

# Værktøjskasse - Officials (Version 2023)

## Generelt

- En official kan under et stævne, kun have de opgaver, som han/hun er tildelt af overdommeren
- Alle starter fra skamlen med spring, undtaget rygsvømning og holdkap medley, som starter i vandet
- Svømmer kan diskvalificeres, hvis der initieres start inden startsignal er afgivet

## Butterfly

- Starter fra skamlen med spring
- Op inden 15 m
- Blive på brystet op til 90 grader
- Bryde vandoverfladen
- Ben – fly spark – samtidige op- og nedadgående bevægelser
- Arme over vandoverfladen – vi skal kunne se hud
- Ved vendinger indslag med begge hænder samtidig og adskilte
- Vending må foretages som man vil
- Når der sættes fra skal man være brystliggende. Op til 90 grader
- Man må tage lige så mange ben spark man vil og et armtag inden man bryder vandoverfladen inden 15 m efter start og vending
- Armtag skal være synkrone (føres frem og tilbage samtidigt)
- Rette på briller ved vending er ok, inden fødder forlader væggen
- Ben spark er ikke lig med armtag
- Afslutning med begge hænder samtidig adskilte.

## Rygsvømning

- Svømmer skal ligge i vandet med ansigtet/front mod endevæggen
- Begge hænder på startgrebet hvis det er fysisk muligt (handicap – skal gøre tiltag til at ville holde).
- Hele løbet foregår på ryggen, op til 90 grader – undtagen vendinger
- Man må rulle op til 90 grader når man svømmer
- Op inden 15 m – hovedet skal bryde vandoverfladen
- Ved vending skal bassinvæggen røres – ligegyldigt med hvad
- Ved vending må man vende om på maven, tage et enkelt eller dobbelt armtag og derefter foretage vendingen. Det skal være en glidende fortsat bevægelse. Armen i fortsat bevægelse inden vending (knæk i hoften, små svømmere laver typisk opadgående knæk for at trække vejret. Dette er ok – når det efterfølges af knæk til vending). Så længe armen er i bevægelse under vendingen må man lave ben spark (fri/fly ben - og så mange man vil). Når armtaget er slut skal vending foretages
- Der skal afsluttes på ryggen og en del af kroppen skal bryde vandoverfladen
- Rygsvømning er fri svømning på ryggen
- Svømmer må ikke hive i banetovet
- Ryg starts bøjle: Sæt den på start skamlen på "0" og lad svømmer indstille den
- Kontrollér at tærne rører endevæggen, herefter ret jer op og kig lige ud.

# Værktøjskasse - Officials (Version 2023)

## Brystsvømning

- Start med spring fra skamlen
- Ved start og vending, et armtag forbi hofterne - et fly ben spark - et brystbenspark - ½ armtag og derefter skal hovedet bryde vandoverfladen.
- Flybenspark inden 1. brystbenspark.
- Hoved skal bryde før anden arm tags indad føring.
- Ved vendinger berøring med begge hænder samtidigt og med adskilte hænder
- Når man sætte af fra endevæggen ved vending, skal man være brystliggende op til 90 grader. (først når man slipper).
- Arm- og ben spark skal være synkrone.
- Et svømmetag = 1 armtag og et ben spark hoved bryde
- Fødderne skal vende udad i ben sparket
- Albuerne skal være under vandet undtaget ved indslag.
- Armtag forbi hofterne efter 1. armtag er ikke tilladt.
- Tilladt at rette briller i vending.

## Fri svømning

- Start fra skamlen med spring
- Op inden 15 m (bryde med hovedet) over vandet resten af banen.
- Røre endevæggen ved vendinger og afslutning,
- Hvis man ikke rører ved endevæggen må man skodde tilbage.
- Må gerne stå på bunden, men må ikke sætte af fra bunden/gå
- Man må gerne skifte mellem svømme-arterne også midt på banen.

## Medley

- Rækkefølge individuel: fly, ryg, bryst, crawl
- Rækkefølge holdkap: ryg, bryst, fly, Crawl
- ¼ del af distancen i hver svømmeart
- Fri svømning – anden end de andre ok med afsæt på ryggen så længe der ikke er aktive ben spark / armtag på ryggen.

### Vendinger

- Fly til ryg: to hænder ind og ud på ryggen
- Ryg til bryst: afslut på ryg ud på bryst. Cross-over vending (skulder max. 90°)
- Bryst til crawl: to hænder og ud på maven
- Hver stilart afsluttes korrekt.

## Vendeplader

### 25m bassin

### 50m bassin

- Vendepladens visning v. start: **1500m = 59**      **800m = 31.**      **1500m = 29**      **800m = 15**
- Sørg for at få øjenkontakt med svømmeren inden start, for anvisning af vendepladens placering ift. midten af banen (til højre el. venstre for midten)!
- Vendepladen vendes 2 ned ved hver vending – dvs. fra 59 til 57; fra 57 til 55 osv.