Oversigt over svømmeregler

Dette kort må anvendes af overdommere, startere, banedommere og vendedommere som en hurtig oversigt over svømmereglerne i forbindelse med diskvalifikationer

*Det må **ikke** bruges som erstatning for et dybdegående kendskab til reglerne.*

STARTEN	REGEL
Initierer en start før startsignalet	4.4

FRI SVØMNING	REGEL
Berør ikke væggen ved vending eller i mål	5.2
Hovedet brød ikke vandoverfladen ved eller før 15m markeringen efter start og vending.	5.3
Fuldt neddykket under svømningen	5.3
Fuldt neddykket under svømningen (undtagen de sidste 5m inden afslutningen, hvor svømmeren må være fuldt neddykket i forbindelse med målgang)	5.4

RYGSVØMNING	REGEL
Forlod rygliggende stilling undtagen for at udføre en vending.	6.2
Hovedet brød ikke vandoverfladen ved eller før 15m markeringen efter start og vending.	6.3
Vendingen ikke gennemført som en forsat bevægelse	6.4
Berører ikke væggen ved vending	6.4
Ikke rygliggende ved afsæt fra væg efter vending	6.4
Fuldt neddykket under svømningen (undtagen de sidste 5m inden afslutningen, hvor svømmeren må være fuldt neddykket i forbindelse med målgang)	6.5
Afsluttede ikke løbet rygliggende	6.5

BRYSTSVØMNING	REGEL
Mere end ét butterflybenspark før første brystsvømningsbenspark efter start eller vending	7.1
Hovedet brød ikke vandoverfladen, før hænderne nåede yderste punkt under andet armtag efter start eller vending	7.1
Kroppen ikke holdt brystliggende	7.2
Svømmetag rækkefølge ikke et armtag for hvert benspark i den rækkefølge	7.3
Bevægelser med armene er ikke samtidige	7.3
Hænderne ikke ført frem samlet fra brystet	7.4
Albuerne over vandet bortset fra sidste armtag før vendingen, under vendingen eller i mål	7.4
Hænderne ført forbi hoften (bortset fra første armtag efter start eller vending)	7.4
Hovedet brød ikke vandoverfladen under hvert svømmetag	7.5
Ben bevægelser ikke samtidige (eller skiftevis bevægelse)	7.5
Fødderne ikke drejet udad i den fremdrivende del af bensparket	7.6
Udført et nedadgående butterfly benspark i forbindelse med bensparket (undtagen efter starten og efter vendingen)	7.6
Berøring ved mål eller vending med kun én hånd, ikke rørt samtidigt med begge hænder, eller hænderne er ikke adskilte	7.7

BUTTERFLY	REGEL
Kroppen ikke holdt brystliggende (undtagen ved vending)	8.1
Armene ikke ført frem samtidigt over vandet	8.3
Armene ikke ført tilbage samtidigt under vandet	8.3
Skiftende bevægelser med ben eller fødder	8.4
Brystsvømningsbenspark under svømning	8.4
Berøring ved mål eller vending med kun én hånd, ikke rørt samtidigt med begge hænder, eller hænderne er ikke adskilte	8.5
Mere end ét armtræk under vandet (efter start eller vending)	8.6
Hovedet brød ikke vandoverfladen ved eller før 15m markeringen efter start og vending.	8.6
Fuldt neddykket under svømningen (undtagen de sidste 5m inden afslutningen, hvor svømmeren må være fuldt neddykket i forbindelse med målgang)	8.6

MEDLEY	REGEL
Rygsvøming, brystsvømning eller butterfly svømmet i fri svømningsdelen	5.1
Forkert stilrækkefølge i Individuel. Medley	9.1
Forkert stilrækkefølge i holdkap Medley	9.2
Var ikke brystliggende i frisvømningsdelen inden ben- eller armtag blev påbegyndt	9.3
Hver stilart ikke afsluttet i overensstemmelse med reglerne for den pågældende stilart. (jf. 5.2 / 6.5 / 7.7 / 8.5)	9.4

LØBET	REGEL
Svømmeren gennemførte ikke hele distancen - DNF	10.2.1
Startede ikke på samme bane.Svømmede ikke på samme bane eller afsluttede ikke på samme bane som der blev startet på.	10.2.2
Berørte ikke endevæggen af bassinet under en vending	10.2.3
Foretog et afsæt eller skridt på bassinbunden	10.2.3
Stod på bassinbunden (undtagen i fri svømning)	10.2.4
Trak sig frem i banetorvet	10.2.5
Generede en anden svømmer	10.2.6
Svømmeren springer i vandet, hvor et løb er under udførelse, som vedkommende ikke er tilmeldt	10.2.7
Forlod ikke bassinet så hurtigt som muligt efter afslutning i et individuelt løb	10.2.8
Deltager virkede som pace-maker på anden deltager	10.2.9
Holdkaphold svømmede ikke i den anmeldte rækkefølge	10.4.2
Holdkapskifte ikke påbegyndt fra startskamlen.	10.4.4
Fødderne mistede kontakt il startskamlen inden den foregående holdkapsvømmer berørte endevæggen.	10.4.5
Deltager på holdkap hoppede i vandet igen, inden alle hold havde afsluttet deres løb.	10.4.6
Forlod ikke bassinet så hurtigt som muligt efter afslutning af sit løb, eller sin del i en holdkap.	10.4.7
Brug af ikke godkendt badetøj eller andet udstyr som forbedre atletens hastighed, opdrift eller udholdenhed	14.2
Brug af ikke godkendt wearables	14.3
Brug af ikke godkendt tape (2 fingre/2 tæer)	14.4

Dato: 1. april 2026