

Schoolslag:

Zwemmers verschijnen aan de start.

De scheidsrechter geeft 3 korte fluitsignalen af ter voorbereiding van de start van de serie en een lang fluitsignaal waarop de zwemmers plaatsnemen op het startblok. En geeft daarna met de linkerarm het teken dat de starter mag beginnen met de start.

De zwemmers staan met minimaal een been voor op het startblok.

De starter geeft het commando "op uw plaatsen", waarna de zwemmer stil moet staan op het startblok, gevolgd door het korte fluitsignaal.

Start: De zwemmers gaan te water. Na de start mag de zwemmer de eerste schoolslagcyclus volledig onder water maken. Alleen in deze eerste cyclus mag de zwemmer de armslag tot voorbij de heuplijn doorhalen. In deze eerste cyclus is 1 enkele vlinderbeenslag toegestaan die op enig moment voor de eerste schoolslag beenslag gemaakt mag worden. Dus ook voor de arminzet. Deze vlinderbeenslag moet altijd gevolgd worden door een traditionele schoolslag-beenslag. Voordat bij de tweede cyclus de armen op het breedste punt zijn moet het hoofd de waterspiegel doorbreken.

Zwemslag: De schoolslag wordt gezwommen in een cyclus bestaand uit een armslag gevolgd door een beenslag. Tijdens elke cyclus moet het hoofd de waterspiegel doorbreken. In de cyclus dienen de armen en benen altijd in hetzelfde horizontale vlak en gelijktijdig bewogen te worden. Gedurende de race wordt in borstligging gezwommen met eventueel het keerpunt. De handen moeten tezamen aan, onder of boven het wateroppervlak vanaf de borst naar voren worden gebracht en dienen aan of onder het wateroppervlak zonder afwisselende bewegingen achterwaarts te worden bewogen. De ellebogen houden contact met het water. Voor de beenslag geldt dat bij de achterwaartse beweging de voeten naar buiten moeten worden bewogen. Een extra stuwende beweging in het verticale vlak is daarbij niet toegestaan (= vlinderbeenslag) evenals borstcrawlbenen. Door de aard van de slag maakt het lichaam altijd een golvende beweging waardoor er sprake is van een licht op en neer gaan van het lichaam. Het doorbreken van het wateroppervlak met de voeten is toegestaan dit mag echter niet gevolgd worden door een neerwaartse vlinder- of borstcrawlbeweging met de benen als extra stuwings.

Keerpunt: Het keerpunt moet met 2 handen gelijktijdig en gescheiden van elkaar worden aangetikt. De handen mogen niet op elkaar de muur raken. Het gaat erom dat de handen tegelijkertijd de muur raken. De handen hoeven niet op dezelfde manier de muur te raken. Een aantik met volle hand en een aantik met de vingertoppen is goed, mits gelijktijdig. Na het aantikken is de zwemmer vrij in de beweging, maar zodra het contact met de wand wordt verbroken dient het lichaam weer in borstligging te zijn. Deze aantik mag onder water, aan het wateroppervlak of boven het wateroppervlak plaatsvinden, daarbij mogen de ellebogen boven water komen.

Een enkele armslag naar het keerpunt zonder beenslag is toegestaan als de zwemmer niet helemaal goed uitkomt. Een enkele beenslag is niet toegestaan. Ook bij deze gedeeltelijke slag voor het keerpunt dient het hoofd het wateroppervlak te doorbreken.

Na de afzet bij het keerpunt mag de zwemmer net zoals bij de start de eerste schoolslagcyclus volledig onder water maken. Ook hier geldt dan dat de vlinderbeenslag altijd moet worden gevolgd door een schoolbeenslag. Bij de 2^e cyclus moet het hoofd het wateroppervlak doorbereken voordat de handen op het breedste punt van de armslag zijn en weer naar binnen beginnen te draaien.

Eindpunt: Het eindpunt moet met 2 handen tegelijkertijd en gescheiden van elkaar worden aangetikt, net zoals bij het keerpunt. De handen mogen niet op elkaar de muur raken. Het gaat erom dat de handen tegelijkertijd de muur raken. De handen hoeven niet op dezelfde manier de muur te raken. Een aantik met volle hand en een aantik met de vingertoppen is goed, mits gelijktijdig. Deze aantik mag onder water, aan het wateroppervlak of boven het wateroppervlak plaatsvinden, daarbij mogen de ellebogen boven water komen.

Je mag niet staan op en lopen over of afzetten van de bodem bij deze zwemslag.

Vlinderslag

Zwemmers verschijnen aan de start.

De scheidsrechter geeft 3 korte fluitsignalen af ter voorbereiding van de start van de serie en een lang fluitsignaal waarop de zwemmers plaatsnemen op het startblok. En geeft daarna met de linkerarm het teken dat de starter mag beginnen met de start.

De zwemmers staan met minimaal een been voor op het startblok.

De starter geeft het commando "op uw plaatsen", waarna de zwemmer stil moet staan op het startblok, gevolgd door het korte fluitsignaal.

Start: De zwemmers gaan te water. Na de start (en elk keerpunt) is het de zwemmer toegestaan een of meerdere beenslagen en 1 armdoorhaal te maken die de zwemmer in staat stelt om boven het water uit te komen. De armen worden dan wel weer boven water terug naar voren gebracht. Na de start mag er tot 15 meter onder water worden gezwommen. Uiterlijk op de 15 meter lijn moet het hoofd het wateroppervlak te hebben doorbroken.

Zwemslag: De vlinderslag wordt in borstligging gezwommen. Gedurende de race moet enig lichaamsdeel met wateroppervlak doorbreken, behalve de eerste 15 meter na start en of keerpunt. Het is niet toegestaan om op enig moment op de rug te draaien. De borstligging is verlaten zodra de schouders de hoek van 90 graden tov het wateroppervlak passeren.

Beide armen moeten de hele race gelijktijdig over het water naar voren worden gebracht en gelijktijdig achterwaarts worden gebracht. De insteek van de handen is boven of voor het hoofd. Doorstrekken naar voren onder water mag, waarbij geen stuwende schoolslagbeweging onder water mag worden gemaakt. Slepen mag ook, de onderzijde van de armen gaan daarbij door het water. Zolang de armen niet volledig onder water zijn is het goed. Alle beenbewegingen moeten gelijktijdig worden uitgevoerd (op en neergaand) de benen of de voeten hoeven niet op dezelfde hoogte te zijn, maar de voeten / been mogen elkaar tijdens de race niet als crawlbenen passeren. Een schoolslagbeenslag is niet toegestaan (behalve bij masters tijdens masterwedstrijden). (Het kenmerk is een golvende beweging.)

Keerpunt: Het aantikken bij het keerpunt gebeurt weer (net zoals bij de schoolslag) met twee handen tegelijktijdig en gescheiden van elkaar met een antiek aan, boven of onder het wateroppervlak. Na het aantikken is de zwemmer vrij in de beweging, maar zodra het contact met de wand wordt verbroken dient de zwemmer in borstligging te zijn. (Zijligging is ook borstligging). Na het keerpunt mag er tot 15 meter (net zoals bij de start) onder water worden gezwommen. Uiterlijk op de 15 meter lijn moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken. Als een zwemmer niet uitkomt mogen er alleen beenslag worden gemaakt om bij de muur te komen.

Eindpunt: Het eindpunt is hetzelfde als het keerpunt. Met 2 handen gelijktijdig en gescheiden worden aangetikt.

Bij deze slag is het niet toegestaan te staan op / lopen over / afzetten van de bodem. .

Rugslag

Zwemmers verschijnen aan de start.

De scheidsrechter geeft 3 korte fluitsignalen af ter voorbereiding van de start van de serie . De scheidsrechter geeft het lange fluitsignaal dat de zwemmer te water mag gaan en daarna nog een fluitsignaal dat de zwemmers met 2 handen de startbeugel vastnemen, lichaam naar de wand gericht. De positie van het hoofd doet niet terzake. En geeft daarna met de linkerarm het teken dat de starter mag beginnen met de start. . Na het 2^e lange fluitsignaal neemt de zwemmer de starthouding aan waarbij de voorzijde van het lichaam naar het starblok is gericht. Het gezicht hoeft dat niet. Met beide handen worden de startgrepen aan het starblok vastgehouden. Staan of in of op de overloopgoot is niet toegestaan. De starter geeft het commando “op uw plaats”, waarna de zwemmer stil aan startblok hangt, gevolgd door het korte fluitsignaal.

Start: Na het start signaal moet in rugligging worden afgezet en worden gezwommen. Na de start mag er tot 15 meter onder water gezwommen worden. Uiterlijk op de 15 meter lijn moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken.

Zwemslag: De zwemslag wordt in rugligging uitgevoerd waarbij de hoogst liggende schouder een hoek tot 90 graden met het wateroppervlak mag maken. Zijligging is gelijk aan 90 graden en is dus niet toegestaan. Geen geo-driehoek, hoor! 😊 Tijdens de race moet enig lichaamsdeel het wateroppervlak doorbreken (muv start en keerpunt tot 15 meter).

Keerpunt: Tijdens de keerpunten mag de rugligging worden verlaten en als de borstligging is aangenomen dient in een vloeiende beweging een enkele of dubbele armdoorhaal te worden gemaakt om het keren in te zetten. Daarna moet worden gekeerd. Tijdens de armdoorhaal mogen er ondersteunende beenslagen gemaakt worden. De keerwand moet met enig lichaamsdeel worden aangeraakt. Bij de afzet op het moment dat het contact met de wand wordt verbroken moet de zwemmer weer in rugligging zijn. Na het keerpunt mag er net zoals bij de start 15 meter onder water worden gezwommen. Uiterlijk op 15 meter moet het hoofd het wateroppervlak te hebben doorbroken.

Eindpunt: Het eindigen dient in rugligging te zijn, waarbij enig lichaamsdeel het eindpunt moet aantikken. Hierbij moet het lichaamsdeel het wateroppervlak doorbreken en dat kan een teen zijn!

Staan, lopen en of afzetten van de bodem mag bij deze slag niet!

Vrije slag

Zwemmers verschijnen aan de start.

De scheidsrechter geeft 3 korte fluitsignalen af ter voorbereiding van de start van de serie en een lang fluitsignaal waarop de zwemmers plaatsnemen op het startblok. En geeft daarna met de linkerarm het teken dat de starter mag beginnen met de start.

De zwemmers staan met minimaal een been voor op het startblok.

De starter geeft het commando "op uw plaatsen", waarna de zwemmer stil moet staan op het startblok, gevolgd door het korte fluitsignaal.

Start: De zwemmers gaan te water. Na de start mag tot 15 meter onder water worden gezwommen. Uiterlijk op de 15 meter lijn moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken.

Zwemslag: Elke zwemslag is toegestaan, ook het wijzigen van de zwemslag tijdens de race. Tijdens de race moet enig lichaamsdeel het wateroppervlak doorbreken.

Keerpunt: Elk keerpunt moet met enig lichaamsdeel zijn aangeraakt. Na het keerpunt mag er net zoals bij de start tot 15 meter onder water worden gezwommen. Uiterlijk op de 15 meter lijn moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken.

Eindpunt: Het eindpunt moet met enig lichaamsdeel worden aangeraakt.

Lopen over en afzetten van bodem mag niet. **Staan op de bodem is toegestaan.**