

Svømmingens egenart

Svømmingens egenart og organisasjon

Babylonske og assyriske veggmalier som er datert 6000 år tilbake i tid, viser mennesker som svømmer. Skriftlig materiale i Bibelen, Odysseen og Iliaden inneholder referanser til svømming. Alle de store nasjonene fra oldtiden la vekt på svømming som aktivitet, og Platon sa i sin tid at «en som ikke kan svømme, mangler en god utdanning».

Vi finner bevis for svømmekonkurranser i Japan for hele 2000 år siden. I 1603 befalte den japanske keiseren at alle skolebarn skulle kunne svømme, og delta i skolekonkurranser. Engelskmennene organiserte de første svømmekonkurransene tilbake i 1790.

I Norge er svømming omtalt allerede i Snorre, men som konkurranseidrett finner den først sin plass rundt 1865. Oslo Idrettslag er det første idrettslaget som tar inn svømming tilbake i 1895, mens Bergens Svømme Club er den første «rene» svømmeklubben, stiftet i 1908. Norges Svømmeforbund ble stiftet i 1910.

Den første boken som beskriver svømming som sport, «De arte natandi» (The art of swimming), ble skrevet av Everard Digby i 1587. Her ble de fleste svømmearter beskrevet, til og med en delfinlignende svømmeart (litt artig, siden butterfly først ble en godkjent svømmeart i 1952).

Først i 1908, da FINA (det internasjonale svømmeforbundet) ble stiftet, fikk man en global standardisering av regler, struktur, distanser, og under hvilke forhold konkurranser kan arrangeres. Antallet øvelser har blitt flere, men helt frem til 1996 hadde menn flere øvelser enn kvinner i OL.

Svømming som konkurranseidrett er en av verdens største idretter. Det konkurreres i mange forskjellige øvelser, innenfor svømmeartene crawl, rygg, butterfly og bryst, samt medley som er en kombinasjon av alle svømmeartene.

Konkurransene foregår i kort- eller langbanebasseng. Kortbanebassengene er 25 meter, og vanligvis med 6-8 baner. Langbanebassengene er 50 meter, vanligvis med 8-10 baner.

En god beskrivelse av svømmingens historikk finnes på [FINA sin webside](#).

Konkurransereglene

Idrettskonkurranser reguleres av regler. Reglene sier noe om hva som er lov, og ikke lov, å gjøre. Dette skaper likeverdige og rettferdige forhold mellom utøvere og lag.

NSFs regler baseres på FINAs regelverk, slik at man har de samme konkurransereglene i hele verden. Her følger et utdrag av konkurransereglene for svømming:

Starten

Det er ikke lov til å starte før startsignalet. Ved tyvstart går normalt starten og utøveren blir diskvalifisert etter fullført øvelse.

Frisvømming

Normalt sett svømmer man crawl i alle frisvømmingsøvelser, selv om det er lov å svømme andre svømmearter. Men i frisvømmingsdelen av medley, må man svømme noe annet enn bryst, butterfly eller rygg. Man har lov til å være helt under vann inntil 15m etter start og vending. Utøveren må være borti veggen i hver vending og ved innslag i mål. Det er ikke lov å sparke fra eller gå på bunnen.

Ryggsvømming

Det er ikke lov til å forlate ryggstilling, utenom ved siste tak inn mot vending. Man har lov til å være helt under vann inntil 15m etter start og vending. Utøveren må være borti veggen i hver vending og ved innslag i mål. Det er ikke lov å stå på bunnen.

Butterflysvømming

Armene må føres fram samtidig over vann, og bakover samtidig under vann. Det er ikke lov å benytte seg av brystbeinspark, utenom for funksjonshemmede eller masters. Man må berøre veggene med begge hender ved vending og innslag i mål. Man har lov til å være helt under vann inntil 15m etter start og vending. Det er ikke lov å stå på bunnen.

Brystsvømming

Både armbevegelser og beinbevegelser skal være samtidige, og i løpet av en syklus skal man utføre ett armtak og ett beinspark. Det er lov å ta ett undervannstak etter start og vending. Det er ikke lov å føre armene frem over vann, utenom ved siste tak inn mot ved og mål. Man må berøre veggene med begge hender ved vending og innslag i mål. Føttene skal være dreiet utover når man sparker, og det er ikke lov å bruke butterflybeinspark. Det er ikke lov å stå på bunnen.

Medley

Når man svømmer individuell medley skal rekkefølgen være butterfly, rygg, bryst, crawl. På medleystafett er rekkefølgen rygg, bryst, butterfly, crawl.

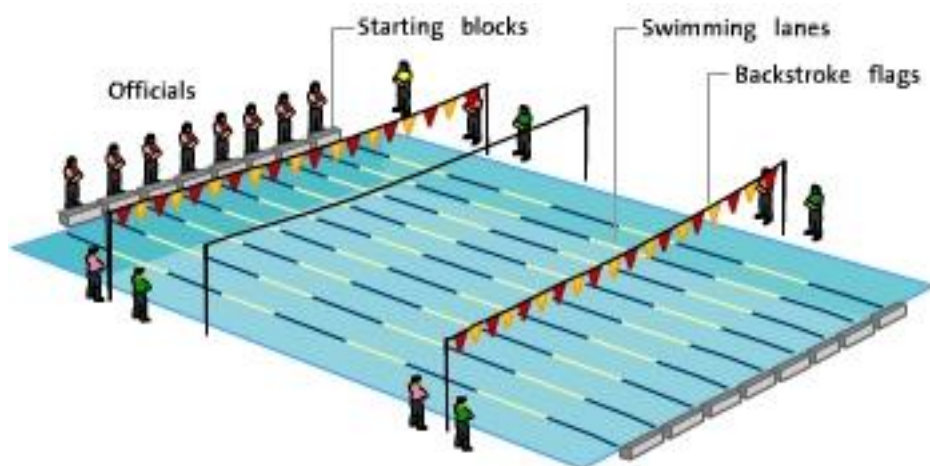
Generelt om løpet

Man har ikke lov å trekke i banetauet. Man blir diskvalifisert hvis man bryter løpet (ikke avslutter øvelsen). Man må svømme hele løpet i samme bane som man starter. Man må være i fysisk kontakt med veggene i hver vending.

Dette er kun en kort oversikt over noen av de grunnleggende konkurransereglene i svømming. NSF anbefaler at man gjør seg godt kjent med hele regelverket, som er tilgjengelig på

www.svomming.no

Konkurranserbassenget



Konkurranserbassenget er enten 50 meter langt (langbane, også kalt «Olympic size pool»), eller 25 meter (kortbane).

Langbanebassengene har normalt 25 meter bredde, og er delt i 10 baner med en bredde på 2,5 meter.

Kortbanebassengene har 21m bredde og er delt i åtte baner, eller 15,5 meter bredde delt i 6 baner, med en banebredde på 2,5 meter.

Hver bane skal skilles med bølgebrytende baneskillere. 15 meter fra hver ende skal det være en flottør med en farge som skiller seg markert fra de omkringliggende flottører. I langbanebassenget skal man også ha en flottør som klart markerer 25 meters punktet.

På startsidene er det montert en startpall for hver bane. I langbanebasseng har man startpaller på begge sider av bassenget. Bane 1 er som hovedregel banen som er til høyre sett fra startsidene.

5 meter fra hver endevegg skal det være vendetau montert på stolper som man lett skal kunne fjerne. Tauet monteres 1,8 meter over bassenget.

15 meter fra startenden monteres et nedfellbart tau for varsling av tyvstart. Tauet festes til stolper minst 1,2 meter over vannflaten, og på en slik måte at det raskt kan slippes ned og dekke alle banene.

Vanntemperaturen under konkurranser er min 26°C, max 27°C.

Ved alle store konkurranser benyttes elektronisk tidtaking. Det monteres da en tidtakerplate i hver bane, som stopper klokken idet utøveren slår inn ved endt løp. Underveis i løpet vil den registrere mellomtider.

Konkurransøvelsene

Svømmekonkurranser i Norge deles inn i to hovedgrupper:

- Approberte stevner
- Ikke-approberte stevner

De approberte stevnene står på NSF's terminliste på www.medley.no og skal arrangeres etter NSF's lover og regler. Dette er alt fra lokale stevner til norske mesterskap.

De ikke-approberte stevnene arrangeres av klubbene etter behov, så lenge svømmekretsen underrettes. Dette kan være interne klubbstevner (f.eks klubbmesterskap), men også rekruttstevner med deltakelse fra andre klubber. Legg merke til at Barneidrettsbestemmelsene regulerer deltakelse også i ikke-approberte stevner. Resultater fra ikke-approberte stevner kan ikke benyttes som kvalifiseringstider eller godkjennes som rekorder.

For utdypende informasjon om dette viser vi til NSF's lover og regler GE 15.

I Norge er juniorklassen til og med det året man fyller 19 år. Man blir seniorutøver det året man fyller 20 år.

De vanligste konkurransøvelsene på kortbane er, for begge kjønn:

- | | |
|-------------|-------------------|
| • 50 fri | • 50 butterfly |
| • 100 fri | • 100 butterfly |
| • 200 fri | • 200 butterfly |
| • 400 fri | • 100 ind. medley |
| • 800 fri | • 200 ind. medley |
| • 1500 fri | • 400 ind. medley |
| • 50 rygg | • 4x50 fri |
| • 100 rygg | • 4x50 medley |
| • 200 rygg | • 4x100 fri |
| • 50 bryst | • 4x100 medley |
| • 100 bryst | • 4x200 fri |
| • 200 bryst | |

I ikke-approberte stevner vil man kunne tilby også utradisjonelle øvelser. Det er vanlig å tilby 25 meter i alle svømmearter, men det er også lov å finne på nye øvelser.

Organisasjonskart

