

Landsidrætsstævne 2021

i Esbjerg

06. - 07. oktober

SVØMME
Regler



Regler for svømmekoncurrencen:

1. Svømmerne kan tilmeldes i følgende discipliner:

25 m.	Fri svømning	Kvinder Mænd
25 m.	Finnesvømning	Kvinder Mænd
50 m.	Brystsvømning	Kvinder Mænd
25 m.	Rygsvømning	Kvinder Mænd
100 m.	Fri svømning	Kvinder Mænd
4 x 25 m.	Hold – kapsvømning	Blandet hold M/K
4 x 25 m.	Hold – kapsvømning	Kvinder Mænd

2. Der svømmes i et 25 m. bassin, der er opdelt i baner med banetove og med ponton skillevæg.

3. Det er frit for svømmerne at benytte hjælpemidler, som kan sikre flydeevnen. Svømmefødder er kun tilladt i disciplinen finnesvømning. **Svømmefødder skal medbringes.**

4. Starten

Alle løb bliver startet i den dybe del af bassinet. Det er valgfrit for svømmerne, om de vil starte med startspring fra bassinkant eller fra bassinkanten i vandet.

Undervandssvømning er ikke tilladt.

Rygsvømning starter altid i vandet.

Når alle svømmerne er i ro, gives starten med en todelt kommando:

På jeres pladser.....Fløjt!

Trænerne må opholde sig hos svømmerne, men ikke ved skub eller andre former for fysisk indsats give svømmerne ekstra fart på i starten.

Ved **tyvstart** eller anden form for **fejlstart** tages starten om. Ved tredje fejl diskvalificeres svømmeren.

Signalet for tyvstart eller fejlstart er: 3 hurtige fløjt og sænkning af tyvstarttov.

"Bemærk – Især svømmerne i E – F rækken har brug for hjælp til at komme i vandet på rette tidspunkt – dette bedes trænerne sørge for"

5. Vendinger og skift:

a) I 50 m. brystsvømning og i 100 m. frisvømning skal svømmerne foretage henholdsvis 1 og 3 vendinger.

Vendingerne godkendes, når svømmerne har berørt bassinets endevæg. Uanset hvilken legemsdel, der har berørt væggen.

b) I 4 x 25 m. hold – kapsvømning skal holdet foretage 3 skift. Svømmeren, der skal svømme næste tur, skal stå klar ved bassinkanten. Der må startes, når den foregående svømmer på holdet har berørt bassinets endevæg. Ved for tidligt skifte diskvalificeres holdet.

Trænerne må opholde sig ved svømmerne, der står klar til at skifte.

6. Mål og tidtagning:

Tidtagning er manuel og det tidtagerne for hver bane (+ en ekstra), samt en måldommer (eller to), der afgør placeringerne, hvis to eller flere svømmere får samme tid. En svømmer er i mål, når han/hun berører den bassinvæg, hvor løbet ender, uanset med hvilken legemsdel dette sker.

7. Tilmelding:

Ved tilmeldingen skal der oplyses niveau på den enkelte svømmer på en scala fra A til F (se notat om niveauinddeling)

Mht. holdkap svømning skal der blot angives antal hold

Eventuelle ønsker om yderbane oplyses under selve stævnet til stævneledelsen, og i god tid inden løbet.

Ud fra de tilbagemeldinger om niveau og træningstider deles de tilmeldte svømmere/hold i hver disciplin i et passende antal rækker, A-, B-, C- osv. I hver række konkurreres der selvstændigt med indledende heat, evt. opsamlingsheat og finaler.

I de indledende heat svømmes der som udgangspunkt kun på max. 5 baner, således at flest mulig elever får mulighed for at svømme sig videre til finaler.

I bedes opgive så præcise niveau tilmeldinger og træningstider som muligt, da det vil gavne jeres elever i kampen om medaljerne.

Ved tilmelding oplyses navn og køn på hver enkelt deltager.

Ved tilmelding af hold oplyses tilsvarende på hver enkelt svømmer på holdet. Det er tilladt at tilmelde en reserve på holdet. Svømmere, der ikke har været tilmeldt bruttoholdet, kan ikke starte i holdkapsvømningen.

Mød venligst til tiden, idet vi agter at holde tidsplanen.

Stævnekomitéen:

Mette Obsen
Eyvinds Allé 5
5250 Odense SV
Tlf. 61372589 (privat)