

## RYGGSIM

- Starten** I vattnet, ansiktet mot startväggen och hållande om starthantagen.  
Under vatten: ryggläge.  
Efter 15 m måste huvudet upp.
- Simning** Ryggläge.
- Vändning** Ryggläge eller bröstläge.  
Om bröstläge: en kontinuerlig vändningsrörelse, som börjar med ett en- eller två-armsdrag och [direkt] övergår i en volt framåt [benspark under armdraget är tillåtet].  
Ej simma/glida i magläge före eller efter armdraget.  
Beröra väggen.  
Under vattnet: ryggläge och efter 15 m måste huvudet upp.
- Målgång** Beröra väggen i ryggläge.

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.  
Efter 15 m måste huvudet upp.
- Simning** Fritt läge. Fri simning eller fritt simsätt [och då endast frisimsregler].  
Någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela simningen.
- Vändning** Beröra väggen.  
Under vattnet: fritt läge och efter 15 m måste huvudet upp.
- Målgång** Beröra väggen.  
*Obs! Om =* Frisim i medley betyder: allt annat än *medley ...* bröstsim, ryggsim eller fjärilsim!

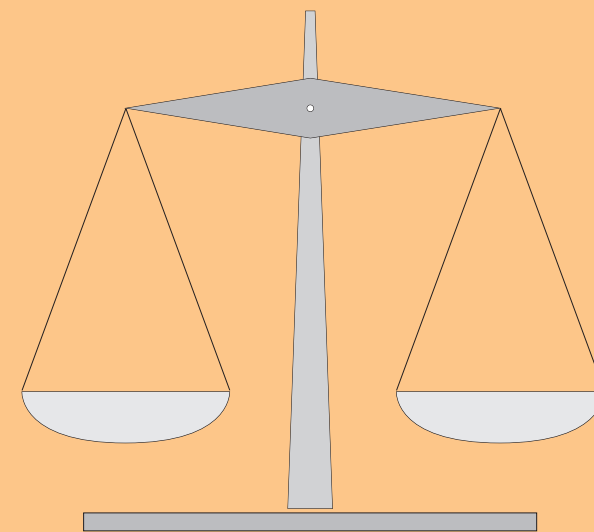
## MEDLEY - individuellt / lag

- Starten** Enligt respektive simsätt.
- Simning** Enligt respektive simsätt.  
*Obs!* Frisim är här varken ryggsim, bröst- eller fjärilsim.
- 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 resp simsätt.

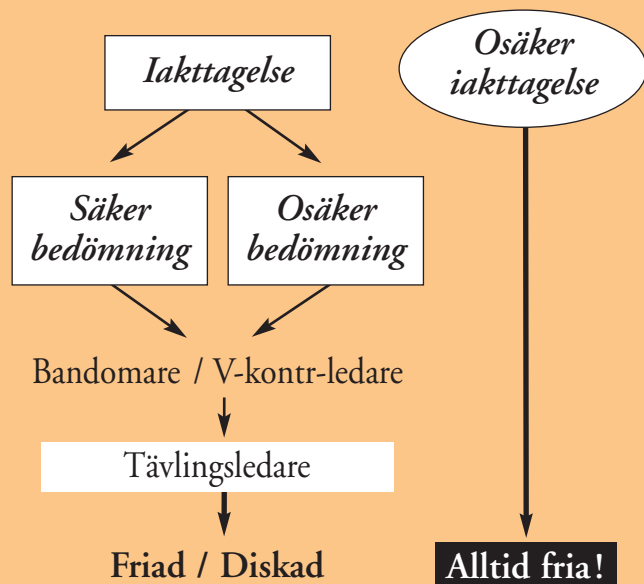
## LILLA LATHUNDEN FÖR SIMREGLER

... 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.simforbundet.nu](http://www.simforbundet.nu)].

**Osäker iakttagelse  
=  
alltid  
till simmarens fördel**



## REGELBROTT ?



## LOPPETS GENOMFÖRANDE

### Tänk på att ...

- start 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 botten
- simmaren inte får använda sig av hjälpmedel [simglasögon och "hajdräkt" får dock användas]
- Pacening är inte tillåtet [inga tränare/simmare/besökare på pooldeck som följer simmaren]
- inte damer och herrar i samma lopp [ev. kval.tider godkänns/registeras inte]
- lagkappslag ska ej i vattnet före allas målgång
- kolla startordning i lagkappslagen före start
- 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].

**Starten** Huvudhopp från startpallen.  
Under vatten: bröstläge; ett armtag ända bakom höftlinjen plus ett bentag – det är tillåtet att göra en [1 st] fjärilskick under/efter första armdraget men före bentaget – huvudet ska bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i det andra armtaget.

**Simning** Brösläge.  
Arm- och benrörelser liksidiga och i samma horisontella plan.  
Händerna framåt under/över vattnet.  
Händerna tillbaka under vattnet.  
Armbågarna under vattnet.  
Fötterna vrids utåt – ej klick nedåt.  
Huvudet ska bryta vattenytan någon gång under varje simtag.

**Vändning** Samtidig handisättning, i/över/under vattenytan.  
Under vatten: bröstläge; ett armtag ända bakom höftlinjen plus ett bentag – det är tillåtet att göra en [1 st] fjärilskick under/efter första armdraget men före bentaget – huvudet ska bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i det andra armtaget.

**Målgång** Samtidig handisättning, i/över/under vattenytan.  
Sista armtaget över vattnet är tillåtet.

## FJÄRILSIM

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

**Simning** Brösläge.  
Armrörelser framåt liksidigt och samtidigt **över** vattenytan.  
Armrörelser bakåt samtidigt.  
Benrörelser samtidigt och i samma inbördes läge = endast 'fjärils-kickar'.

**Vändning** Samtidig handisättning, i/över/under vattenytan.  
Under vatten: bröstläge; ett eller flera bentag samt ett armtag för att nå vattenytan.  
Efter 15 m måste huvudet upp.

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