

## Stikkordskort for svømmeregler

*Dette stikkordskortet er ment som en rask referanseguide for svømmedommere. Det skal ikke fungere som en erstatning for grundig kjennskap til NSF's lover og regler*



STARTEN	Regel
Tyvstart, svømmeren startet før startsignalet (OBS; KUN overdommer og starter har anledning til å diskvalifisere for tyvstart).	SV4 C
FRI	Regel
Bryst, rygg eller butterfly svømt i frisvømmingsetappen i medleyøvelse.	SV5 A1
Svømmeren var ikke i kontakt med veggen ved vending eller innslag i mål.	SV5 A2
Svømmerens hode brøt ikke vannflaten før eller ved 15m etter start eller vending.	SV5 A3
Svømmeren var fullstendig under vann (unntatt ved 15 m etter start eller vending).	SV5 A3
Svømmeren sparket fra eller gikk på bunnen av bassenget.	SV6 C/D
RYGG	Regel
Svømmeren berørte ikke endevæggen eller tidtagerplaten med tærne på begge føttene ved bruk av ryggstartere.	SV5 B1
Svømmeren forlot ryggstilling (unntatt for å gjennomføre vending).	SV5 B2
Innslag på magen ved målgang.	SV5 B2
Svømmeren var fullstendig under vann (unntatt ved vending opp til 15m etter start og vending).	SV5 B4
Svømmeren utførte ikke ryggvendingen i en kontinuerlig og sammenhengende bevegelse. Rotasjon ikke påbegynt innen armtaket (ett enkel eller dobbel armtak) er ferdig gjennomført.	SV5 B3
Svømmeren berørte ikke veggen ved vending eller ved innslag i mål.	SV5 B3
Svømmeren stod på bunnen av bassenget.	SV6 D
BUTTERFLY	Regel
Kroppen var ikke på brystet (unntatt ved vending).	SV5 D1
Armene ble ikke ført frem over vannet.	SV5 D2
Armene ble ikke ført frem samtidig.	SV5 D2
Armene ble ikke ført bakover samtidig.	SV5 D2
Bevegelsene med bena ble ikke utført samtidig.	SV5 D3
Altererende bevegelser med føttene.	SV5 D3
Svømmeren brukte brystbeinspark (gjelder ikke funksjonshemmede eller masters).	SV5 D3
Svømmeren berørte ikke veggen samtidig med begge hendene ved vending eller innslag i mål.	SV5 D4
Svømmerens hode brøt ikke vannflaten ved, eller før 15m etter start eller vending.	SV5 D5
Svømmeren var fullstendig under vann (unntatt opp til 15m etter start og vending).	SV5 D5
Svømmeren utførte mer enn ett armtak under vann (etter start og vending).	SV5 D5
Svømmeren stod på bunnen av bassenget.	SV6 D

BRYST	Regel
Kroppen var ikke på brystet.	SV5 C1
Hodet brøt ikke vannflaten i løpet av et komplett brysttak (unntatt etter start og vending).	SV5 C4
Brysttaket bestod ikke av ett armtak og ett beinspark.	SV5 C1
Armbevegelsene var ikke samtidige.	SV5 C2
Armbevegelsene var ikke på samme horisontale plan.	SV5 C2
Hendene ble ikke ført samlet frem fra brystet.	SV5 C3
Hendene ble ført tilbake forbi hoftene (etter det første armtaket etter start og vending).	SV5 C3
Albuene var over vannet unntatt ved siste armtak før og under vending, og ved innslag i mål.	SV5 C3
Beinbevegelsene var ikke samtidige (altererende).	SV5 C4
Beinbevegelsene var ikke på samme horisontale plan.	SV5 C4
Hodet brøt ikke vannflaten før hendene dreide innover når taket var på sitt bredeste.	SV5 C4
Føttene var ikke dreid utover i den fremdriftsgivende del av beinsparket.	SV5 C5
Svømmeren utførte nedadrettet butterflybeinspark (unntatt etter start og vending som tillatt i SV5 C4).	SV5 C5
Svømmeren utførte saksebeinspark.	SV4 C5
Svømmeren berørte ikke veggen med begge hendene samtidig ved vending eller innslag i mål (enhåndsvending).	SV5 C6
Svømmeren stod på bunnen av bassenget.	SV6 D
MEDLEY	Regel
Feil rekkefølge i individuell medley (riktig: butterfly, rygg, bryst, crawl).	SV5 E1
Feil rekkefølge i lagsvømming medley (riktig: rygg, bryst, butterfly, crawl).	SV5 E2
Svømmearten ble ikke avsluttet i henhold til reglene for vedkommende svømmeart.	SV5 E2
KONKURRANSEN (LØPET)	Regel
Svømmeren eller laget fullførte ikke hele distansen (brutt løp).	SV6 A
Svømmeren avsluttet ikke i den banen han/hun startet i.	SV6 B
Svømmeren var ikke i fysisk kontakt med endevæggen ved vending.	SV6 C
Svømmeren gikk på bunnen i en frisvømmingsøvelse eller ved frisvømmingsetappen i en medley øvelse.	SV6 D
Svømmeren trakk i banetauet.	SV6 F