

Schwimmlagen und die wichtigsten Merkmale

Schmetterling

Start

- vom Startblock
- Delfinbeinschläge bis maximal 15 Meter unter Wasser (Kopfdurchgang!)
- Delfinbeinschläge sind nicht in Seitenlage erlaubt

Schwimmlage

- in Brustlage
- zu Beginn des ersten Armzugs müssen Schultern parallel zur Wasseroberfläche sein
- Arme müssen gleichzeitig über Wasser nach vorne und unter Wasser nach hinten geführt werden
- Bewegungen von Armen und Beinen müssen gleichzeitig erfolgen
- Es sind keine Wechsel- oder Brustbeinschläge erlaubt

Wende

- Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig
- Delfinbeinschläge nach der Wenden bis maximal 15 Meter unter Wasser (Kopfdurchgang!)
- bei Beginn des ersten Armzugs nach der Wende muss der Körper in Bauchlage sein

Zielanschlag

- Der Anschlag muss mit beiden Händen erfolgen

Häufige Disqualifikationsgründe

- Zielanschlag oder Wendenausführung nur mit einer Hand
- Arme werden nicht gleichzeitig nach vorne bewegt
- Arme werden nicht über Wasser nach vorne bewegt
- Brustbeinschlag oder Kraulbeinschlag
- Delfinbeinschläge nach der Wende in Seitenlage

Rücken

Start

- aus dem Wasser
- Beinschläge bis maximal 15 Meter unter Wasser (Kopfdurchgang!)
- Delfinbeinschläge oder Wechselbeinschläge möglich

Schwimmlage

- in Rückenlage
- ein Teil des Körpers muss die Wasseroberfläche durchbrechen

Wende

- Anschlag mit beliebigem Körperteil
- vor der Wende darf in Bauchlage gedreht werden, worauf unverzüglich ein kontinuierlicher Armzug oder Doppelarmzug ausgeführt werden muss, dem die Wendenbewegung folgt
- Abstoß beim Verlassen der Wand in Rückenlage
- Beinschläge nach der Wende bis maximal 15 Meter unter Wasser (Kopfdurchgang!)

Zielanschlag

- in Rückenlage
- Anschlag erfolgt mit einem beliebigen Körperteil
- Anschlag auch vollständig untergetaucht möglich

Häufige Disqualifikationsgründe

- die Wende wird nach dem Drehen in die Bauchlage nicht kontinuierlich ausgeführt; d.h. der Schwimmer gleitet zur Wand
- Anschlag in Bauchlage

Schwimmlagen und die wichtigsten Merkmale

Brust

Start

- vom Startblock
- nach dem Start ist maximal ein Tauchzug möglich
- während des ersten Bewegungszyklusses ist ein Delfinkick erlaubt, der aber erst mit dem Beginn des Armzugs durchgeführt werden darf
- der Kopf muss die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor sich die Hände beim zweiten Armzug am weitesten Öffnungspunkt nach innen drehen
- Es sind keine Delfin- oder Wechselbeinschläge erlaubt

Schwimmlage

- in Brustlage
- ein Zyklus besteht aus einem Armzug und einem Beinschlag
- während jedem Zyklus muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen (Ausnahme: Start und Wende)
- Ellenbogen müssen unter Wasser bleiben (Ausnahme: Start und Wende)
- Bewegung der Beine gleichzeitig (neu: Arme und Beine müssen nicht mehr auf einer waagerechten Ebene sein!)
- Füße bei Rückwärtsbewegung auswärts drehen
- Es sind keine Delfin- oder Wechselbeinschläge erlaubt
- Füße dürfen die Wasseroberfläche durchbrechen, vorausgesetzt es folgt kein Delfinkick

Wende

- Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig
- bei Beginn des ersten Armzugs nach der Wende muss der Körper in Bauchlage sein
- während des ersten Bewegungszyklusses ist ein Delfinkick erlaubt, der aber erst mit dem Beginn des Armzugs durchgeführt werden darf
- der Kopf muss die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor sich die Hände beim zweiten Armzug am weitesten Öffnungspunkt nach innen drehen
- Es sind keine Delfin- oder Wechselbeinschläge erlaubt

Zielanschlag

- Der Anschlag muss mit beiden Händen erfolgen

Häufige Disqualifikationsgründe

- der zweite Armzug wird über den weitesten Öffnungspunkt der Arme hinaus durchgeführt, ohne dass der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen hat
- die Füße werden in der Rückwärtsbewegung nicht auswärts gedreht
- in der Schwimmlage erfolgt ein aktiver Delfinbeinschlag
- Zielanschlag oder Wendenausführung nur mit einer Hand

Freistil

Start

- vom Startblock
- Beinschläge bis maximal 15 Meter unter Wasser (Kopfdurchgang!)
- Delfinbeinschläge oder Wechselbeinschläge möglich

Schwimmlage

- Schwimmstil kann beliebig gewechselt werden (Ausnahme: Freistil beim Lagenschwimmen)
- ein Teil des Körpers muss auf der gesamten Strecke die Wasseroberfläche durchbrechen (Ausnahme: Start und Wende)

Wende

- Anschlag mit einem beliebigen Körperteil
- Abstoß in beliebiger Lage
- Beinschläge bis maximal 15 Meter unter Wasser (Kopfdurchgang!)
- Delfinbeinschläge oder Wechselbeinschläge möglich

Zielanschlag

- Anschlag mit einem beliebigen Körperteil

Häufige Disqualifikationsgründe

- der Körper ist nach dem Start oder der Wende mehr als 15 Meter unter Wasser
- bei der Wende wird die Wand nicht berührt

Lagen

Start

- vom Startblock (bei Staffel: aus dem Wasser)
- Beinschläge bis maximal 15 Meter unter Wasser (Kopfdurchgang!)
- Delfinbeinschläge oder Wechselbeinschläge möglich

Schwimmlage

- Einzel: vier gleich lange Teilstrecken in der Reihenfolge Schmetterling, Rücken, Brust, Kraul.
- Staffel: vier gleich lange Teilstrecken in der Reihenfolge Rücken, Brust, Schmetterling, Kraul.
Ansonsten gelten Regeln der jeweiligen Schwimmlage, siehe oben

Wende

- es gelten die Regeln zur Wende der jeweiligen Schwimmlage, siehe oben
- bei der Wende von Rücken in Brust muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Körperteil in Rückenlage berühren und die Wand in Brustlage verlassen

Häufige Disqualifikationsgründe

- der Körper ist nach dem Start oder der Wende mehr als 15 Meter unter Wasser
- bei der Wende von Rücken in Brust vor der Wand in die Brustlage gedreht
- bei der Wende von Rücken in Brust die Wand in Rückenlage verlassen