

Utdrag ur Avsnitt C, kap 4 Simning

Detta dokument uppdaterades 2018-08-03 av simdomare.se. Kolla alltid om reglerna uppdaterats sedan dess på Svenska [simförbundets hemsida](http://simforbundet.se).

Senaste ändring rör formuleringen liksidig i bröst- och fjärilsim som ersatts med samtidig.

Detta utdrag har bara med de delar som rör simregler.

Paragraferna 401-403 handlat om tävlingsarrangemanget. Funktionärer och Seedning.

Simregler

404 Start

404.1 Starten i frisim, bröstsim och fjärilsim och individuell medley ska ske med huvudhopp. På tävlingsledarens långa signal, se regel 402.1.5, ska simmarna ta plats på startpallarna och stanna där. På starterns kommando "På era platser" ska de omedelbart inta startställning med åtminstone en fot på startpallens främre kant. Händernas läge är utan betydelse. När alla simmare är stilla, ska startern avge startsignal.

404.2 Starten i ryggsim och lagmedley ska ske från vattnet. På tävlingsledarens första långa signal, se regel 402.1.5, ska simmarna omedelbart hoppa i vattnet. På tävlingsledarens andra långa signal ska simmarna utan onödigt dröjsmål inta startställning, se regel 406.1. När alla simmare intagit startställning ska startern avge kommandot "På era platser". När alla simmare är stilla ska startern avge startsignal.

404.3 Vid internationella tävlingar ska kommandot "På era platser" avges på engelska "Take your marks" och startsignalen ska ges genom flera högtalare, monterade en vid varje startpall.

404.4 Om en simmare startar innan startsignalen avgetts, ska simmaren diskvalificeras. Om startsignalen ljuder innan diskvalifikation meddelats, ska loppet fortsätta och den eller de simmare, som startat för tidigt, diskvalificeras efter loppets genomförande. Om anledning till diskvalifikation upptäcks innan startsignalen, ska signalen inte avges, utan de resterande simmarna ska återkallas och starta på nytt. Tävlingsledaren repeterar startproceduren med början från den första långa signalen (den andra för ryggsim) enligt regel 402.1.5.

Nationellt tillägg:

Om stopplina finns monterad ska signal, för återkallande av heat (vid felaktig start p.g.a. tekniskt fel etc.) när startsignal har avgetts, vara densamma som startsignalen men upprepad samtidigt som

stopplinan sänks. Alternativt ska tävlingsledaren vissla i sin visselpipa, vilket ska åtföljas av starterns startsignal (upprepad) och sänkning av stopplinan.

405 Frisim

405.1 Med "frisim" i ett frisimslopp menas att simmaren får använda sig av vilket simsätt som helst. I individuell medley eller lagmedley avser termen "frisim" varje annan stil än simsätten ryggsim, bröstsim eller fjärilsim.

405.2 Vid vändning och målgång måste simmaren beröra väggen med någon del av kroppen.

405.3 Någon del av simmaren måste bryta vattenytan under hela loppet, förutom att det är tillåtet för simmaren att vara helt under vattenytan under vändning och upp till, men inte mer än, 15 meter efter start och vändning. Vid den punkten måste huvudet ha brutit vattenytan.

406 Ryggsim

406.1 Före startsignalen ska simmarna inta startställning med ansiktet mot startväggen och båda händerna om starthandtagen. Att stå i eller på skvalprännen eller böja tårna över skvalpränekanten är förbjudet. När en justerbar ryggsimsplattform används måste tårna på bägge fötterna vara i kontakt med väggen eller tidtagningsplattan. Det är förbjudet att böja tårna över kanten på tidtagningsplattan.

406.2 Vid startsignal och efter vändning ska simmaren göra avspark och simma i ryggläge under hela loppet utom under utförande av ryggvändning, enligt regel 406.4. Det normala ryggläget kan innehålla en kroppsrorelse upp till men ej inkluderande 90 grader från horisontalplanet. Huvudets läge är utan betydelse.

406.3 Någon del av simmaren måste bryta vattenytan under hela loppet. Det är tillåtet för simmaren att vara helt under vattenytan under vändning och 15 meter efter start och vändning. Vid den punkten måste huvudet ha brutit vattenytan.

406.4 Under vändning måste någon del av simmarens kropp beröra väggen. Under vändning får axlarna vändas över vertikalplanet till bröstläge, varefter ett omedelbart kontinuerligt enarmstag eller ett omedelbart kontinuerligt tvåarmstag får användas för att påbörja vändningen. Simmaren måste ha återvänt till ryggläge, när simmaren lämnar väggen.

406.5 Vid målgång måste simmaren beröra väggen i ryggläge.

407 Bröstsim

407.1 Efter start och efter varje vändning får simmaren ta ett armtag ända bak till benen, under detta armtag får simmaren befinna sig under vattenytan. När som helst före det första bröstbentaget efter start och efter varje vändning är en fjärilskick tillåten. Huvudet måste bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i den vidaste delen av andra armtaget.

407.2 Från första armtagets början efter start och efter varje vändning ska kroppen hållas i bröstläge. Det är inte tillåtet att rulla över i ryggläge vid något tillfälle utom vid vändning, där simmaren efter att ha vidrört väggen får vända på valfritt sätt, men kroppen måste ha bröstläge när simmaren lämnar väggen. Från start och under hela loppet ska varje simtag bestå av ett armtag och ett bentag i den ordningen. Alla armrörelser ska vara simultana och i samma horisontella plan utan avvikande rörelser.

407.3 Händerna ska föras framåt tillsammans från bröstet i, under eller över vattenytan. Armbågarna ska vara under vattenytan utom under sista armtaget före vändning och målgång. Händerna ska föras tillbaka i eller under vattenytan. Händerna får inte föras bakom höftlinjen utom under det första armtaget efter start och vändning.

407.4 Under varje fullständigt simtag måste någon del av simmarens huvud bryta vattenytan. Alla benrörelser ska vara simultana och i samma horisontella plan utan avvikande rörelser.

407.5 Fötterna måste vändas utåt i den drivande benrörelsen. Alternierande rörelser eller nedåtgående fjärilskickar är inte tillåtna, med undantag för vad som sägs i regel 407.1. Att bryta vattenytan med fötterna är tillåtet om det inte följs av en nedåtgående fjärilskick.

407.6 I varje vändning och i målgång ska handisättning göras med båda händerna åtskilda och samtidigt i, över eller under vattenytan. Vid sista armtaget före vändning och i målgång är ett armtag som inte följs av ett bentag tillåtet. Huvudet får vara under vattenytan efter sista armtaget före handisättning förutsatt att det bryter vattenytan någon gång under det sista fulla eller delvis utförda simtaget före handisättningen.

408 Fjärilsim

408.1 Från första armtagets början efter start och efter varje vändning ska kroppen hållas i bröstläge. Det är inte tillåtet att rulla över i ryggläge vid något tillfälle utom vid vändning, där simmaren efter att ha vidrört väggen får vända på valfritt sätt, men kroppen måste ha bröstläge när simmaren lämnar väggen.

408.2 Båda armarna ska föras framåt samtidigt över vattenytan och föras bakåt samtidigt under vattenytan under hela loppet, se dock regel 408.5.

408.3 Alla upp- och nedgående rörelser med benen ska vara simultana. Benen eller fötterna behöver inte vara på samma nivå, men inga rörelser som ändrar benens eller fötternas inbördes läge är tillåtna. Bröstbentag är inte tillåtet.

408.4 Vid varje vändning och vid målgång ska handisättningen göras med båda händerna åtskilda och samtidigt i, över eller under vattenytan.

408.5 Vid start och vändningar får simmaren utföra en eller flera fjärilskickar och ett armtag under vattenytan, vilket måste föra simmaren upp till vattenytan. Det är tillåtet för simmaren att vara helt under vattenytan under vändning och upp till, men inte mer än, 15 meter efter start och vändning. Vid den punkten måste huvudet ha brutit vattenytan. Simmaren måste stanna kvar i ytläge till nästa vändning eller målgång.

409 Medley

409.1 I individuell medley simmas simsätten i följande ordning: fjärilsim, ryggsim, bröstsim och frisim. Varje simsätt ska utgöra en fjärdedel av distansen.

409.2 I frisim måste simmaren vara i bröstläge utom under utförande av vändning. Simmaren måste återvända till bröstläge innan benspark eller armtag.

409.3 I lagmedley simmas simsätten i följande ordning: ryggsim, bröstsim, fjärilsim och frisim. Varje simsätt ska utgöra en fjärdedel av distansen.

409.4 Varje simsätt måste avslutas i enlighet med vad som gäller för aktuellt simsätt.

410 Loppet

410.1 I varje individuellt lopp får bara simmare av samma kön delta.

410.2 En simmare, som simmar ensam, måste fullfölja hela distansen för att bli förklarad som vinnare. Se dock särbestämmelserna avseende mästerskapstecken vid SM och DM i regel 309 och 316.

410.3 En simmare måste simma och slutföra loppet på samma bana som starten skedde.

Nationellt tillägg:

Grenarna 400 m, 800 m och 1500 m frisim får simmas med två tävlande på samma bana enligt arrangörens bestämmande. Separat tidtagning krävs för varje simmare.

410.4 I alla lopp måste simmaren vid vändning beröra bassängens vändningssida. Vändningen måste göras från väggen. Det är inte tillåtet att ta sats från eller steg på bassängbotten.

410.5 Att stå på botten under frisimslopp eller under frisimssträckan i medleylopp orsakar inte diskvalifikation, men simmaren får inte gå.

410.6 Att dra i banlinorna är inte tillåtet.

410.7 Deltagare, som hindrar annan simmare genom att simma över på annan bana eller på annat sätt, ska diskvalificeras. Om felet är avsiktligt, ska tävlingsledaren rapportera händelsen till SDF eller SSF för bestraffning samt till den felandes förening.

410.8 Simmaren får inte använda något hjälpmedel eller simdräkt, som kan öka hastigheten, flytförmågan eller uthålligheten under en tävling (t ex handskar med simhud, simfötter, fenor, gummiband eller vidhäftande ämnen etc.). Simglasögon får användas. Ingen form av tejp på kroppen är tillåten om den inte är medicinsk motiverad och godkänd av tävlingsläkare eller motsvarande.

410.9 En simmare, som inte deltar i loppet, men går i vattnet under ett pågående lopp innan alla simmare fullbordat heatet, ska uteslutas från sin nästa start i tävlingen.

410.10 Varje lag i lagsimning ska bestå av fyra simmare. Mixad lagsimning är tillåten, ett sådant lag ska bestå av två herrar och två damer. Sträcktider uppnådda i en mixad lagsimning kan inte användas som rekord- eller anmälningstider.

410.11 Om i lagsimning en simmares fötter tappar kontakten med startpallen innan föregående simmare i laget berört väggen ska laget diskvalificeras.

410.12 Lag i lagsimning ska diskvalificeras om en lagmedlem, annan än den i laget som är aktuell att fullfölja sin sträcka, går i vattnet innan alla deltagande lag gått i mål.

410.13 Medlemmarna i ett lag och startordningen dem emellan måste utses före loppet. En lagmedlem får endast tävla en gång i ett lopp. Lagsammansättningen får ändras mellan försök och finaler. Om ett lag inte simmar enligt anmäld startordning medför detta diskvalifikation. Ersättare får endast användas i händelse av akut medicinska skäl.

410.14 Simmare, som har fullbordat sitt lopp eller sin distans i en lagsimning, måste lämna bassängen så fort som möjligt utan att hindra någon av de simmare, som ännu inte avslutat loppet. I annat fall ska den hindrande simmaren eller laget diskvalificeras.

410.15 Skulle ett fel hindra en simmares avancemang, kan tävlingsledaren tillåta simmaren att tävla i nästa heat eller, om felet inträffar i en finaltävling eller i sista heatet, kan tävlingsledaren beordra att detta simmas om.

410.16 Farthållningshjälp (pace-making) är inte tillåtet och anordningar, som tjänar samma ändamål får inte heller användas.

Avsnitten 411 till 415 handlar om tidtagning och bassängens utformning.