdraget.

Alt. Vända utan volt, beröra vägg, vända, lämna vägg i ryggläge.

Under vattnet: ryggläge, upp till 90°C vridning. Efter 15 m måste huvudet upp.

Målgång Beröra väggen i ryggläge, till 90°C vridning.

FRISIM

Starten Huvudhopp från startpallen
Under vattnet: fritt läge.
Efter 15 m måste huvudet upp.

Simning Fritt läge.
Fri simning eller fritt simsätt.
Någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela simningen.
Får stå, men ej gå på botten.

Vändning Beröra väggen med någon del av kroppen.
Under vattnet: fritt läge och efter 15m måste huvudet upp.

Målgång Beröra väggen med någon del av kroppen

MEDLEY – individuellt/lag

Starten Enligt respektive simsätt.

Simning Enligt respektive simsätt.
OBS! Frisim =crawl! Och detta innebär att simmaren måste gå ut i magläge på frisimssträckan

Vändning Enligt respektive simsätt.
OBS! Växling till nytt simsätt ska ske enligt regler för **målgång** i respektive simsätt. Att ”rädda” en överväxling genom att simma tillbaka och ”börja om” är inte möjligt.

Målgång Beröra väggen enligt respektive simsätt.

Individuell medley:

Fjärilsim, Ryggsim, Bröstsims och Crawl

Medleylagkapp:

Ryggsim, Bröstsims, Fjäril och Crawl

Osäker iakttagelse

=

**Alltid till
simmarens fördel!**