

Ändringar i kapitel 4 Simning

Svenska Simförbundets regelkommitté har beslutat att göra ändringar i Stadgar och tävlingsbestämmelser, kapitel 4 Simning enligt bilaga.

Ändringarna träder omedelbart i kraft.

Enligt uppdrag
Henrik Nöbbelin
Förbundschef

Bilaga: Ändringar i kapitel 4 Simning

Kursiv text i bilaga är kommentarer som inte ingår i regeltexten.

Den 18 februari 2026 kungjorde World Aquatics de ändringar som gjorts i simningens regelverk. Det har skett en hel del förändringar i de olika avsnitten och dessutom har man gjort en större översyn av var de olika reglerna finns varför numreringen på regelverken avsevärt ändrats. Syftet med förändringarna är att med ett lättare språk göra regelverket enklare att förstå.

Regel 402.1.1

Ändring gällande tävlingsledarens mandat att fatta beslut. Tävlingsledaren ska ha en oinskränkt kontroll och auktoritet över alla funktionärer och ge dem instruktioner gällande alla speciella omständigheter samt gällande regelverk. Utöver det har tävlingsledaren ansvar att tillse att aktuella regelverk följs och fatta alla beslut i frågor som berör tävlingen, dock med undantag av sådana beslut som andra ska ta beslut om i enlighet med regelverket.

402.1.1 Tävlingsledaren ska ha oinskränkt kontroll och auktoritet över alla funktionärer, godkänna deras uppgifter och instruera dem avseende alla speciella omständigheter eller regler för tävlingen. Tävlingsledaren ska tillse att [aktuella regelverk](#) ~~SSF-regler~~ följs och besluta i alla frågor som berör den aktuella tävlingen eller arrangemanget, [såvida det inte av gällande regelverk framgår att rätten att fatta beslut tillkommer någon annan än tävlingsledaren](#). ~~som inte på annat sätt täcks av gällande regler.~~

Regel 402.1.2

Redaktionell ändring där ordet avgörande tagits bort. Enligt regelverket ska tävlingsledaren fatta ett beslut men det behöver nödvändigtvis inte vara avgörande eftersom det i vissa fall finns möjlighet att hänskjuta ett beslut till överinstans.

402.1.2 Tävlingsledaren kan när som helst ingripa i tävlingen för att försäkra sig om att tävlingsreglerna åtföljs och ska fatta ~~avgörande~~ beslut angående alla protester som rör den pågående tävlingen.

Regel 402.1.5

Det som tidigare reglerades i denna regel har flyttats till avsnitt 404.1. Numera en hänvisning till den nya platsen.

402.1.5 [Tävlingsledarens roll vid startproceduren regleras i regel 404.1.](#) ~~När alla simmare har tagit av sig överdragskläderna, ska tävlingsledaren ge signal till simmarna med en serie korta visselsignaler som uppmanar dem att göra sig redo vid startsidan, följt av en lång visselsignal, som markerar att de ska ta plats på startpallarna (eller vid ryggsim och lagmedley att de omedelbart ska hoppa i vattnet). På en andra lång signal ska ryggsimmare och lagmedleysimmare omedelbart inta startposition. När simmare och funktionärer är klara för start, ska tävlingsledaren med utsträckt arm ge tecken till startern, att startern nu har övertagit kontrollen över simmarna. Armen ska hållas kvar i utsträckt läge tills startsignal har avgetts.~~

Regel 402.1.6

Tillägg med att vid tillgång till videogranskning (vilket för närvarande inte tillämpas i Sverige) kan den användas av tävlingsledaren för att verifiera händelsen och om tävlingsledaren efter videogranskningen beslutar om diskvalifikation så behöver tävlingsledare och starter inte vara ense längre.

402.1.6 En diskvalifikation för att ha initierat en start innan startsignalen avges måste iaktas och bekräftas av både starter och tävlingsledare. När en automatisk

tidtagningsutrustning med videoupptagning är tillgänglig, kan den användas [av tävlingsledaren](#) för att verifiera en diskvalifikation. [Vid ett beslut om diskvalifikation efter videogranskning behöver tävlingsledare och starter inte vara överens.](#)

Regel 402.1.7

Tillägg i regeln där det framgår att när tävlingsledaren får en muntlig rapportering av en funktionär kan tävlingsledaren ta beslut om diskvalifikation. Vidare framgår hur proceduren vid den skriftliga avrapporteringen ska gå till som tidigare stod i regel 402.1.8. Notera även det nationella tillägget. Då nuvarande regel 401.1.8 utgår omnumreras regel 401.1.9 till 401.1.8.

402.1.7 Tävlingsledaren ska diskvalificera alla simmare för övriga överträdelser av reglerna, som tävlingsledaren själv observerar. [Tävlingsledare kan diskvalificera en simmare för överträdelser](#) eller som [muntligen](#) rapporteras till tävlingsledaren av andra funktionärer. Alla diskvalificeringar beslutas av tävlingsledaren. [När en diskvalifikation bekräftats av tävlingsledaren ska den rapporterade funktionären fylla i och underteckna en rapport som ska innehålla uppgift om gren, heat, bannummer och överträdelse.](#)

~~402.1.8 Alla eventuella regelbrott ska muntligen rapporteras till tävlingsledaren. När överträdelsen bekräftats av tävlingsledaren, ska en rapport fyllas i och undertecknas av den rapporterade funktionären. Rapporten ska innehålla uppgift om gren, heat, bannummer och överträdelse.~~

Nationellt tillägg

Alternativt kan vändningskontrollantledaren/bandomaren, om något regelbrott inträffar, ta emot vändningskontrollanternas rapporter och som efter att ha signerats av vändningskontrollanten omedelbart överlämnas till tävlingsledaren.

Regel 402.1.8

Ny numrering. Tidigare regel 402.1.9.

~~402.1.9~~ **402.1.8** Tävlingsledaren ska utse funktionärer som i lagsimning ska bedöma om den startande simmaren har kontakt med startpallen när simmaren i vattnet berör väggen. När automatisk tidtagningsutrustning, som bedömer växlingar finns tillgänglig, ska den användas i enlighet med regel 413.1.

Regel 402.2

402.2 Kontrollrumsövervakare enligt World Aquatics [rules-competition regulations 2.22.4](#).

Regel 402.3.3

Ändring och förtydligande av regeln. Det som förtydligas är att det är tävlingsledaren som tar det slutgiltiga beslutet om starten inte är rättvis och om simmarna ska återkallas eller inte.

402.3.3 Startern [avgör, enbart efter tävlingsledarens beslut, om starten är rättvis och om den inte är rättvis ska simmarna återkallas och starten göras om.](#) ~~har rätt att avgöra om en start är korrekt, dvs utan störningar, tekniskt fel eller dylikt, men startern är underställd tävlingsledarens beslut.~~

Regel 402.3.5

Förtydligande vilka överträdelser starterna kan och ska rapportera.

402.3.5 Starterna ska rapportera alla [felaktiga starter eller andra regelbrott](#) ~~regelbrott inom ansvarsområdet~~ till tävlingsledaren.

Regel 402.4

Nya funktionen Call Room funktionär har tillkommit.

402.4 Call Room ansvarig [och Call Room funktionär](#)

402.4.1 Call Room [funktionären samlar de tävlande före varje lopp och rapporterar till Call Room ansvarig om](#)

- [1. Överträdelser av regler kring tillåtna simdräkter och/eller reklamregler eller](#)
- [2. En tävlande inte är närvarande vid upprop](#)

[Call Room ansvarig avgör frågor om eventuella överträdelser av reglerna gällande tillåtna simdräkter och/eller reklamregler och om en överträdelse uppdrag ska Call Room ansvarig rapportera detta till tävlingsledaren.](#)

~~402.4.1 Call Room ansvarig ska samla simmarna inför varje lopp.~~

~~402.4.2 Call Room ansvarig ska rapportera till tävlingsledaren regelbrott gällande~~

~~• Tävlingsutrustning~~

~~• Reklamregler~~

~~samt även rapportera om en simmare saknas.~~

Regel 402.5.1

Ändring av nummer på regeln som det hänvisas till.

402.5.1 Vändningskontrollantledaren ska tillse att vändningskontrollanterna fullgör sina uppgifter under tävlingen. Se även regel 402.1.7~~8~~.

Regel 402.6.6

Numera ska det visas vändningsskyltar även på 400m frisim. Efter önskemål från simmarna.

402.6.6 Vid individuella ~~lopp tävlingar~~ på [400 m](#), [800 m](#) och [1500 m frisim](#) ska varje vändningskontrollant vid bassängens start- och vändningssida hålla räkningen på antalet längder simmaren har fullgjort samt, genom att visa skyltar vid vändningssidan med udda nummer, hålla simmaren informerad om antalet resterande längder. Automatisk utrustning får användas, inklusive undervattensdisplay.

Regel 402.6.7

Regeln reglerar numera spurtsignal även på 400m frisim. Det tidigare nationella tillägget om att signal även ska ges efter vändningen har införts i det ordinarie regelverket. Det nationella tillägget upphör därmed.

402.6.7 Varje vändningskontrollant vid bassängens startsida ska avge varningssignal när två längder plus 5 m återstår till målgång för simmaren i individuella lopp på [400m](#), [800m](#) och [1500 m frisim](#). [Varningssignalen upprepas efter vändningen till dess simmaren nått banlinans 5m markering](#). Varningssignalen kan bestå av visselsignal eller bjällra.

~~Nationellt tillägg:~~

~~Signalen upprepas efter vändningen till dess simmaren nått banlinans 5 m markering.~~

Regel 402.6.9

Ändring av nummer på regeln som det hänvisas till.

402.6.9 Vändningskontrollanterna ska rapportera varje regelbrott som observerats inom ansvarsområdet till tävlingsledaren. Se även 402.1.~~7~~8.

Regel 402.7.3

Nytt nummer på regeln som det hänvisas till.

402.7.3 Bandomarna ska rapportera varje regelbrott som observerats inom ansvarsområdet till tävlingsledaren. Se även regel 402.1.~~8~~7.

Regel 402.7.4

Ny regel där det framgår att bandomarna ansvarar för att se till att ryggsimslinorna är monterade inför ryggsims- och medleygrenar.

[402.7.4 Bandomarna ansvarar inför ryggsims- och medleygrenar att ryggsimslinorna är monterade vid 5 m markeringen sett från start och vändningssida.](#)

Regel 402.14

Nytt nummer på regeln som det hänvisas till.

402.14 Videogranskingsövervakare enligt World Aquatics [competition regulations](#)~~rules~~ 2.1~~5~~3.

Regel 402.15

Nytt nummer på regeln som det hänvisas till.

402.15 Videodomare enligt World Aquatics [competition regulations](#)~~rules~~ 2.1~~6~~4

Regel 402.16

Regeln utgår.

~~**402.16** Funktionärers beslutsfattande~~

~~**402.16.1** Funktionärerna ska fatta sina beslut självständigt och oberoende av varandra, såvida inte annat föreskrivs av tävlingsreglerna.~~

Regel 402.16

Ny regel som reglerar arbetet i Resolution desk. (Om sådant bemannas)

[402.16 Resolution desk](#) Enligt World Aquatics [competition regulations](#) 2.17

Regel 402.17

Ny regel som reglerar uppgiften som Warm-up Supervisor. (Om sådana utsetts)

[402.17 Warm up Supervisor](#) Enligt World Aquatics [competition regulations](#) 2.18

Regel 404.1

Uppdelning av den gamla regeln 404.1 som reglerar alla starter i frisim, bröstsim och fjärilsim ska ske genom dyk. I tidigare regel benämndes det som huvudhopp.

404.1 Starten i frisim, bröstsim ~~och~~ fjärilsim och individuell medley ~~ska ske med huvudhopp~~ [sker genom dyk](#). På tävlingsledarens långa signal, se regel 402.1.5, ska simmarna ta plats på startpallarna och stanna där. På starterens kommando "På era platser" ska de omedelbart inta startställning med åtminstone en fot på startpallens främre kant. Händernas läge är utan betydelse. När alla simmare är stilla, ska startern avge startsignal.

Regel 404.1.1

Flytt av regel 402.1.5 till detta avsnitt för att samla ihop allt som rör starten under samma avsnitt. Denna regel reglerar starten i frisim, bröstsim och fjärilsim.

[404.1.1](#) När alla simmare har tagit av sig överdragskläderna, ska tävlingsledaren ge signal till simmarna med en serie korta visselsignaler som uppmanar dem att göra sig redo vid startsidan, följt av en lång visselsignal, som innebär att de ska ta plats på startpallarna och stanna där.

Regel 404.1.2

Flytt av regel 402.1.5 till detta avsnitt för att samla ihop allt som rör starten under samma avsnitt. Denna regel reglerar starten i frisim, bröstsim och fjärilsim.

[404.1.2](#) När simmare och funktionärer är klara för start, ska tävlingsledaren med utsträckt arm ge tecken till startern som innebär att startern nu har övertagit kontrollen över simmarna. Armen ska hållas kvar i utsträckt läge tills startsignal har avgetts.

Regel 404.1.3

Ur den gamla regeln 404.1 har plockats bort delar som numera finns uppdelade i de egna reglerna 404.1, 404.1.1 och 404.1.4.

[404.1.3](#) På starterens kommando "På era platser" ska de omedelbart inta startställning med åtminstone en fot på startpallens främre kant. Händernas läge är utan betydelse.

Regel 404.1.4

Uppdelning av tidigare regel 404.1 som numera blivit en egen regel.

[404.1.4](#) När alla simmare är stilla ska startern avge startsignal.

Regel 404.2

Uppdelning av den gamla regeln 404.2 som reglerar att alla starter i ryggsim ska ske från vattnet.

404.2 Starten i ryggsim och lagmedley ska ske från vattnet. ~~På tävlingsledarens första långa signal, se regel 402.1.5, ska simmarna omedelbart hoppa i vattnet. På tävlingsledarens andra långa signal ska simmarna utan onödigt dröjsmål inta startställning, se regel 406.1. När alla simmare intagit startställning ska startern avge kommandot "På era platser". När alla simmare är stilla ska startern avge startsignal.~~

Regel 404.2.1

Flytt av regel 402.1.5 till detta avsnitt för att samla ihop allt som rör starten under samma avsnitt. Denna regel reglerar starten i ryggsim.

[404.2.1](#) När alla simmare har tagit av sig överdragskläderna ska tävlingsledaren ge signal till

[simmarna med en serie korta visselsignaler som uppmanar dem att göra sig redo på vid startsidan, följt av en lång visselsignal som innebär att de omedelbart ska hoppa i vattnet.](#)

Regel 404.2.2

Tidigare regel 404.2 har delats upp i egna regler med nya nummer.

[404.2.2 På tävlingsledarens andra långa signal ska simmarna utan onödigt dröjsmål inta startställning.](#)

Regel 404.2.3

Tidigare regel 402.1.5 som flyttats till detta avsnitt och fått nytt nummer.

[404.2.3 När simmare och funktionärer är klara för start, ska tävlingsledaren med utsträckt arm ge tecken till startern som innebär att startern nu har övertagit kontrollen över simmarna. Armen ska hållas kvar i utsträckt läge tills startsignal har avgetts.](#)

Regel 404.2.4

Regel 404.2 har delats upp och denna del har fått nytt nummer.

[404.2.4 När alla simmare intagit startställning enligt regel 406.1 ska starten avge startkommandot "På era platser" alternativt "Take your marks"](#)

Regel 404.2.5

Regel 404.2 har delats upp och denna del har fått nytt nummer.

[404.2.5 När alla simmare är stilla ska startern avge startsignal.](#)

Regel 404.4

Gamla regel 404.4 har delats upp och de olika delarna har fått nya nummer. Kvar i denna regel är lydelsen att varje simmare som initierat en start innan startsignalen kan diskvalificeras.

~~404.4 Varje simmare som initierat en start innan startsignalen avgetts kan diskvalificeras. Om startsignalen ljuder innan diskvalifikation meddelats, ska loppet fortsätta och den eller de simmare som startat för tidigt, diskvalificeras efter loppets genomförande. Om anledning till diskvalifikation upptäcks innan startsignalen, ska signalen inte avges, utan de resterande simmarna ska återkallas och starta på nytt. Tävlingsledaren repeterar startproceduren med början från den första långa signalen (den andra för rygg-sim) enligt regel 402.1.5.~~

Regel 404.4.1

Ingick tidigare i regel 404.4 men har brutits ut och fått nytt nummer.

[404.4.1 Om startsignalen ljuder innan diskvalifikation meddelats, ska loppet fortsätta och den eller de simmare som startat för tidigt, diskvalificeras efter loppets genomförande.](#)

Regel 404.4.2

Ingick tidigare i regel 404.4 men har brutits ut och fått nytt nummer. Hänvisning till nya regler då den gamla delats upp. Nytt i regeln är också att man definierat vilka kommandon som ska användas. Vid nationella tävlingar används "Återgå" och vid internationella tävlingar används "Stand down please".

[404.4.2 Om anledning till diskvalifikation upptäcks innan startsignalen, ska signalen inte avges, utan de resterande simmarna ska återkallas och starta på nytt. Kommandot som används är "Återgå" vid nationella tävlingar eller vid internationella tävlingar används "Stand down please". Tävlingsledaren](#)

[repeterar startproceduren med början från den första långa signalen \(den andra för ryggsim\) enligt regel 404.1.1 och 404.2.2.](#)

Frisim

Regel 405.4

Ny regel som regleras på samma sätt som regeln i ryggsim. Således får simmaren omedelbart innan målgången och när någon del av huvudet passerat 5m markeringen vara helt under vattenytan.

[405.4 När någon del av huvudet passerat 5 metersmarkeringen omedelbart före målgången är det tillåtet för simmaren att vara helt under vattenytan.](#)

Ryggsim

Regel 406.2

Redaktionell ändring där ordet avspark bytts till frånskjut.

406.2 Vid startsignal och efter vändning ska simmaren göra [ett frånskjut](#) ~~avspark~~ och simma i ryggläge under hela loppet utom under utförande av ryggvändning, enligt regel 406.4. Det normala ryggläget kan innehålla en kroppsrörelse upp till men ej inkluderande 90 grader från horisontalplanet. Huvudets läge är utan betydelse.

Regel 406.3

Regeln har delats upp där undervattensläget innan målgången flyttats till regel 406.5.

406.3 Någon del av simmaren måste bryta vattenytan under hela loppet [utom i samband med vändning och en distans av maximalt 15 m efter start och varje vändning.](#) ~~utom när någon del av huvudet passerat 5 metersmarkeringen omedelbart före målgången, då simmaren tillåts vara helt under vattenytan. Det är även tillåtet för simmaren att vara helt under vattenytan under vändning och maximalt 15 meter efter start och varje vändning.~~ Vid den punkten måste huvudet ha brutit vattenytan.

406.5 Vid målgång måste simmaren beröra väggen i ryggläge. [När någon del av huvudet passerat 5 m-markeringen omedelbart före målgången är tillåtet för simmare att vara helt under vattenytan.](#)

Bröstsims

Regel 407.2

Gamla regeln 407.2 har delats upp där de olika delarna fått nya nummer. Kvar i denna regel är regeln att kroppen ska hållas i bröstläge.

407.2 Från första armtagets början efter start och efter varje vändning ska kroppen hållas i bröstläge. ~~Det är inte tillåtet att rulla över i ryggläge vid något tillfälle utom vid vändning, där simmaren efter att ha vidrört väggen får vända på valfritt sätt, men kroppen måste ha bröstläge när simmaren lämnar väggen. Från start och under hela loppet ska varje simtag bestå av ett armtag och ett bentag i den ordningen. Alla armrörelser ska vara samtidiga utan alternerande rörelser.~~

Regel 407.3

Gamla regeln 407.2 har delats upp där de olika delarna fått nya nummer. Nytt i denna regel är att man justerat regeln så att språket och benämningarna är lika i hela regeln.

[407.3](#) Det är inte tillåtet att rulla över i ryggläge vid något tillfälle utom vid vändning, där simmaren efter att ha vidrört väggen får vända på valfritt sätt, men kroppen måste ha bröstläge från första armtagets början efter att ha lämnat väggen. Från start och under hela loppet ska varje simtag bestå av ett armtag och ett bentag i den ordningen. Alla armrörelser ska vara samtidigt utan alternerande rörelser.

Regel 407.4

Tidigare regel 407.3 som fått nytt nummer. Tillägg i regeln är ett förtydligande att regeln omfattar varje vändning.

~~407.3~~[407.4](#) Händerna ska föras framåt tillsammans från bröstet i, under eller över vattenytan. Armbågarna ska vara under vattenytan utom under sista armtaget före vändning och målgång. Händerna ska föras tillbaka i eller under vattenytan. Händerna får inte föras bakom höftlinjen utom under det första armtaget efter start och [varje](#) vändning.

Regel 407.5

Tidigare regel 407.4 som fått nytt nummer.

~~407.4~~[407.5](#) Under varje fullständigt simtag måste någon del av simmarens huvud bryta vattenytan. Alla benrörelser ska vara samtidigt utan alternerande rörelser.

Regel 407.6

Tidigare regel 407.5 som fått nytt nummer.

~~407.5~~[407.6](#) Fötterna måste vändas utåt i den drivande benrörelsen. Alternerande rörelser eller nedåtgående fjärilskickar är inte tillåtna, med undantag för vad som sägs i regel 407.1. Att bryta vattenytan med fötterna är tillåtet om det inte följs av en nedåtgående fjärilskick.

Regel 407.7

Tidigare regel 407.6 som fått nytt nummer. Det har även införts ett förtydligande vad som avses med åtskilda händer.

~~407.6~~[407.7](#) I varje vändning och i målgång ska handisättning göras med båda händerna åtskilda och samtidigt i, över eller under vattenytan. [Med åtskilda händer menas att de inte får vara placerade ovanpå varandra. Det är dock inte nödvändigt att se ett mellanrum mellan händerna och en tillfällig kontakt vid fingrarna är tillåten.](#) Vid sista simtaget före vändning och i målgång är ett armtag som inte följs av ett bentag tillåtet. Huvudet får vara under vattenytan efter sista armtaget före handisättning förutsatt att det bryter vattenytan någon gång under det sista fulla eller delvis utförda simtaget före handisättningen.

Fjärilsim

Regel 408.1

Gamla regeln 408.1 har delats upp där de olika delarna fått nya nummer. Kvar i regeln är att kroppen ska hållas i bröstläge.

408.1 Från första armtagets början efter start och efter varje vändning ska kroppen hållas i bröstläge. ~~Det är inte tillåtet att rulla över i ryggläge vid något tillfälle utom vid vändning, där~~

~~simmaren efter att ha vidrört väggen får vända på valfritt sätt, men kroppen måste ha bröstläge när simmaren lämnar väggen.~~

Regel 408.2

Gamla regeln 408.1 har delats upp där de olika delarna fått nya nummer. Nytt i denna regel är att man justerat regeln så att språket och benämningarna är lika i hela regeln.

408.2 Det är inte tillåtet att rulla över i ryggläge vid något tillfälle utom vid vändning, där simmaren efter att ha vidrört väggen får vända på valfritt sätt, men kroppen måste ha bröstläge från första armtagets början efter att ha lämnat väggen.

Regel 408.3

Tidigare regel 408.2 som fått nytt nummer.

~~408.2~~ 408.3 Båda armarna ska föras framåt samtidigt över vattenytan och föras bakåt samtidigt under vattenytan under hela loppet, se dock regel 408.65.

Regel 408.4

Tidigare regel 408.3 som fått nytt nummer.

~~408.3~~ 408.4 Alla upp- och nedgående rörelser med benen ska vara samtidiga. Benen eller fötterna behöver inte vara på samma nivå, men inga rörelser som ändrar benens eller fötternas inbördes läge är tillåtna. Bröstbentag är inte tillåtet.

Regel 408.5

Tidigare regel 408.4 som fått nytt nummer. Det har även införts ett förtydligande vad som avses med åtskilda händer.

~~408.4~~ 408.5 Vid varje vändning och vid målgång ska handisättningen göras med båda händerna åtskilda och samtidigt i, över eller under vattenytan. Med åtskilda händer menas att de inte får vara placerade ovanpå varandra. Det är dock inte nödvändigt att se ett mellanrum mellan händerna och en tillfällig kontakt vid fingrarna är tillåten.

Regel 408.6

Skrivningen ändrad angående att någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela loppet. Samma skrivning som frisim och ryggsim. Någon förändring när det gäller hur vi ska bedöma simningen har inte skett utan vi ska bedöma den som vi alltid har gjort. Nytt är att simmaren omedelbart innan målgången och när någon del av huvudet passerat 5m markeringen får vara helt under vattenytan.

~~408.5~~ 408.6 Någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela loppet utom vid vändningen då simmaren får vara helt under vattenytan samt en distans om maximalt 15m efter start och varje vändning då huvudet måste bryta vattenytan. Vid start och vändningar får simmaren utföra en eller flera fjärilskickar och ett armtag under vattenytan, vilket måste föra simmaren upp till vattenytan. När någon del av huvudet passerat 5 metersmarkeringen omedelbart före målgången är tillåtet för simmare att vara helt under vattenytan ~~Det är tillåtet för simmaren att vara helt under vattenytan under vändning och upp till, men inte mer än, 15 meter efter start och vändning. Vid den punkten måste huvudet ha brutit vattenytan. Simmaren måste stanna kvar i ytläge till nästa vändning eller målgång.~~

Medley

Regel 409.2

Regeln bytt nummer från att tidigare varit regel 409.3

~~409.3~~[409.2](#) I lagmedley simmas simsätten i följande ordning: ryggsim, bröstsim, fjärilsim och frisisim. Varje simsätt ska utgöra en fjärdedel av distansen.

Regel 409.3

Regel bytt nummer från att tidigare varit regel 409.2. Tillägg att frisisimssträckan omfattar såväl individuell som lagmedley.

~~409.2~~[409.3](#) I frisisimssträckan i både individuell medley och lagmedley måste simmaren befinna sig i bröstläge förutom vid utförandet av vändning. Simmaren måste dock ha återvänt till bröstläge innan utförande av kick eller armtag. Ryggläge när simmaren lämnar väggen i frisisim är tillåtet men ingen benspark eller fjärilskick är tillåten förrän simmaren återvänt till bröstläge.

Loppet

I avsnitt 410 som handlar om själva loppet har man delat upp avsnittet i en del (410.2) som gäller alla lopp och ett avsnitt som gäller för all lagsimning (410.4). En del omflyttningar av reglerna har också skett.

Regel 410.2

Behandlar alla lopp

[410.2 Gemensamt för alla lopp](#)

Regel 410.2.1

Den gamla regeln 410.2 som fått nytt nummer.

~~410.2~~[410.2.1](#) En simmare, som simmar ensam, måste fullfölja hela distansen för att bli förklarad som vinnare. En simmare som inte fullföljer hela distansen i enlighet med reglerna ska diskvalificeras. Se dock särbestämmelserna avseende mästerskapstecken vid SM och DM i regel 310 och 317.

Regel 410.2.2

Nytt nummer där det numera regleras att simmaren måste starta, simma och slutföra loppet på samma bana. Tidigare regel 410.4.

~~410.4~~[410.2.2](#) En simmare måste simma och slutföra loppet på samma bana som starten skedde.

Nationellt tillägg: Grenarna 400 m, 800 m och 1500 m frisisim får simmas med två tävlande på samma bana enligt arrangörens bestämmande. Separat tidtagning krävs för varje simmare.

Regel 410.2.3

Nytt nummer där det regleras att vid vändningen måste simmaren ha fysisk kontakt med bassängens respektive vändningssidor samt att det inte heller är tillåtet att ta sats från eller gå på bassängbotten. Tidigare regel 410.5.

~~410.5~~[410.2.3](#) Vid vändning måste simmaren ha fysisk kontakt med väggen på bassängens respektive vändningssidor. Det är inte tillåtet att ta sats från eller ta steg på bassängbotten.†

~~alla lopp måste simmaren vid vändning beröra bassängens vändningssida. Vändningen måste göras från väggen. Det är inte tillåtet att ta sats från eller steg på bassängbotten.~~

Regel 410.2.4

Nytt nummer där det regleras att det inte är tillåtet att stå och/eller gå på bassängbotten förutom vid frisim eller frisimssträckan i medley då det är tillåtet att stå på bassängbotten. Tidigare regel 410.6.

~~410.6~~ 410.2.4 Det är inte tillåtet att stå och/eller gå på bassängbotten förutom vid frisim eller under frisimssträckan i medley då det är tillåtet att stå på bassängbotten. ~~Att stå på botten under frisimlopp eller under frisimssträckan i medleylopp orsakar inte diskvalifikation, men simmaren får inte gå.~~

Regel 410.2.5

Tidigare regel 410.7 som fått nytt nummer.

~~410.7~~ 410.2.5 Det är inte tillåtet att dra i banlinorna. ~~Att dra i banlinorna är inte tillåtet.~~

Regel 410.2.6

Nytt nummer och delvis språkligt omskriven regel men som har samma innebörd att en simmare inte får hindra eller på annat sätt störa en annan simmare. Tidigare regel 410.8.

~~410.8~~ 410.2.6 En simmare får inte hindra eller på annat sätt störa en annan simmare. ~~Deltagare, som hindrar annan simmare genom att simma över på annan bana eller på annat sätt, ska diskvalificeras. Om felet är avsiktligt, ska tävlingsledaren rapportera händelsen till SDF eller SSF för bestraffning samt till den felandes förening.~~

Regel 410.2.7

Nytt nummer och delvis språkligt omskriven regel men som har samma innebörd att en simmare som inte deltar i loppet inte får gå i vattnet innan alla simmare avslutat sina respektive lopp. Tidigare regel 410.10.

~~410.10~~ 410.2.7 En simmare som inte deltar i loppet får inte gå i vattnet innan alla simmare avslutat sina lopp. ~~En simmare, som inte deltar i loppet, men går i vattnet under ett pågående lopp innan alla simmare fullbordat heatet, ska uteslutas från sin nästa start i tävlingen.~~

Regel 410.2.8

Regeln föreskriver att en simmare som fullbordat sitt lopp ska lämna bassängen så fort som möjligt utan att hindra någon av de simmare som ännu inte fullbordat sitt lopp. Tidigare regel 410.16.

Här kan man dock som tävlingsledare styra ordningen. Är det hängande start exempelvis så lämnar ingen bassängen förrän nästa heat startat.

~~410.16~~ 410.2.8 En simmare som fullbordat sitt lopp måste lämna bassängen så fort som möjligt utan att hindra någon av de simmare som ännu inte avslutat loppet. ~~Simmare, som har fullbordat sitt lopp eller sin distans i en lagsimning, måste lämna bassängen så fort som möjligt utan att hindra någon av de simmare, som ännu inte avslutat loppet. I annat fall ska den hindrande simmaren eller laget diskvalificeras.~~

Regel 410.2.9

Tidigare regel 410.18. Här regleras pacing som inte är tillåtet. Regeln delvis omskriven. Numera regleras att en simmare inte får eller för den delen försöka ägna sig åt pacing åt en annan simmare. En simmare, det vill säga den som deltar i loppet, får inte heller använda eller försöka använda sig av

någon typ av utrustning eller andra typer av hjälpmedel i syfte att erhålla hjälp med farthållning. Här ingår också yttre hjälp med tecken, signaler i olika former från exempelvis tränare.

~~410.18~~[410.2.9](#) En simmare får inte ägna sig, eller försöka ägna sig, åt att ge farthållningshjälp (pacemaking) åt annan simmare. En simmare får inte heller använda, eller försöka använda, sig av någon typ av utrustning eller andra typer av hjälpmedel i syfte att erhålla hjälp med farthållningen (pacemaking). ~~Farthållningshjälp (pace-making) är inte tillåtet och anordningar, som tjänar samma ändamål får inte heller användas.~~

Regel 410.3

I denna nya regel har man samlat straffbestämmelserna vid överträdelser av reglerna i hela avsnitt 410.2.

[410.3](#) I det fall tävlingsledaren finner att en simmare överträtt reglerna i avsnitt 410.2 ska tävlingsledaren diskvalificera simmaren i den grenen förutom vid överträdelse av regel 410.2.7 där tävlingsledaren ska diskvalificera den simmare som gick i vattnet från nästa lopp som den aktuella simmaren planerat att tävla i vid den aktuella tävlingen.

Regel 410.3.1

I denna nya regel har man särskilt reglerat avsiktligt hindrande eller störande av annan simmare. En sådan överträdelse ska rapporteras till SSF för vidare handläggning av Ansvarsnämnden som kan utdöma disciplinpåföljd. Det ska även gå en rapport till den aktuella simmarens förening.

[410.3.1](#) Om en simmare, enligt regel 410.2.6, avsiktligt hindrar eller stör en annan simmare ska tävlingsledaren rapportera händelsen till SSF för bestraffning samt till den aktuella simmarens förening.

Regel 410.4

Behandlar all lagsimning.

[410.4](#) Gemensamt för all lagsimning.

Regel 410.4.1

Nytt nummer på den tidigare regeln 410.12. World Aquatics regler tillåter numera att tiden som en simmare gör på startsträckan i mixad lagsimning kan användas som rekord- och anmälningstid. Det innebär också att reglerna för svenska rekord anpassas till detta.

~~410.12~~[410.4.1](#) Varje lag i lagsimning ska bestå av fyra simmare. Mixad lagsimning är tillåten, ett sådant lag ska bestå av två herrar och två damer. ~~Sträcktider uppnådda i en mixad lagsimning kan inte användas som rekord eller anmälningstider.~~

Regel 410.4.2

Nytt nummer från tidigare regel 410.15 som också delats upp till olika regler som alla fått nya nummer.

~~410.15~~[410.4.2](#) Medlemmarna i ett lag och startordningen dem emellan måste utses före loppet inom den tid som fastställts för den aktuella tävlingen. ~~Medlemmarna i ett lag och startordningen dem emellan måste utses före loppet. En lagmedlem får endast tävla en gång i ett lopp. Lagsammansättningen får ändras mellan försök och finaler. Om ett lag inte simmar enligt anmäld startordning medför detta diskvalifikation. Ersättare får endast användas i händelse av akut medicinska skäl.~~

Regel 410.4.2.1

Numera har man reglerat hur utbyte av simmare får ske efter tiden för inlämnande av laguppställningen gått ut. Det är således endast vid dokumenterad sjukdom eller skada som en simmare kan bytas ut och det är tävlingsledaren som godkänner ett byte eller vid en tävling där SSF utsett en teknisk delegat så kan den personen också godkänna bytet. Delvis tidigare reglerad i regel 410.15.

[410.4.2.1 Efter att tiden för anmälan av startordningen enligt regel 410.4.2 gått ut får byte av en lagmedlem mot en annan endast ske i händelse av dokumenterad sjukdom eller skada. Byte ska godkännas av tävlingsledaren eller SSF tekniska delegat.](#)

Regel 410.4.2.2

Nytt nummer på regeln som tidigare stod i regel 410.15

[410.4.2.2 Utbyte av lagmedlemmar är tillåtet mellan försök och final under förutsättning att alla lagmedlemmar är startberättigade i den aktuella tävlingen.](#)

Regel 410.4.3

Nytt nummer. Tidigare regel 410.15.

[410.4.3 En lagmedlem får endast tävla en gång i ett lopp.](#)

Regel 410.4.4

Nytt nummer. Tidigare regel 410.11.

~~410.11~~ [410.4.4](#) Växlingar i lagsimning ska ske från **start**pallen. Springande start från pooldeck är förbjudet.

Regel 410.4.5

Nytt nummer. Tidigare regel 410.13.

~~410.13~~ [410.4.5 I samband med växling får simmaren inte tappa kontakten med startpallen innan simmaren som fullföljer sin sträcka gått i mål.](#) ~~Om i lagsimning en simmares fötter tappar kontakten med startpallen innan föregående simmare i laget berört väggen ska laget diskvalificeras.~~

Regel 410.4.6

Delvis justerad regel som tidigare fanns i regel 410.10.

~~410.10~~ [410.4.6 En simmare som inte står på tur att simma sin sträcka får inte gå i eller återgå i vattnet under loppet eller innan alla tävlande har fullföljt sina sträckor.](#) ~~En simmare, som inte deltar i loppet, men går i vattnet under ett pågående lopp innan alla simmare fullbordat heatet, ska uteslutas från sin nästa start i tävlingen.~~

Regel 410.4.7

Nytt nummer med mindre justering. Tidigare regel 410.16.

~~410.16~~ [410.4.7 En simmare som fullföljt sin sträcka måste lämna bassängen så fort som möjligt utan att hindra eller på annat sätt störa andra simmare som inte fullföljt sin sträcka.](#) ~~Simmare, som har fullbordat sitt lopp eller sin distans i en lagsimning, måste lämna bassängen så fort som möjligt utan att hindra någon av de simmare, som ännu inte avslutat loppet. I annat fall ska den hindrande simmaren eller laget diskvalificeras.~~

Regel 410.5

I denna nya regel har man samlat straffbestämmelserna vid överträdelser av reglerna i hela avsnitt 410.4.

[410.5 Om tävlingsledaren finner att en simmare eller någon annan överträtt reglerna i avsnitt 410.4 ska tävlingsledaren diskvalificera det aktuella laget eller om överträdelser begicks av en enskild simmare ska tävlingsledaren diskvalificera simmaren.](#)

Regel 410.6

Denna lite justerade regel fanns tidigare i regel 410.17

~~410.17~~[410.6 Om tävlingsledaren finner att en simmare brutit mot reglerna i avsnitt 410.2 eller 410.4 och detta negativt påverkat en annan simmare eller lag får tävlingsledaren besluta att den berörda simmaren eller laget får simma om sina respektive lopp i nästa heat eller om överträdelser inträffat i ett finalheat eller final besluta att finalheatet eller finalen simmas om. Skulle ett fel hindra en simmares avancemang, kan tävlingsledaren tillåta simmaren att tävla i nästa heat eller, om felet inträffar i en finaltävling eller i sista heatet, kan tävlingsledaren beordra att detta simmas om.](#)

Avsnitt 414

Avsnittet handlar om simdräkter, teknisk utrustning och tejpningar. Allt detta har brutits ut från andra regler och samlats i ett eget avsnitt.

[414 Simdräkter, teknisk utrustning och tejpningar](#)

Regel 414.1

Av regeln framgår att simmaren måste använda en simdräkt medan övrig tillåten utrustning är frivillig att använda. Gemensamt för all utrustning i regeln är att den uppfyller kraven enligt regel 228 och World Aquatics Competition Regulations. Tidigare delvis reglerad i regel 410.9.

~~410.9~~[414.1 Under tävling måste simmaren bära en simdräkt och får använda simglasögon samt badmössa under förutsättning dessa uppfyller kraven enligt regel 228 och World Aquatics Competition Regulations. Simmaren får inte använda något hjälpmedel eller simdräkt, som kan öka hastigheten, flytförmågan eller uthålligheten under en tävling \(t ex handskar med simhud, simfötter, fenor, power band eller vidhäftande ämnen etc.\). Användande av teknisk utrustning för insamling av data är tillåten endast i syfte att samla in datainformation. Sådan teknisk utrustning får inte användas för att överföra data, ljud eller signaler till simmaren och får inte heller användas till att hjälpa simmaren med farthållning. Simglasögon får användas. Ingen form av tejp på kroppen är tillåten om den inte är medicinsk motiverad och godkänd av medicinskt ansvarig eller motsvarande. Till följd av en skada är det inte tillåtet att tejpa mer än en eller två fingrar eller tår.](#)

Regel 414.2

I denna regel finns regler som förbjuder olika hjälpmedel och dräkter som kan hjälpa simmaren att öka farten, flytförmågan eller uthålligheten såsom handskar med simhud, simfötter, fenor, power band eller självhäftande ämnen. Tidigare fanns detta reglerat i regel 410.9.

[414.2 Simmaren får inte använda något hjälpmedel eller simdräkt som kan öka hastigheten, flytförmågan eller uthålligheten under en tävling \(t ex handskar med simhud, simfötter, fenor, Power band eller självhäftande ämnen etc.\)](#)

Regel 414.3

Regeln behandlar teknisk utrustning och var tidigare reglerad i regel 410.9

414.3 En simmare får använda teknisk utrustning endast i syfte för insamling av datainformation. Sådan teknisk utrustning får inte vara konstruerad så att den kan överföra data, ljud eller andra signaler till simmaren och får inte heller användas till att hjälpa till med eller för att förbättra simmarens hastighet, flytförmåga eller uthållighet i något avseende.

Regel 414.4

Tejpningsar är numera tillåtna och det som regleras i regelverket är på vilket sätt man får tejpa ihop fingrar och tår. I övrigt är det oreglerat.

414.4 En simmare får använda tejp på ett (1) eller två (2) fingrar eller tår, inkluderat att tejpa ihop två (2) fingrar eller tår, om tejen är nödvändig för att behandla eller skydda en skada på ett finger eller en tå.

Regel 415

Hela avsnittet har fått ändrade nummer, tidigare 414, då reglerna om simdräkter, teknisk utrustning och tejpningsar kommit in i mellan. Avsnitten om tävlingsbassängen är i stort oförändrat beträffande innehåll eftersom avsnittet är anpassat för de förhållanden som råder i Sverige och för de tävlingar som bedrivs nationellt.

414-415 Tävlingsbassängen, sanktionerade tävlingar

Regel 415.2

414.2**415.2** Längd avvikelser. Tillåten avvikelse är vid mätning från vägg till vägg minimum 25,02 till maximum 25,03 m respektive minimum ~~50,02~~**50,020 m** till maximum ~~50,03~~**50,030 m** (för att tillåta tidtagningsplattor i bägge ändar) i varje punkt från 0,3 m över till 0,8 m under vattenytan. Mätning från vägg till vägg ska ske i varje bana.

Regel 415.11

Måttet på ryggsimsplattformen har ändrats.

414.11**415.11** Startplattform för ryggsim. En justerbar startplattform för ryggsim kan användas.

- Tvärsån ska kunna justeras från 4 cm över till 4 cm under vattenytan.
- Tvärsån ska ha en längd av minst ~~65~~**60** cm.
- Tvärsån ska vara 8 cm hög, 2 cm bred och ha en lutning på 10 grader.

Regel 415.16

Punkterna har strukits då dessa är inaktuella.

414.16**415.16** Dispens. Sanktionsgivare, enligt regel 221, kan meddela dispens från vad som föreskrivs i denna regel ~~punkterna 1–14~~ avseende banbredd och antal banor i bassänger av 25 m och 50 m längd. Se dock inskränkningar i regel 303.

Regel 416

Avsnittet om tidtagning är oförändrat beträffande innehåll då detta är anpassat för att fungera för de förhållanden som råder i Sverige. Detta avsnitt har också fått ändrade nummer av samma anledning som ovan.

415-416 Funktioner hos automatisk och halvautomatisk tidtagningsutrustning

Regel 416.4.2

415-4-2 **416.4.2** **Montering** - När plattorna är installerade får bassängens längd inte understiga 25,000 m resp. 50,000 m. Plattorna ska sättas fast mitt i banan. De får vara portabla, så att det är möjligt att flytta dem när tävling inte pågår.

Regel 416.5.1

FINA bytts ut mot World Aquatics.

415-5-1 **416.5.2** Halvautomatisk utrustning kan användas som backup för den automatiska utrustningen vid [World Aquatics](#) ~~FINA~~ eller andra större tävlingar om det finns tre knappar/bana, vilka sköts av varsin funktionär (och i så fall behövs inte måldomare). Vändningskontrollant kan sköta en av knapparna.