



CURSUS  
AANKOMSTRECHTER  
ZWEMINSPECTEUR  
STARTER

François Heylen.

April 2006.

0	INLEIDING .....	4
1	VEREISTEN VOOR DEZE DRIE FUNCTIES EN HET BEHALEN VAN DE KWALIFICATIE. ....	5
1.1	Aankomstrechtter .....	5
1.2	Zweminspecteur .....	5
1.3	Starter.....	5
1.4	Stages. ....	5
2	TAKEN EN BEVOEGDHEDEN.....	6
2.1	Aankomstrechtter .....	6
2.1.1	Fina: .....	6
2.1.2	Vertaald naar FROS normen wordt dit:.....	6
2.1.3	Bevoegdheden .....	7
2.1.4	Praktisch.....	7
2.2	Zweminspecteur .....	8
2.2.1	Fina: .....	8
2.2.2	Vertaald naar FROS normen wordt dit:.....	8
2.2.3	Bevoegdheden .....	8
2.2.4	Praktisch.....	8
2.3	Starter.....	10
2.3.1	Fina .....	10
2.3.2	Vertaald naar FROS normen wordt dit : .....	10
2.3.3	Bevoegdheden .....	10
2.3.4	Praktisch.....	11
3	REGLEMENTEN EN RAADGEVINGEN.....	12
3.1	De start.....	12
3.1.1	Fina .....	12
3.1.2	Raadgevingen .....	12
3.1.3	Vrije slag.....	12
3.1.4	Rugslag .....	14
3.1.5	De schoolslag.....	15
3.1.6	De vlinderslag.....	16
3.1.7	De wisselslag.....	17
3.2	Het Wedstrijdverloop. ....	18
3.2.1	De aflossing.....	18
3.2.2	Herstel van een keerpunt.....	18
3.2.3	De wedstrijd.....	19
4	FROS. DOCUMENTEN .....	20
4.1	SW.4. DE START .....	20
4.2	SW.5. VRIJE SLAG .....	20
4.3	SW.6. RUGSLAG .....	20
4.4	SW.7. SCHOOLSLAG .....	21
4.5	SW.8. VLINDERSLAG.....	21
4.6	SW.9. WISSELSLAG.....	22
4.7	SW.10. DE WEDSTRIJD .....	22

## VOORWOORD

Gefeliciteerd!

Waarom?

Omdat U zojuist aan een nieuwe cursus begonnen bent, die kan leiden tot de kwalificatie van aankomstrechtter, zweminspecteur en starter. Ook omdat U reeds eerder de energie opgebracht hebt om de kwalificatie van tijdopnemer - keerpuntrechtter te behalen, maar vooral omdat U zich toch ook regelmatig ter beschikking stelt en meewerkt tijdens de zwemfeesten.

U hebt reeds eerder de stap gezet om van toeschouwer in het cafetaria of **langs** de rand van het zwembad, official te worden **aan** de rand van het zwembad. U hebt gekozen om de verantwoordelijkheid ervan te dragen.

En waarom bent U nu dan aan deze volgende cursus begonnen? Is het omdat U ook zo graag eens uw gedacht op die beruchte gele briefjes wou schrijven, of is het omdat U ook zo graag op een wedstrijd eens enkele kilometers te voet wil afleggen naast de rand van het water, of misschien omdat U graag ook eens zou rondlopen met dat fluitje rond uw nek en zodoende uw stem ook eens door het bad kan laten klinken?

Dat is allemaal mogelijk, maar wij denken dat de voornaamste reden toch is dat U mee wil helpen om het gebrek aan officials in uw club en onze bond te beperken. Zonder officials kan een wedstrijd niet doorgaan en er is steeds wel eens iemand die een keertje niet kan komen... of liever eens zou rusten ... ook die plaatsen moeten dan opgevuld worden.

De drie functies, in deze cursus behandeld, zijn in onze bond niet méér of hoger dan de functie van tijdopnemer – keerpuntrechtter, waarvoor U reeds de kwalificatie behaalde. De starter, de aankomstrechtter en de zweminspecteur dragen echter meer verantwoordelijkheid en lopen hierdoor meer in de kijker!

Het T.C.F. (Technische zwemCel FROS) wil dan ook iedereen, die reeds de kwalificatie van tijdopnemer - keerpuntrechtter behaalde en die ons wil helpen bij onze gebruikelijke taak op de wedstrijden, bij voorbaat danken voor zijn inzet en bereidwilligheid.

## 0 INLEIDING

In onze bond is het meestal zo, dat aan elke kant van het bad één official drie functies cumuleert: deze van starter (of scheidsrechter), zweminspecteur en aankomstrechter.

Dit is uit pure noodzaak en te wijten aan een tekort aan officials, die voor deze functies gekwalificeerd zijn.

Men moet het doen, om te beseffen welk concentratievermogen men moet hebben om:

- een start goed te laten verlopen,
- onmiddellijk daarna, soms zelfs in looppas, in alle hem toegewezen banen, de zwemmers hun stijl te controleren, de keerpunten mee te beoordelen en
- om zich tenslotte nog te moeten reppen om de aankomsten te noteren ....

En dat gedurende meerdere uren ....

Zoiets zou zich alleen in uiterste noodgevallen mogen voordoen .... Helaas! ... Het is in onze federatie wekelijkse kost ....

Daarom hebben de leden van de Technische zwemCel FROS, na hun eerste cursus van keerpuntrechter - tijdopnemer (maart 1998) nu ook deze cursus uitgebracht; deze die leidt tot het behalen van de kwalificatie van starter, aankomstrechter of zweminspecteur. De leden van de T.C.F. willen hiermede iedereen helpen om te slagen voor één of meerdere van deze kwalificaties.

Zoals voor de kwalificatie van tijdopnemer – keerpuntrechter, dient men nu eveneens eerst de cursus door genomen te hebben en aangezien de praktijk nog steeds de beste leerschool blijft, de voorziene stages te lopen.

De T.C.F. zou graag zien dat men deze cursus nadien nog zou kunnen gebruiken om eventuele vragen te beantwoorden. Men zou het dan ook ten zeerste op prijs stellen, indien men ons zijn op of aanmerkingen zou laten kennen.

## **1 VEREISTEN VOOR DEZE DRIE FUNCTIES EN HET BEHALEN VAN DE KWALIFICATIE.**

Elke persoon, die een van deze drie functies wil behalen, dient de kwalificatie van tijdopnemer - keerpuntrechter, waarvoor reeds een cursus bestaat, te bezitten.

### **1.1 Aankomstrechter**

Van een aankomstrechter wordt er tijdens de volledige aankomst een goed zicht, een uiterst nauwkeurige reactie en concentratievermogen gevraagd. Hij moet immers vlug en foutloos, de volgorde van de aankomsten kunnen zien en ze in die volgorde nog kunnen opschrijven (zonder naar zijn papiertje te kijken)

### **1.2 Zweminspecteur**

Een zweminspecteur dient een zeer degelijke kennis en interpretatie van de geldende reglementen te hebben. Niet alleen de reglementen betreffende de zwemslagen, maar ook deze die betrekking hebben op de aankomsten, de keerpunten en de start.

Er wordt van deze persoon tevens een goed observatievermogen verwacht, dat bij lange wedstrijden niet zou mogen verslappen.

Door de soms lange afstanden die men moet afleggen naast de rand van het bad, is een goede fysiek ook van belang.

### **1.3 Starter**

Een starter dient een goed zicht te hebben, een sterke concentratie en een snelle reactie, tijdens de ganse startprocedure, die weliswaar maar enkele seconden duurt, maar belangrijk is voor elke wedstrijd.

De starter moet immers onmiddellijk en in één oogopslag kunnen zien wanneer alle zwemmers stationair staan, welke zwemmer er te vroeg start en hij/zij moet bij de geringste inbreuk snel kunnen reageren.

Door het feit dat een starter soms de scheidsrechter zou moeten kunnen vervangen, is een zekere autoriteit gewenst.

### **1.4 Stages.**

Voor elk van deze functies zijn er minimum 3 stages voorzien, die onder leiding staan van een lid van het T.Z.F., die zijn beoordeling op de vergaderingen van het T.Z.F. vermeldt. Deze beoordeling kan bij het afleggen van het examen een doorslaggevende rol spelen.

**Let wel: deze cursus is opgesteld voor de drie functies, doch indien men slechts de functie van aankomster of zweminspecteur wenst, hoeft men de stages voor starter zeker niet te doen. Hierin wordt aan iedere cursist de vrije keuze gelaten.**

## 2 TAKEN EN BEVOEGDHEDEN

### 2.1 Aankomstrecht

#### 2.1.1 Fina:

De hoofdaankomstrecht duidt aan iedere aankomstrecht de plaats aan die hij moet innemen.

De hoofdaankomstrecht verzamelt na de koers de door elke aankomstrecht ondertekende fiches en stelt *het resultaat en het klassement op, dat onmiddellijk aan de scheidsrecht moet worden overhandigd.*

Indien een elektronische installatie wordt gebruikt om de aankomsten te beoordelen, zal de hoofdtijdopnemer de aankomsten met deze installatie opgenomen, mededelen na elke koers.

De aankomstrecht moeten plaatsnemen in verhoogde stoelen die zijn opgesteld in het verlengde van de aankomstlijn, zodat ze in elke wedstrijd en op elk moment een duidelijk zicht hebben op de koers en op de aankomstlijn, behalve indien zij voor de uitoefening van hun taak een automatisch toestel bedienen met een drukknop.

Na elke koers, beslist de aankomstrecht over de plaats van de zwemmer, volgens de instructies die hem werden gegeven en brengt hij hierover verslag uit. De aankomstrecht, behalve zij die drukknoppen bedienen mogen de functie van tijdopnemer niet uitoefenen in dezelfde koers.

#### 2.1.2 Vertaald naar FROS normen wordt dit:

##### PLAATS.

Aan iedere zijde van het bad zal een aankomstrecht zich zo opstellen, dat men een zo duidelijk mogelijk beeld heeft over de ganse aankomstlijn, zodat men de aankomsten zo correct mogelijk zou kunnen beoordelen.

##### TAAK.

Het is de taak van de aankomstrecht om, op een duidelijke en klare manier, de aankomsten vast te stellen en te noteren.

Zelfs bij het gebruik van een elektronische tijdmeting, dienen zij de aankomsten te noteren en aan de scheidsrecht over te maken.

In bepaalde wedstrijden kan het nuttig zijn, indien hij/zij zich zou kunnen laten bijstaan door een helper, zodat de aankomsten duidelijk en met een maximum aan zekerheid kunnen bepaald worden.

Het toezicht op het correct aflossen gebeurt van op de zijlijn en behoort eveneens tot de taak van de aankomstrecht.

### 2.1.3 Bevoegdheden

Indien een hoofdaankomstrechter aanwezig is, beslist deze over de volgorde van aankomst. Zoniet wordt over de volgorde van aankomst beslist op basis van de fiches van de twee aankomstrechtters.

Daar hij eveneens deel uitmaakt van de wedstrijdjury dient hij mee te beslissen bij een eventueel protest .

### 2.1.4 Praktisch

Stel U zodanig op dat U een duidelijk zicht hebt, over de aankomst van alle zwemmers. De zon in uw ogen of weerkaatsingen van het licht in het water, kunnen voor een foutieve aankomstvolgorde zorgen.

**Iedereen weet dat het soms heel moeilijk is om een bepaalde aankomst duidelijk waar te nemen.**

De ene zwemmer tikt soms boven - en de andere onder water aan, zodat het haast onmogelijk is om met zekerheid te zeggen wie van beiden eerst aantikte ...

Soms tikt een zwemmer vlak naast de zwemlijn aan en zijn de handen moeilijk of niet zichtbaar ...

Soms gaat de wedstrijd door in een bad met acht banen en is het heel moeilijk om een duidelijk beeld te hebben over de ganse breedte van het bad en zeker na een koers over een korte afstand, waar het verschil in aankomst tussen de zwemmers vaak uitermate klein is....

Het is soms goed om zwemmers die tegen elkaar zwemmen, zeker tijdens hun laatste meters, te volgen. Hou er echter rekening mee, dat het risico reëel is dat men daardoor de overige zwemmers uit het oog verliest en niet meer zo zeker kan zijn over de juiste volgorde bij aankomst

**Noteer alleen dat waarvan U werkelijk zeker bent.** U kunt beter de tijden laten gelden, dan een twijfelachtige aankomst door te geven. Indien twee zwemmers op gelijke hoogte liggen en het moeilijk, om niet te zeggen onmogelijk is, om met zekerheid uit te maken wie eerst was, kunt U Uw indruk opschrijven, doch in dit geval plaatst U het best een accolade, een lijn of een vraagteken naast deze banen, zodat de jury- secretaris weet dat er een vorm van twijfel kon bestaan.

**Leer schrijven zonder te kijken ...** Sommige aankomstrechter trachten de volgorde van aankomst te onthouden en schrijven die nadien pas op. Om vergissingen en twijfels te vermijden is het beter de aankomsten te noteren terwijl U kijkt... Niet met uw ogen op uw briefje, wel op de aankomst.

**Schrijf steeds klaar en duidelijk ...** Schrijf het desnoods na de wedstrijd even over, zodat er aan de jurytafel geen twijfel kan bestaan.

**De belangrijkste taak van een aankomstrechter is het noteren van de aankomsten.**

Eventuele fouten begaan bij de aankomst, dienen in de eerste plaats door de tijdopnemer vastgesteld te worden. Wanneer men als aankomstrechter toch een fout vaststelt, is het wenselijk deze eveneens op te schrijven en aan de scheidsrechter kenbaar te maken.

Een degelijke kennis van de reglementering betreffende de aankomsten is dan ook gewenst.

**Het is geen blijk van onkunde wanneer U niet zeker bent over de volgorde van aankomst. Kleine details kunnen maar al te gemakkelijk een fractie van onoplettendheid veroorzaken... Wees hiervoor nooit beschaamd!**

## 2.2 Zweminspecteur

### 2.2.1 Fina:

De zweminspecteurs zullen worden opgesteld aan iedere kant van het zwembad.

Iedere zweminspecteur zal er op toezien dat de reglementen aangaande de zwemslagen gerespecteerd worden. Zij zullen eveneens de keerpunten volgen om de keerpuntrechters bij te staan.

De zweminspecteurs brengen aan de scheidsrechter verslag uit over elke vastgestelde inbreuk bij middel van ondertekende fiches, met de volgende details: de koers, de reeks, het nummer van de baan en de begane inbreuk.

### 2.2.2 Vertaald naar FROS normen wordt dit:

#### PLAATS

De zweminspecteur kan voor de uitoefening van zijn taak gebruik maken van het volledige juryplatform, d.w.z. de volledige zwembadrand.

#### TAAK

De zweminspecteur dient erop toe te zien dat de zwemmer de hem opgelegde afstand zwemt, volgens de geldende reglementen met betrekking tot de gevraagde zwemslag.

Hij doet ook de controle op het correct aflossen en dit van op de zijlijn van het bad.

Hij brengt van elke onregelmatigheid verslag uit aan de scheidsrechter, door middel van een briefje met de vermelding van de koers, de baan en alle gegevens betreffende de vastgestelde onregelmatigheid.

Hij volgt eveneens de keerpunten en de aankomsten.

### 2.2.3 Bevoegdheden

Buiten zijn bevoegdheid als zweminspecteur is hij eveneens bevoegd om samen met de keerpuntrechters te oordelen over de keerpunten.

Ook de zweminspecteur is een lid van de wedstrijdjury en dient eveneens mee te beslissen bij een eventueel geschil .

### 2.2.4 Praktisch

Een zweminspecteur dient de geldende reglementen betreffende de zwemslagen, hun toepassingen en interpretaties zeer goed te kennen. Daar hij tevens bevoegd is om over de keerpunten te oordelen, dient hij de reglementen betreffende de aankomsten en de keerpunten eveneens te kennen.

Wanneer een tijdopnemer of keerpuntrechter een fout tegen een bepaalde zwemslag bemerkt, kan hij die fout ook doorgeven aan de zweminspecteur. Deze zal, na controle, de begane fout opschrijven en de gegevens overmaken aan de scheidsrechter.

Daar enerzijds sommige keerpunten beter te beoordelen zijn van de zijkant van het bad dan vlak boven de baan en anderzijds de zweminspecteur tevens bevoegd is aan de keerpunten, is het noodzakelijk deze eveneens mee te volgen. Dit vergemakkelijkt niet alleen het werk van de keerpuntrechters, maar vermijdt soms vergissingen. Daarenboven is het voor een keerpuntrechter, indien er geen hoofdkeerpuntrechter aanwezig is, soms gemakkelijker om de opgemerkte fout door te geven aan een zweminspecteur dan aan de scheidsrechter.

Beschrijf steeds duidelijk de fout zoals U die zelf vaststelde. Het gebeurt dat men zich vergist in de toepassing van de reglementen en dan is de vergissing nog recht te zetten...

**Zorg tevens dat Uw geschrift duidelijk leesbaar is ...**



Ook voor een zweminspecteur geldt de regel : ga nooit in discussie met iemand die zelf een fout opmerkt, wie dit ook moge zijn, maar verwijst deze persoon steeds door naar de scheidsrechter. Dit wil geenszins zeggen dat men soms geen uitleg kan geven over dat wat men vastgesteld heeft. Een dergelijke uitleg kan soms een klacht vermijden.

Het juryplatform is een ruimte van +/- 1 meter naast iedere zijde van het bad. Achter de startblokken zouden zich alleen de nodige officials en de zwemmers die klaar staan voor hun wedstrijd mogen bevinden. Achter de keerpunten zouden evenmin supporters of zwemmers mogen komen. Stel je vast dat er toch toeschouwers of zwemmers in de weg staan, verwijder deze dan, maar indien mogelijk wel met zachte hand.

Wees op je hoede voor tekens die gegeven worden vanaf de keerpunten – soms zelfs door keerpuntrechters ! !

Vergewis U er steeds van dat, wanneer U een fout doorgeeft, U wel degelijk de juiste koers, reeks en baan vermeldt. Teken ook telkens uw briefje en geef het aan de scheidsrechter voor verder gevolg.

## 2.3 Starter

### 2.3.1 Fina

Zodra de zwemmers klaar zijn voor de start, geeft de scheidsrechter door middel van een armbeweging aan de starter te kennen dat de zwemmers onder zijn controle staan. (SW2.5)

De starter heeft de volledige controle over de zwemmers vanaf het ogenblik dat zij hem door de scheidsrechter werden toevertrouwd en totdat de koers vertrokken is. Het vertrek zal worden gegeven zoals beschreven onder SW4.

De starter zal aan de scheidsrechter de zwemmer melden, die het vertrek vertraagt, vrijwillig zijn orders niet opvolgt of om het even welke andere inbreuk pleegt op het ogenblik van de start. Alleen de scheidsrechter mag een zwemmer uitsluiten voor deze vertraging, deze ongehoorzaamheid of dit slecht gedrag. Dergelijke uitsluiting zal niet worden beschouwd als een valse start.

De starter heeft de macht te beslissen over de correctheid van de start, onder het enige voorbehoud van de beslissing van de scheidsrechter.

Voor het geven van de start van een koers, moet de starter plaats nemen op de zijkant van het zwembad op ongeveer 5 meter van de startlijn, zodat de tijdopnemers het vertreksignaal kunnen zien en de zwemmers het signaal kunnen horen.

### 2.3.2 Vertaald naar FROS normen wordt dit :

#### PLAATS

De starter kiest een plaats van waarop hij alle zwemmers met één oogopslag kan zien. De beste plaats hiervoor is voor de zwemmers en niet op de zelfde hoogte. Alleen bij de start van de rugslag bevindt hij zich best op de hoogte van de zwemmers.

Men dient er zich wel rekenschap van te geven dat de eerste baan, langs zijn zijde, zich in de dode hoek van zijn gezichtsveld bevindt. Hij bevindt zich aan de overzijde van de scheidsrechter.

#### TAAK

De starter heeft de volledige controle over de zwemmers vanaf het ogenblik dat de scheidsrechter hem hiervoor het teken geeft en dit tot op het ogenblik dat zij vertrokken zijn. Op zijn commando « op uw plaatsen » dienen zij onmiddellijk de starthouding aan te nemen, met minstens één voet vooraan op de startblok. Zodra alle zwemmers stationair zijn, zal hij het startsignaal geven.

Hij zal aan de scheidsrechter de zwemmer melden, die het vertrek vertraagt, vrijwillig zijn orders niet opvolgt of om het even welke andere inbreuk pleegt op het ogenblik van de start. Alleen de scheidsrechter mag een zwemmer uitsluiten voor deze vertraging, deze ongehoorzaamheid of dit slecht gedrag.

De starter heeft de macht te beslissen over het correcte verloop van de start, onder enig voorbehoud van de beslissing van de scheidsrechter.

Hij doet ook de controle op de aflossingen.

Hij kan eveneens optreden als aankomstrechter of als helper-aankomstrechter .

### 2.3.3 Bevoegdheden

De starter heeft de volledige controle over elke start. Hij maakt tevens deel uit van de wedstrijdjury en heeft mee beslissingsrecht bij een eventueel geschil.

### 2.3.4 Praktisch

In de praktijk kan het gebeuren dat een starter, door gebrek aan andere officials ook de functie moet vervullen van zweminspecteur en van aankomstrechter aan zijn zijde van het zwembad. Daarom volstaat de kennis van de reglementen i.v.m. de start niet.

Het startbevel « **OP UW PLAATSEN** » moet steeds kort maar toch duidelijk geroepen worden. Het daarop volgende fluitsignaal moet kort maar krachtig zijn, zodat het door alle zwemmers te horen is.

Vergeet nooit dat de zwemmers het meest gespannen zijn vanaf het startbevel tot het fluitsignaal. Wanneer Uw eigen reactie nog niet snel genoeg is, kan het gebeuren dat U teveel tijd nodig hebt (ook al gaat het om enkele seconden) om na te gaan of al de zwemmers wel stationair staan, waardoor men zijn evenwicht verliest, of de spanning niet meer kan behouden en een start veroorzaakt voor het fluitsignaal.

Volg met Uw ogen de bewegingen van de zwemmers en geef zonder dralen het startsignaal zodra iedereen stationair is. Hou er echter wel rekening mee dat niet alle zwemmers dezelfde starthouding aannemen. Tracht de bewegingen naar deze houdingen te herkennen en hou er rekening mee bij het bepalen van het ogenblik van de start.

**STATIONAIR IS NIET GELIJK AAN ONBEWEEGLIJK.** Stationair betekent dat zij niet meer van plaats veranderen. Dit wil echter niet zeggen dat er niets meer mag bewegen. Elke voorwaartse beweging echter, die plaats heeft net voor het fluitsignaal wordt beschouwd als een valse start.

Wanneer men de zwemmers volgt, zal er steeds een andere tijdspanne tussen het bevel en het signaal zijn. Volgt men de zwemmers niet dan is de kans groot dat men steeds eenzelfde tijdsduur aanhoudt. In dat geval stellen de zwemmers dit zeer vlug vast en zullen niet nalaten om het te gebruiken om een valse start uit te lokken.

### 3 REGLEMENTEN EN RAADGEVINGEN

#### 3.1 De start

##### 3.1.1 Fina

Het vertrek van de zwemwijzen vrije slag, schoolslag en vlinderslag gebeurt met een duiksprong. Bij het lange fluitsignaal van de scheidsrechter stellen de zwemmers zich op de startblok en blijven daar. Op het commando van de starter « **OP UW PLAATSEN** » nemen de zwemmers onmiddellijk de starthouding aan, met minstens een voet vooraan op de startblok. Als alle zwemmers stationair zijn, geeft de starter het startsignaal.

Het vertrek in rugslag en de aflossing «wisselslag» gebeurt in het water. Bij het eerste lange fluitsignaal van de scheidsrechter springen de zwemmers onmiddellijk in het water. Bij het tweede lange fluitsignaal zullen de zwemmers zonder dralen terug naar het vertrekpunt zwemmen. Wanneer de zwemmers hun startposities hebben ingenomen, geeft de starter het commando « **OP UW PLAATSEN** ». Zodra alle zwemmers stationair zijn, geeft de starter het startsignaal.

Indien een vergissing van een officieel, een fout van een zwemmer tot gevolg heeft, zal deze laatste niet worden bestraft.

##### 3.1.2 Raadgevingen

Het vertrek in de slagen, vrije slag, schoolslag en vlinderslag is steeds met een duiksprong. Dat wil zeggen dat wanneer iemand de vrije slag wil zwemmen op zijn rug, hij dan ook moet vertrekken met een duiksprong van op de startblok en niet zoals velen denken, vanuit het water. Hoe raar dat dit ook klinkt.

Een duiksprong betekent in principe dat de handen het eerst in het water moeten komen... Principieel mag men niet met de voeten eerst in het water terecht komen. Dit is in het water springen !!

Onze reglementen zeggen dat de start ingaat vanaf het eerste fluitsignaal van de scheidsrechter die de zwemmers op hun plaats zet; Dit houdt in dat iedereen die zich vanaf dat ogenblik te water begeeft (duiksprong of zogenaamd vallen ) wordt beschouwd als iemand die te vroeg start ; Deze persoon zal daarom uitgesloten worden van deze reeks; Opgelet dit is niet vatbaar bij de rugslag;.

Vele starters hebben de gewoonte voor de start bij rugslag nog eens naar de positie van de voeten te kijken. Door de aanpassing van de reglementen is dit niet meer nodig.

##### 3.1.3 Vrije slag

###### 3.1.3.1 Fina

In een wedstrijd vrije slag genoemd, mag de zwemmer in om het even welke slag zwemmen. In een individuele of in een aflossingswedstrijd «wisselslag», dient het onderdeel vrije slag, gezwommen te worden in elke andere zwemslag dan de rugslag, de schoolslag of de vlinderslag.

In een aflossingswedstrijd waar vrije slag gecombineerd wordt met een of meer andere zwemslagen, dient het onderdeel vrije slag gezwommen te worden in elke andere slag dan deze die opgelegd wordt of worden.

Een lichaamsdeel van de zwemmer moet de muur raken bij elk keerpunt en bij elke aankomst.

### 3.1.3.2 Raadgevingen

Bij een wedstrijd « vrije slag » genoemd zwemt men wat men wil, zelfs al is dit bij manier van spreken op zijn hondjes.

Dit wil tevens zeggen dat iemand die bij « vrije slag » schoolslag zwemt en waarvan de benen niet in hetzelfde horizontale vlak zijn, hiervoor niet mag uitgesloten worden.

In de wissel­slag echter mag er geen van de andere slagen ( rug-, vlinder- of schoolslag ) gezwommen worden, in het onderdeel vrije slag. De zeemansslag zou bv. wel kunnen... - maar daar heeft niemand baat bij ....

Bij een aankomst of een keerpunt is het voldoende dat een deel van het lichaam de muur raakt. Of het nu de voet, de hand, het hoofd of misschien zelfs de neus is, dat blijft gelijk. Dus als een zwemmer schoolslag zwemt en hij tikt de muur met één hand, is dit geen fout in deze wedstrijd.

Opgelet voor spatters, die heel hevig hun keerpunt nemen. Hier is het heel moeilijk om te zien of zij wel degelijk de muur raken.

Wanneer men na het keerpunt een glijfase ziet, hoe gering ook, mag men er van uitgaan dat er een contact met de muur is geweest. Dit wil echter niet zeggen dat, wanneer men geen glijfase ziet, er geen contact geweest is... dit betekent alleen dat men zich niet afgestoten heeft ...

### 3.1.4 Rugslag

#### 3.1.4.1 Fina

De zwemmer houdt zich klaar in het water, met het gezicht naar de startzijde en de beide handen aan de startbeugels.

Het is verboden de voeten in de overloopgoot te plaatsen of de tenen vast te zetten tegen de rand van de overloop;

Bij het startsignaal en na het keren zal de zwemmer zich in ruglig afduwen en op zijn rug de wedstrijd uitzwemmen, behalve voor het uitvoeren van een keerpunt, zoals beschreven in SW6. De normale rugligging laat een rollende beweging van de romp toe tot aan, maar niet inbegrepen, de 90° vanaf het horizontale vlak. De houding van het hoofd is van geen belang.

Een gedeelte van het lichaam moet gedurende de wedstrijd steeds de waterlijn doorbreken, behalve bij de start en na elk keerpunt, waar de zwemmer volledig onder water mag zijn over een afstand van niet meer dan 15 meter. Op dit punt moet het hoofd het wateroppervlak doorbroken hebben.

Tijdens het keerpunt mogen de schouders over de verticale as gedraaid worden tot borstlig, waarna één ononderbroken enkele of gelijktijdige dubbele armbeweging mag gebruikt worden om het keerpunt in te zetten. Bij het verlaten van de rugligging moet de armtrekbeweging onmiddellijk ingezet worden; De tuimelbeweging moet tevens dadelijk uitgevoerd worden bij het einde van de armtrekbeweging; (= wanneer de armen zich naast het lichaam bevinden;); De bewegingen van de benen tijdens het keerpunt hebben geen belang; De zwemmer dient teruggekeerd te zijn tot de rugpositie bij het verlaten van de muur.

Tijdens het keerpunt moet een gedeelte van het lichaam de muur raken.

Bij de aankomst van de wedstrijd, dient de zwemmer in rugpositie de muur te raken.

#### 3.1.4.2 Raadgevingen

De voeten moeten niet meer onder water geplaatst zijn ;

In onze federatie zijn er weinig zwemmers die zodanig getraind zijn, dat zij er winst bij hebben om het echt **15 meter onder water** vol te houden. Toch gebeurt het. Wees er daarom ook steeds op voorbereid...

**Niet iedereen gebruikt het tuimelkeerpunt.** Een zwemmer die de ruglig verlaat voor het raken van de muur en zonder het tuimelkeerpunt te nemen op zijn rug vertrekt, begaat op zich geen enkele fout. Nergens staat dat men het tuimelkeerpunt **moet** nemen. Men mag een zwemmer hiervoor dus niet uitsluiten.

**Armbewegingen:** « Geroutineerde » zwemmers maken net voor het keerpunt een rolbeweging waarbij de romp en de schouders net de 90 ° niet bereiken en doen een volledige armbeweging met één arm, dan draait men op de buik en maakt nog een armbeweging ( met 1 of beide armen samen ). Deze beweging is volledig correct. Bij de eerste armbeweging werd de horizontale ruglig niet verlaten en dus maakte deze beweging geen deel uit van het keerpunt.

**Beenbewegingen:** De bewegingen van de benen tijdens het keerpunt hebben geen belang;

**Rugpositie:** Het verlaten van de muur betekent, het ogenblik dat de voeten de muur loslaten. Op dat ogenblik mogen de schouders ten overstaan van de waterlijn een hoek van maximum 90° maken. Zij dienen dus helemaal niet evenwijdig te zijn aan de waterlijn.

**Bij een aankomst** moet een zwemmer de muur raken, terwijl hij nog in rugpositie is, dit wil zeggen dat de schouder gedraaid mag zijn tot aan de 90°. Wanneer ze echter een hoek maken van 90° of meer, is de rugpositie verlaten.

### 3.1.5 De schoolslag

#### 3.1.5.1 Fina

Vanaf het begin van de eerste armbeweging, na de start en na elk keerpunt moet het lichaam op de borst liggen en moeten de schouders evenwijdig zijn met het wateroppervlak. Het lichaam mag op geen enkel ogenblik op de rug draaien.

De bewegingen van de armen moeten gelijktijdig en in het zelfde horizontale vlak, zonder alternerende bewegingen uitgevoerd worden.

Weggaande van de borst moeten de handen samen naar voor gebracht worden op, onder, of boven de waterlijn. De ellebogen moeten onder water zijn, behalve bij de laatste slag. De handen moeten op of onder de waterlijn naar achter gebracht worden. De handen mogen niet voorbij de heuplijn gebracht worden, behalve tijdens de eerste beweging na de start en na elk keerpunt.

Alle beenbewegingen moeten gelijktijdig en in het zelfde horizontale vlak gebeuren, zonder alternerende bewegingen.

De voeten moeten buitenwaarts gekeerd worden gedurende de duwfase van de beenslag. Een schaar- of fladderbeweging of een neerwaartse dolfijnslag is niet toegelaten. Het doorbreken van de waterlijn met de voeten is toegelaten, indien de beweging niet gevolgd wordt door een neerwaartse dolfijnslag uitgezonderd bij start of keerpunt waar het opwaarts uitglijden van de benen en de neerwaarts uitglijden nadien na start of keerpunt als normaal wordt aanzien;

Bij de aankomst en bij elk keerpunt moet het aantikken gebeuren met beide handen gelijktijdig, op, onder, of boven de waterlijn. De schouders moeten tot het aantikken in het horizontale vlak blijven. Het hoofd mag onder water blijven na de laatste armtrekbeweging, voorafgaand aan het aantikken, op voorwaarde dat het de waterlijn doorbrak tijdens de laatste volledige of onvolledige cyclus voor het aantikken.

Gedurende elke cyclus van één armbeweging en één beenbeweging, in deze volgorde, moet een willekeurig gedeelte van het hoofd van de zwemmer de waterlijn doorbreken, behalve na de start en na elk keerpunt, waar de zwemmer één armbeweging mag maken, waarbij de armen volledig tot aan de benen gebracht worden en één beenbeweging, terwijl hij zich volledig onder water bevindt. Het hoofd moet de waterlijn doorbreken alvorens de handen binnenwaarts gedraaid worden, op het breedste punt van de tweede beweging.

#### 3.1.5.2 Raadgevingen

Daar men met een duiksprong te water moet gaan, kan het lichaam moeilijk anders dan zich in borstlig bevinden, vanaf de eerste armbeweging.

De ellebogen mogen tijdens de wedstrijd niet boven water komen, behalve tijdens de laatste slag voor de aankomst of het keerpunt.

Het hoofd mag onder water blijven gedurende de laatste armbeweging voor elk keerpunt en aankomst, op voorwaarde dat het de waterlijn doorbrak tijdens de laatste volledige of onvolledige cyclus voor het aantikken.

Door de snelheid bij het keren krijgt men vaak een grote waterturbulentie tussen de muur en de handen, waardoor men meestal geen duidelijk beeld meer heeft, dit kan leiden tot twijfel en **TWIJFEL IS STEEDS IN HET VOORDEEL VAN DE ZWEMMER.**

**Soms raken de beide handen de muur, maar blijft slechts één hand enkele tellen tegen de muur**, terwijl de andere hand vliegensvlug achterwaarts of bovenwaarts gebracht wordt. Hierdoor kan men de indruk hebben dat de zwemmer maar met één hand gekeerd heeft.

**Na het keren mag men één armbeweging en één beenbeweging maken, terwijl men volledig onder water is.** Hierbij mogen de armen volledig tot aan de benen gebracht worden.

**Het hoofd moet de waterlijn doorbreken, alvorens de handen binnenwaarts gedraaid worden, op het breedste punt van de tweede beweging.** Dit houdt in dat net voor de handen binnenwaarts gedraaid worden, het hoofd moet bovenkomen. Zolang de handen niet binnenwaarts gedraaid zijn, mag het hoofd onder water zijn. Het is dan ook de zweminspecteur die min of meer met zekerheid kan zien of het hoofd al dan niet tijdig de waterlijn doorbroken heeft.

Soms maakt men na het keerpunt een dolfiynslag met de benen, op het ogenblik dat de armen hun trekfase uitvoeren. Dit mag niet. **Men dient echter een onderscheid te maken tussen een « dolfiynslag » en de op en neergaande beweging van de benen** tengevolge van een krachtige trekfase van de armen. Deze laatste beweging is wel toegestaan.

Bij de aankomst dient men met de beide handen, gelijktijdig, op, onder, of boven de waterlijn aan te tikken.

### **3.1.6 De vlinderslag**

#### **3.1.6.1 Fina**

Vanaf het begin van de eerste armbeweging na de start en elk keerpunt moet het lichaam op de borst gehouden worden en dienen de schouders evenwijdig te zijn met de normale waterlijn. Onder water zijn zijwaartse dolfiynbewegingen toegelaten. Het is op geen enkel moment toegestaan op de rug te draaien.

Beide armen moeten samen boven water naar voor en daarna gelijktijdig naar achter gebracht worden.

Alle voetbewegingen moeten gelijktijdig uitgevoerd worden. Gelijktijdige op - en neergaande bewegingen van de voeten en de benen, in een verticale lijn, zijn toegelaten. De benen of de voeten dienen niet noodzakelijk op dezelfde hoogte te zijn, maar alternerende bewegingen zijn niet toegelaten.

Bij ieder keerpunt en bij de aankomst moet het aantikken gebeuren met beide handen gelijktijdig, het zij onder of boven de waterlijn.

Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer één of meerdere beenbewegingen en één armbeweging onder water uitvoeren, om terug naar het wateroppervlak te komen. Het is de zwemmer toegelaten volledig onder water te blijven tot max. 15m na de start en na elk keerpunt. Op dat punt moet het hoofd de waterlijn doorbroken hebben. Onder water zijn zijwaartse dolfiynbewegingen toegelaten. De zwemmer moet dan aan de oppervlakte blijven tot aan het volgende keerpunt of de aankomst.



### 3.1.6.2 Raadgevingen

Het gebeurt zelden dat de voeten zich steeds naast elkaar bevinden. Dit hoeft ook niet. **De ene voet mag zelfs in zijn opgaande beweging hoger gaan dan de andere.** Maar wanneer de ene voet nog omhoog gaat en de andere reeds een neerwaarts beweging inzet, spreekt men van een « alternerende » beweging. Dit mag niet ...Dit wordt beschouwt als crawl beenslag

Sommige zwemmers doen **vlinderslag met de armen en zwemmen schoolslag met de benen**. Dit is uitzonderlijk alleen toegestaan voor de categorie veteranen ;

Tijdens de laatste armbeweging, voor de aankomst en het keerpunt, kan het gebeuren dat **een zwemmer, die ziet dat hij niet « uit komt »** in de plaats van zijn armen gestrekt voorwaarts te houden, deze geheel of gedeeltelijk naar achter trekt en ze vervolgens onder de waterlijn terug voorwaarts brengt. Aangezien het reglement zegt dat de armen samen boven water, naar voren gebracht moeten worden, is dit een foutieve beweging.

**Let wel** : het vroegere reglement bepaalde dat de armen simultaan naar voor gebracht diende te worden... **Thans spreekt men van « samen »** ... Simultaan betekent gelijktijdig, terwijl bij de bepaling « samen » een zekere tolerantie geduld wordt.

In onze federatie ziet men het nog zelden, maar op grote wedstrijden past men het vaak toe : **weggaande van de muur, maakt men onder water zijwaartse dolfijnbewegingen met de benen**. Dit is geen inbreuk op het reglement.

## 3.1.7 De wissel­slag

### 3.1.7.1 Fina

In de individuele wissel­slag zwemt de zwemmer de vier stijlen in de volgende volgorde: vlinderslag , rugslag, schoolslag en vrije slag

In de aflossing wissel­slag, zwemmen de zwemmers de vier slagen in de volgende volgorde : rugslag, schoolslag , vlinderslag en vrije slag.

Elk onderdeel moet worden beëindigd volgens de reglementering betreffende de aankomsten van de genoemde zwemslagen.

### 3.1.7.2 Raadgevingen

Bij de individuele wissel­slag start men met een duik­sprong en gelden de regels van de start voor vlinderslag.

Aflossingswedstrijden wissel­slag starten met de rugslag. Hier zijn uiteraard de regels voor de start bij rugslag van toepassing.

Voor de keerpunten gelden de keerpuntregels van de verschillende zwemslagen.

Het beëindigen van een onderdeel wordt beschouwd als een aankomst.

**HET WISSELEN VAN ZWEMSLAG IS DUS EEN AANKOMST EN GEEN KEERPUNT!!**

Zorg er voor dat U steeds de volgorde van de slagen goed kent. Een zwemmer of een ploeg kan het U steeds komen vragen!!

## **3.2 Het Wedstrijdverloop.**

### **3.2.1 De aflossing**

#### **3.2.1.1 Fina**

Een zwemmer mag de startblok pas verlaten op het ogenblik dat de vorige zwemmer contact maakt met de aankomstmuur.

De controle op het correct aflossen gebeurt vanop de zijlijn en is daarom het werk van de zweminspecteurs, de starter, de aankomstrechter of de scheidsrechter.

Let wel dat de volgorde van de aflossing in wisselslag verschilt van de individuele wisselslag.

Aflossing: rugslag – schoolslag – vlinderslag – vrije slag

Individueel: vlinderslag – rugslag – schoolslag – vrije slag

#### **3.2.1.2 Raadgevingen**

Een zwemmer mag de startbeweging inzetten, voordat de vorige zwemmer aantikt. Zolang de voeten nog contact hebben met de startblok is er geen foutieve aflossing. Hebben de voeten echter de startblok reeds « gelost » en heeft de vorige zwemmer nog niet aangetikt is de aflossende zwemmer te vroeg vertrokken.

Het herstellen van een aflossing.

Een aflossende zwemmer die te vroeg vertrekt, kan zijn aflossing herstellen door terug te keren tot de vertrekmuur. Hij moet niet opnieuw op de startblok gaan.

### **3.2.2 Herstel van een keerpunt**

**Een zwemmer kan na een foutief keerpunt terugkeren om het keerpunt alsnog op de juiste manier uit te voeren.**

Wanneer een zwemmer vaststelt dat hij een keerpunt « gemist » heeft, kan hij dit nog herstellen.

Hij duwt zich af en herneemt de laatste slagen voor het keerpunt, zijn zwemwijze speelt op dat ogenblik geen rol, de slagen naar het keerpunt toe moeten wel correct zijn. Nadien keert hij op de reglementaire wijze en vertrekt eveneens zoals het hoort. Deze zwemmer heeft veel tijd verloren, maar kan niet uitgesloten worden.

**Het gebeurt zelden, maar het kan zich voordoen ... hou er wel degelijk rekening mee.**

### 3.2.3 De wedstrijd

1. Een zwemmer die alleen zwemt, moet de volledige afstand zwemmen om zich te kwalificeren.
2. Een zwemmer moet de koers beëindigen in de baan waarin hij gestart is.
3. Bij elke wedstrijd moet de zwemmer een fysisch contact hebben met de uiteinden van het zwembad. Het keerpunt moet gebeuren vanaf de muur van het zwembad. Het is niet toegelaten zich af te duwen of een stap te zetten op de bodem van het zwembad.
4. Een zwemmer zal niet uitgesloten worden indien hij tijdens een wedstrijd vrije slag of het gedeelte vrije slag tijdens de wedstrijd wisselslag, op de bodem staat, maar hij mag geen stap zetten.
5. Indien een zwemmer een andere zwemmer hindert, door dwars door een andere baan te zwemmen of op een andere wijze een hindernis vormt, wordt hij uitgesloten.
6. Het is een zwemmer niet toegelaten welk middel ook te gebruiken of te dragen die zijn snelheid vergroten, zijn drijfkracht of zijn uithouding verhogen (zoals paddels, handschoenen met paddels, enz.). Het dragen van een zwembril is toegestaan.
7. Iedere zwemmer die in het water gaat tijdens een wedstrijd waarvoor hij niet ingeschreven is, moet worden uitgesloten voor de eerstvolgende wedstrijd waarvoor hij is ingeschreven.
8. Elke aflossingswedstrijd dient gezwommen met evenveel zwemmers als het programma voorziet.
9. Een aflossingsploeg zal worden uitgesloten indien de voeten van de zwemmer het contact met de startblok verloren hebben, voordat zijn ploegmaat – voorganger de muur heeft aangeraakt, tenzij de zwemmer die de fout heeft begaan, terugkeert naar de vertrekmuur. Het is niet nodig terug op de startblok te gaan.
10. Een aflossingsploeg zal uitgesloten worden, indien een ander lid van de club, dan diegene die aangeduid is om dat onderdeel te zwemmen, in het water gaat, voordat alle zwemmers van alle ploegen de wedstrijd beëindigd hebben.
11. De naam van de leden van de aflossingsploeg en hun vertrekvolgorde moeten worden medegedeeld voor de wedstrijd. Elk lid van de aflossingsploeg mag maar éénmaal zwemmen in dezelfde wedstrijd. Tussen de reeksen van een wedstrijd en de finale die hieruit voortvloeit, mag de samenstelling van de ploeg worden gewijzigd, op voorwaarde dat de ploeg wordt gevormd op basis van de zwemmerslijst ingediend voor de bedoelde ontmoeting. De ploeg wordt uitgesloten indien de opgegeven zwemvolgorde niet gevolgd wordt. Uitzonderingen op de regel worden enkel toegestaan in geval van ziekte.
12. Elke zwemmer, die zijn wedstrijd of zijn afstand in zijn aflossingswedstrijd heeft beëindigd, moet het water zo vlug mogelijk verlaten, zonder een hindernis te vormen voor elke andere zwemmer, die zijn wedstrijd nog niet heeft beëindigd, zoniet wordt de zwemmer, of de aflossingsploeg, die de fout begaat, uitgesloten.
13. Indien een hindernis de winstkansen van een zwemmer hebben geschaad, mag de scheidsrechter hem toestaan deel te nemen aan de volgende reeks, of indien de overtreding werd begaan in een finale, te beslissen dat de finale opnieuw moet worden gezwommen.
14. Indien een vergissing van een officieel een fout van een zwemmer tot gevolg heeft, zal deze laatste niet worden bestraft.

## 4 FROS. DOCUMENTEN

Elke official dient de stukken, met de uittreksels van de reglementen op iedere zwemontmoeting bij zich te hebben.

Het belangrijkste is echter dat zij ook gebruikt worden.

### 4.1 SW.4. DE START

1. Het vertrek van de zwemwijzen vrije slag, schoolslag en de vlinderslag gebeurt met een duiksprong. Bij het lange fluitsignaal van de scheidsrechter (SW21.5.) zullen de zwemmers op de startblok plaats nemen en blijven daar staan. Op het commando van de starter “OP UW PLAATSEN”, nemen ze onmiddellijk de starthouding aan, met minstens één voet vooraan op de startblok. De positie van de handen is van geen belang. Als alle zwemmers stationair zijn, geeft de starter het startsignaal (pistoolschot hoorn, fluitsignaal of andere).
2. Het vertrek met rugslag en de aflossing 4 zwemwijzen, gebeurt in het water. Bij het eerste lange fluitsignaal van de scheidsrechter (SW21.5.) springen de zwemmers onmiddellijk in het water. Bij het tweede lange fluitsignaal zullen de zwemmers zonder dralen terug naar het vertrekpunt zwemmen (5W6.1). Wanneer de zwemmen hun startposities hebben ingenomen, geeft de starter het commando “op uw plaatsen”. Zodra alle zwemmen stationair zijn, geeft de starter het startsignaal
3. Elke zwemmer die zich te water begeeft of de startplaats verlaat tussen het commando “op uw plaatsen” en het fluitsignaal van de starter zal beschouwd worden als een zwemmer die een valse start doet;  
Indien dit tewatergaan gebeurt tussen het eerste fluitsignaal van de scheidsrechter en het startcommando kan dit beschouwd worden als wangedrag of ordeverstoring en ligt de beslissing bij de scheidsrechter ;

### 4.2 SW.5. VRIJE SLAG

1. In een wedstrijd, vrije slag genoemd, mag de zwemmer in om het even welke slag zwemmen. In een individuele of in een aflossingswedstrijd “wisselslag”, dient het onderdeel vrije slag, gezwommen te worden in elke andere zwemslag dan de rugslag, de schoolslag of de vlinderslag.
2. Een lichaamsdeel van de zwemmer moet de muur raken bij elk keerpunt en bij de aankomst.

### 4.3 SW.6. RUGSLAG

1. De zwemmer houdt zich klaar in het water, met het gezicht naar de startzijde en de beide handen aan de startbeugels.. Het is verboden de voeten in de overloopgoot te plaatsen, of de tenen vast te zetten tegen de rand van de overloop.
2. Bij het startsignaal en na het keren zal de zwemmer zich in ruglig afduwen en op zijn rug de wedstrijd uitzwemmen, behalve voor het uitvoeren van een keerpunt, zoals beschreven in SW6.4. De normale rugligging laat een rollende beweging van de romp toe tot aan, maar niet inbegrepen, de 90°, vanaf het horizontale vlak. De houding van het hoofd is van geen belang.
3. Een gedeelte van het lichaam moet gedurende de wedstrijd steeds de waterlijn doorbreken, behalve bij de start en na elk keerpunt waar de zwemmer volledig onder water mag zijn over een afstand van niet meer dan 15m. Op dit punt moet het hoofd het wateroppervlak doorbroken hebben.

4. Tijdens het keerpunt mogen de schouders over de verticale as gedraaid worden tot borstlig, waarna een ononderbroken enkele of gelijktijdige dubbele armbeweging mag gebruikt worden om het keerpunt in te zetten. Eenmaal het lichaam de rugligging verlaten heeft, mag geen trekbeweging van een arm meer worden uitgevoerd, die onafhankelijk is van de ononderbroken keerbeweging. De zwemmer dient teruggekeerd te zijn tot de rugpositie bij het verlaten van de muur. Tijdens het keerpunt moet een gedeelte van het lichaam de muur raken.
5. Bij de aankomst van de wedstrijd, dient de zwemmer in rugpositie de muur te raken.

#### 4.4 SW.7. SCHOOLSLAG

1. Vanaf het begin van de eerste armbeweging, na de start en na elk keerpunt moet het lichaam op de borst liggen en mag op geen enkel ogenblik op de rug draaien.
2. De bewegingen van de armen moeten gelijktijdig en in hetzelfde horizontale vlak, zonder alternerende bewegingen uitgevoerd worden.
3. Weggaande van de borst, moeten de handen samen naar voor gebracht worden, op, onder, of boven de waterlijn. De ellebogen moeten onder water zijn, behalve bij de laatste slag. De handen moeten op of onder de waterlijn naar achter gebracht worden. De handen mogen niet voorbij de heuplijn gebracht worden, behalve tijdens de eerste beweging na de start en na elk keerpunt
4. Alle beenbewegingen moeten gelijktijdig en in hetzelfde horizontale vlak gebeuren, zonder alternerende bewegingen.
5. De voeten moeten buitenwaarts gekeerd worden gedurende de duwfase van de beenslag. Een schaar- of fladderende beweging of een neerwaartse dolfijnslag is niet toegelaten. Het doorbreken van de waterlijn met de voeten is toegelaten indien de beweging niet gevolgd wordt door een neerwaartse dolfijnslag.
6. Bij de aankomst en elk keerpunt moet het aantikken gebeuren met beide handen gelijktijdig, op, onder of boven de waterlijn. Het hoofd mag onder water blijven na de laatste armtrekbeweging, voorafgaand aan het aantikken, op voorwaarde dat het de waterlijn doorbrak tijdens de laatste volledige of onvolledige cyclus voor het aantikken.
7. Gedurende elke cyclus van één armbeweging en één beenbeweging, in deze volgorde, moet een willekeurig gedeelte van het hoofd van de zwemmer de waterlijn doorbreken, behalve na de start en na elk keerpunt, waar de zwemmer één armbeweging mag maken, waarbij de armen volledig tot aan de benen gebracht worden en één beenbeweging, terwijl hij zich volledig onder water bevindt. Het hoofd moet de waterlijn doorbreken alvorens de handen binnenwaarts gedraaid worden, op het breedste punt van de tweede beweging.

#### 4.5 SW.8. VLINDERSLAG

1. Vanaf het begin van de eerste armbeweging na de start en elk keerpunt moet het lichaam op de borst gehouden worden en dienen de schouders evenwijdig te zijn met de normale waterlijn. Onder water zijn zijwaartse dolfijnbewegingen toegelaten. Het is op geen enkel moment toegestaan op de rug te draaien.
2. Beide armen moeten samen boven water naar voor en daarna gelijktijdig naar achter gebracht worden.
3. Alle voetbewegingen moeten gelijktijdig worden uitgevoerd. Gelijktijdige op- en neergaande bewegingen van de voeten en de benen, in een verticale lijn, zijn toegelaten. De benen of de voeten dienen niet noodzakelijk op dezelfde hoogte te zijn, maar alternerende bewegingen zijn niet toegelaten.
4. Bij ieder keerpunt en bij de aankomst moet het aantikken gebeuren met de beide handen gelijktijdig hetzij boven of onder de waterlijn.
5. Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer één. of meerdere beenbewegingen en één armtrekbeweging onder water uitvoeren, om terug naar het wateroppervlak te komen. Het is de zwemmer toegelaten volledig onder water te blijven tot max. 15m na de start en elk keerpunt. Op dat punt moet het hoofd de waterlijn doorbroken hebben. Onder water zijn zijwaartse dolfijnbewegingen toegelaten. De zwemmer moet dan aan de oppervlakte blijven tot aan het volgende keerpunt of de aankomst.

#### 4.6 SW.9. WISSELSLAG

1. In de individuele wisselslag zwemt de zwemmer de vier slagen in de volgende volgorde: vlinderslag, rugslag, schoolslag en vrije slag.
2. In aflossing wisselslag, zwemmen de zwemmers de vier slagen in de volgende volgorde: rugslag, schoolslag, vlinderslag en vrije slag.
3. Elk onderdeel moet beëindigd worden volgens de reglementering betreffende de aankomsten van de genoemde zwemslagen.

#### 4.7 SW.10. DE WEDSTRIJD

1. Een zwemmer die alleen zwemt, moet de volledige afstand zwemmen om zich te kwalificeren.
2. Een zwemmer moet de koers beëindigen in de baan waarin hij gestart is.
3. Bij elke wedstrijd moet de zwemmer een fysisch contact hebben met de uiteinden van het zwembad. Het keerpunt moet gebeuren vanaf de muur van het zwembad. Het is niet toegelaten zich af te duwen of een stap te zetten op de bodem van het zwembad.
4. Een zwemmer zal niet uitgesloten worden indien hij tijdens een wedstrijd vrije slag, of het gedeelte vrije slag tijdens de wedstrijd wisselslag, op de bodem staat, maar hij mag geen stap zetten.
5. Indien een zwemmer, een andere zwemmer hindert, door dwars door een andere baan te zwemmen of op een andere wijze een hindernis vormt, wordt hij uitgesloten.
6. Het is een zwemmer niet toegestaan welk middel ook te gebruiken of te dragen die zijn snelheid vergroten, zijn drijfkracht of zijn uithouding verhogen (zoals paddels, handschoenen met paddels enz.). Het dragen van een zwembril is toegestaan.
7. Iedere zwemmer die in het water gaat tijdens een wedstrijd waarvoor hij niet ingeschreven is, moet worden uitgesloten voor de eerstvolgende wedstrijd waarvoor hij is ingeschreven.
8. Elke aflossingsploeg is samengesteld uit evenveel zwemmen als het programma voorziet!
9. Een aflossingsploeg zal worden uitgesloten indien de voeten van een zwemmer het contact met de startblok verloren hebben, voordat zijn ploegmaat - voorganger de muur heeft aangeraakt; tenzij de zwemmer, die de fout heeft begaan, terugkeert naar de vertrekmuur. Het is niet nodig terug op de startblok te gaan.
10. Een aflossingsploeg zal uitgestoten worden, indien een ander, dan diegene die aangeduid is om dat onderdeel te zwemmen, in het water gaat, voordat alle zwemmers van alle ploegen de wedstrijd beëindigd hebben.
11. De naam van de leden van de aflossingsploeg en hun vertrekvolgorde moeten worden medegedeeld voor de wedstrijd. Elk lid van de aflossingsploeg mag maar éénmaal zwemmen in dezelfde wedstrijd. Tussen de reeksen van een wedstrijd en de finale die hieruit voortvloeit, mag de samenstelling van de ploeg worden gewijzigd, op voorwaarde dat de ploeg wordt gevormd op basis van de zwemmerslijst ingediend voor de bedoelde ontmoeting. De ploeg wordt uitgesloten indien de opgegeven zwemvolgorde niet gevolgd wordt. Uitzonderingen op de regel worden enkel toegestaan in geval van ziekte.
12. Elke zwemmer, die zijn wedstrijd of zijn afstand in zijn aflossingswedstrijd heeft beëindigd, moet het water zo vlug mogelijk verlaten zonder een hindernis te vormen voor elke andere zwemmer, die zijn wedstrijd nog niet heeft beëindigd, zoniet wordt de zwemmer, of de aflossingsploeg, die de fout begaat uitgesloten.
13. Indien een hindernis de winstkansen van een zwemmer hebben geschaad, mag de scheidsrechter hem toestaan deel te nemen aan de volgende reeks, of, indien de overtreding werd begaan in een finale, te beslissen dat de finale opnieuw moet worden gezwommen.
14. Indien een vergissing van een officieel een fout van een zwemmer tot gevolg heeft, zal deze laatste niet worden bestraft.

[AR-1.jpg](#)

[AR-2.jpg](#)

[AR-3.jpg](#)

[AR-4.jpg](#)