

## **Reglement Zwemslagen per januari 2018**

### **1 Vrije slag.**

- a.** Vrije slag betekent in een als zodanig aangekondigd nummer dat de deelnemer elke slag mag zwemmen met uitzondering bij de wisselslag estafette en de wisselslag persoonlijk, waarin als vrije slag nimmer vlinderslag, schoolslag of rugslag mag worden gezwommen.
- b.** Bij elk keerpunt en het eindpunt moet de deelnemer met enig lichaamsdeel de wand aanraken.
- c.** Gedurende de gehele race moet een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken, met uitzondering van de keerhandeling en de eerste 15 meter na de start en na elk keerpunt. Op dat punt moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken.

### **2 Rugslag.**

- a.** Voor het startsignaal moeten de deelnemers gereed liggen in het water met de voorzijde van het lichaam naar de startzijde en met beide handen de starthandgrepen vasthouden. Staan in of op de overloopgoot of het klemmen van de tenen over de rand van de overloopgoot is verboden. Wanneer er bij de start een rugslag voetsteun wordt gebruikt dan moeten de tenen van beide voeten in contact zijn met de wand of met de aantikplaat. Het klemmen van de tenen over de bovenkant van de aantikplaat is niet toegestaan.
- b.** Op het startsignaal en na het keren moet de deelnemer op zijn rug afzetten en zwemmen gedurende de race uitgezonderd tijdens het uitvoeren van de keerpunten zoals omschreven in 2.e De rugligging wordt verlaten indien de hoogst liggende schouder een hoek maakt van 90 graden of meer met het wateroppervlak. De positie van het hoofd doet hierbij niet ter zake.
- c.** Gedurende de gehele race moet enig deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken. Het is toegestaan dat de deelnemer volledig onder water is gedurende het

keerpunt en over een afstand van niet meer dan 15 m. na de start en na elk keerpunt.

Op dat punt dient het hoofd het wateroppervlak te hebben doorbroken.

**d.** Tijdens het keren mag de rugligging verlaten worden waarna direct een ononderbroken enkele of gelijktijdige dubbele armdoorhaal mag worden gemaakt om het keren in te zetten. De deelnemer moet de rugligging weer hebben ingenomen, wanneer het contact met de wand is verbroken. Tijdens de keerpuntactie moet met een deel van het lichaam de wand in de eigen baan worden aangeraakt.

**e.** Bij het einde van de voorgeschreven afstand dient de wand in de eigen baan in rugligging te worden aangetikt.

### **3 Schoolslag.**

**a.** Na de start en na elk keerpunt mag een deelnemer één armslag maken die volledig naar achteren tot aan de benen wordt doorgehaald terwijl de zwemmer geheel onder water mag zijn. Voordat de eerste schoolslagbeenbeweging wordt gemaakt na de start en na elk keerpunt, is één vlinderslagbeenslag toegestaan. Tijdens de tweede armslag na start- en keerpunt moet het hoofd het wateroppervlak doorbreken, voordat bij het breedste gedeelte van deze tweede armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.

**b.** Vanaf het begin van de eerste armslag na de start en na ieder keerpunt moet het lichaam in borstligging zijn. Het is niet toegestaan op enig moment op de rug te draaien behalve bij het keerpunt na de aantik tegen de muur, waarna het is toegestaan het keerpunt op enigerlei wijze te maken. Wanneer het contact met de wand is verbroken, dient het lichaam weer op de borstzijde te zijn. Vanaf de start en tijdens de gehele race is de volgorde van de cyclus eerst een armslag en dan een beenslag. Alle bewegingen van de armen moeten te allen tijde gelijktijdig en in hetzelfde horizontale vlak zijn zonder afwisselende bewegingen.

**c.** De handen moeten tezamen aan, onder of boven het wateroppervlak van de borst naar voren worden gebracht, en moeten aan of onder het wateroppervlak achterwaarts worden bewogen. De ellebogen dienen onder het wateroppervlak te blijven uitgezonderd bij de laatste slag voor het keerpunt, gedurende het keerpunt en

bij de laatste slag voor de finish. Behalve bij de eerste armslag na de start en na de keerpunten mogen de handen niet verder naar achteren worden bewogen dan tot de heuplijn.

**d.** Tijdens iedere volledige cyclus moet een deel van het hoofd het wateroppervlak doorbreken. Tijdens de tweede armslag na start- en keerpunt moet het hoofd het wateroppervlak doorbreken, voordat bij het breedste gedeelte van deze tweede armslag de handen naar binnen beginnen te draaien. Alle bewegingen van de benen moeten gelijktijdig en in hetzelfde horizontale vlak worden uitgevoerd, zonder afwisselende bewegingen.

**e.** In de achterwaartse beweging van de beenslag moeten de voeten buitenwaarts worden bewogen. Afwisselende bewegingen of neerwaartse vlinderbeenbewegingen zijn niet toegestaan met uitzondering van het genoemde in artikel 3.a. Het doorbreken van het wateroppervlak met de voeten is toegestaan tenzij dit gevolgd wordt door een neerwaartse dolfijnbeenbeweging.

**f.** Het aantikken van keer- en eindpunt moet met beide handen, van elkaar gescheiden en gelijktijdig geschieden op, boven of onder het wateroppervlak. Bij de laatste slag voor keer- of eindpunt is een armslag, niet gevolgd door een beenslag toegestaan. Het hoofd mag na deze laatste armslag voor het aantikken onder water zijn, mits het wateroppervlak met het hoofd doorbroken wordt gedurende de laatste volledige of onvolledige cyclus.

#### **4 Vlinderslag.**

**a.** Het lichaam moet op de borstzijde worden gehouden vanaf het begin van de eerste armslag na de start en na elk keerpunt. Het is niet toegestaan op enig moment op de rug te draaien behalve bij het keerpunt na de aantik tegen de muur, waarna het is toegestaan het keerpunt op enigerlei wijze te maken. Wanneer het contact met de wand is verbroken, dient het lichaam weer op de borstzijde te zijn.

**b.** Beide armen moeten gelijktijdig over het water naar voren worden gebracht en gelijktijdig achterwaarts worden gebracht gedurende de gehele race.

**c.** Alle op- en neerwaartse bewegingen van de benen moeten gelijktijdig worden

uitgevoerd. De benen of de voeten hoeven niet op dezelfde hoogte te zijn, maar afwisselende bewegingen ten opzichte van elkaar zijn niet toegestaan. Een schoolslagbeenslag is niet toegestaan.

**d.** Het aantikken van het keer- en eindpunt moet met beide handen, van elkaar gescheiden en gelijktijdig geschieden aan, boven of onder het wateroppervlak.

**e.** Na de start en elk keerpunt is het de zwemmer toegestaan één of meer beenslagen en één armdoortrekbeweging onder water te maken, welke hem in staat stellen aan het oppervlak te komen. Gedurende de gehele race moet een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken met uitzondering van de eerste 15 meter na de start en na elk keerpunt; op dat punt dient het hoofd het wateroppervlak te hebben doorbroken. De zwemmer dient aan het wateroppervlak te blijven tot het volgende keerpunt of het eindpunt.

## **5 Wisselslag.**

**a.** De volgorde waarin de wisselslag persoonlijk wordt gezwommen is: vlinder-, rug-, school- en vrije slag. Iedere slag moet over een kwart ( $1/4$ ) van afstand worden uitgevoerd.

**b.** In de vrijeslag moet de zwemmer op zijn borst zijn, behalve tijdens het uitvoeren van het keerpunt. Na het keerpunt moet de borstligging weer zijn ingenomen voordat een arm- of beenslag wordt gemaakt.

**c.** De volgorde waarin de estafettes 4 x 50 meter en 4 x 100 meter wisselslag worden gezwommen is: rug-, school-, vlinder- en vrije slag. Iedere slag moet over een kwart ( $1/4$ ) van de afstand worden uitgevoerd.

**d.** Iedere slag dient beëindigd te worden overeenkomstig de voorschriften zoals deze voor de betreffende slag zijn beschreven.