

# Informationsträff

Om de nya uppdateringarna i kap 4  
World Aquatic

2023-03-29



# Dagens program

## Nya reglerna som rör simning kap 4

**Denna information ersätter inte på något sätt en funktionärsutbildning eller uppdatering och kommer endast att behandla de nu nya regeluppdateringarna efter World Aquatics regelkonferens i höstas.**

**Om ni är intresserade av att få en uppfräschning kring hela regelverket hänvisar vi er till ordinarie funktionärsutbildningar**

FINA har bytt  
namn



Reglerna kan komma att justeras av World Aquatics

Håll er uppdaterade genom kungörelserna på SSF:s hemsida  
<https://svensksimidrott.se/om-oss/styrande-dokument/kungorelser>



svensksimidrott.se/om-oss/styrande-dokument/kungorelser

OM OSS SIMKUNNIGHET VÅRA SIMIDROTTER VI ARBETAR MED UTBILDNING FÖLJ OSS

JAG VILL ENGAGERA MIG

KONTAKTUPPGIFTER +

DISTRIKTEN +

STYRANDE DOKUMENT -

IDEELLA UPPDRAG

INTERNATIONELL STRATEGI

## Kungörelser

Information och beslut som berör Simförbundets medlemsföreningar och övriga medlemsföreningar

DATUM	NUMMER	RUBRIK
2023-03-21	2023/7	<a href="#">Tillfällig regeländring av regel 201</a>
2023-03-08	2023/6	<a href="#">Ändringar i kapitel 4 Simning</a>
2023-03-06	2023/5	<a href="#">Deltagande på nationella mästerskap</a>
2023-02-16	2023/4	<a href="#">Ändringar i kap. 2 Allmänna bestämmelser och kap. 3 Mästerskaps- och rekordbestämmelser</a>

Publicerad: 2022-09-15  
Senast uppdaterad: 2023-03-21


- Pahlén -



- Malmsten -



# Nya regler som gäller från 2023-01-01



**402.1.5** Vid början av varje heat ska tävlingsledaren ge signal till simmarna med en serie korta visselsignaler som markerar att de ska ta av sig överdragskläder, 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.

**402.1.5** 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.

**Nytt**

**410.3** Inför start ska de tävlande, efter eventuell presentation, omedelbart ta av sig överdragskläderna.

**403.2.3** I händelse av att simmare från samma eller olika heat får samma tid registrerad för sista plats till resp. final eller semifinal, ska omsimning ske för att avgöra vilken eller vilka simmare som ska gå vidare till endera finalen eller semifinalen. Sådan omsimning ska äga rum efter det alla berörda simmare avslutat sina försökstävlingar och vid en tidpunkt enligt överenskommelse mellan tävlingsledning och berörda.

**403.2.3** I händelse av att simmare från samma eller olika heat får samma tid registrerad för sista plats till resp. final eller semifinal, **kan** omsimning ske för att avgöra vilken eller vilka simmare som ska gå vidare till endera finalen eller semifinalen. Sådan omsimning ska äga rum efter det alla berörda simmare avslutat sina försökstävlingar och vid en tidpunkt enligt överenskommelse mellan tävlingsledning och berörda. **Om det vid omsimning noteras lika tid kan ytterligare omsimning äga rum.**

**406.1** Före startsignalen ska simmarna inta startställning med ansiktet mot startväggen och båda händerna om starthandtagen. Att stå i eller på skvalprännen eller böja tårna över skvalpränekanten är förbjudet. När en justerbar ryggsimsplattform används måste **tårna** på bägge fötterna vara i kontakt med väggen eller tidtagningsplattan. Det är förbjudet att böja tårna över kanten på tidtagningsplattan.

**406.1** Före startsignalen ska simmarna inta startställning med ansiktet mot startväggen och båda händerna om starthandtagen. Att stå i eller på skvalprännen eller böja tårna över skvalpränekanten är förbjudet. När en justerbar ryggsimsplattform används måste **minst en tå på varje fot** vara i kontakt med väggen eller tidtagningsplattan. Det är förbjudet att böja tårna över kanten på tidtagningsplattan.



**406.3** Någon del av simmaren måste bryta vattenytan under hela loppet. Det är tillåtet för simmaren att vara helt under vattenytan under vändning och 15 meter efter start och vändning. Vid den punkten måste huvudet ha brutit vattenytan.

**406.3** Någon del av simmaren måste bryta vattenytan under hela loppet, 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

*World Aquatics har nu ändrat reglerna kring målgången i ryggsim. Numera är det tillåtet att vara helt under vattenytan i samband med målgång. Regeln är utformad så att när någon del av simmarens huvud passerat 5 metersmarkeringen på banlinorna omedelbart före målgången så är det tillåtet att vara helt under vattenytan. I övrigt är regeln densamma som tidigare. En ändring har med anledning av detta gjorts i regel 406.3.*

**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 och i samma horisontella plan utan avvikande rörelser.

**407.4** Under varje fullständigt simtag måste någon del av simmarens huvud bryta vattenytan. Alla benrörelser ska vara samtidiga och i samma horisontella plan utan avvikande rörelser.

**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 och utan alternerande rörelser.

**407.4** Under varje fullständigt simtag måste någon del av simmarens huvud bryta vattenytan. Alla benrörelser ska vara samtidiga och utan alternerande rörelser.

### *Regel 407.2 och 407.4*

*I bröstsim, regel 407.2 och 407.4, har regleringen om att alla arm- och benrörelser ska vara i samma horisontella plan tagits bort. RK har ersatt "avvikande rörelse" med "alternerande rörelse" för att uttrycken ska vara enhetliga i hela bröstsimsavsnittet samt för att det överensstämmer med benämningen i World Aquatic:s regelverk.*

*Det är således tillåtet att kroppen ligger snett i vattnet så länge arm- och bentag är samtidiga. Det är helheten som ska bedömas och "saxade" armar och ben är i och med ändringen tillåtet.*

**409.1** I individuell medley simmas simsätten i följande ordning: fjärilsim, ryggsim, bröstsim och frisim. Varje simsätt ska utgöra en fjärdedel av distansen.

#### **409.2**

**409.3** I lagmedley simmas simsätten i följande ordning: ryggsim, bröstsim, fjärilsim och frisim. Varje simsätt ska utgöra en fjärdedel av distansen

**409.1** I individuell medley simmas simsätten i följande ordning: fjärilsim, ryggsim, bröstsim och frisim. Varje simsätt ska utgöra en fjärdedel av distansen. Ryggläge när simmaren lämnar väggen i frisim är tillåtet, men ingen benspark eller fjärilskick är tillåten förrän simmaren har återvänt till bröstläge.

**409.2** I frisim måste simmaren befinna sig i bröstläge förutom vid utförandet av vändning. Simmaren måste dock ha återvänt till bröstläge innan utförande av kick eller armtag.

**409.3** I lagmedley simmas simsätten i följande ordning: ryggsim, bröstsim, fjärilsim och frisim. Varje simsätt ska utgöra en fjärdedel av distansen. Ryggläge när simmaren lämnar väggen i frisim är tillåtet men ingen benspark eller fjärilskick är tillåten förrän simmaren har återvänt till bröstläge.

*Regel 409.1 och 409.2 (Reglering och FINA:s tolkning)  
Reglerna har kompletterats med en tidigare justering (interpretation) från FINA som tillåter simmaren att i frisimssträckan lämna väggen i ryggläge men att innan någon benspark eller fjärilskick utförs måste simmaren ha återvänt till bröstläge.*

*FINA har ytterligare tolkat regeln så att ryggläge även är tillåten efter att ha lämnat väggen efter simsättsbytet från bröst till frisim. Skälet till att tidigare reglering om armtagen tagits bort är att man kommit fram till att det detta är svårt att utföra och skulle det mot förmodan utföras i ryggläget så är det FINA:s uppfattning att man simmar ryggsim och därmed ska diskvalificeras.*

**410.2** En simmare, som simmar ensam, måste fullfölja hela distansen för att bli förklarad som vinnare. Se dock särbestämmelserna avseende mästerskapstecken vid SM och DM i regel 309 och 316.

**410.2** 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 309 och 316.

### *Regel 410.2*

*Om simmaren ej slutför hela distansen ska vederbörande diskvalificeras för att inte ha fullföljt distansen. Det gäller före alla andra orsaker oavsett om dessa skett innan simmaren avbryter loppet. I resultatlistan noteras DSQ.*

**410.8** 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, gummiband eller vidhäftande ämnen etc.). Simglasögon får användas. Ingen form av tejp på kroppen är tillåten om den inte är medicinskt motiverad och godkänd av tävlingsläkare eller motsvarande.

**410.9** 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 410.9*

*Den tekniska utrustningen som simmare tillåts bära ska vara av envägstyp, det vill säga att den bara får spela in data eller sända data från simmare till en mottagare på annan plats. Utrustningen får således inte överföra signaler till simmaren. TL bör kontrollera utrustningen innan tävlingen.*

*Ett förtydligande har införts i regel 410.9 gällande tejping av fingrar och tår. Det finns numera reglerat att man till följd av en skada inte får tejpa mer än två fingrar eller tår. Motsvarande justering har införts i regel 410.9. Benämningen tävlingsläkare har bytts ut mot medicinskt ansvarig då regelverket inte längre kräver närvaro av tävlingsläkare. Vid de flesta större tävlingar finns ofta någon person med högre medicinsk kompetens som inte nödvändigtvis är läkare. Om det inte finns någon som är medicinskt ansvarig så faller uppgiften på tävlingsledaren.*

**411.1** Skötseln av automatisk tidtagningsutrustning ska ske under ledning av utsedda funktionärer. Tider noterade med automatisk utrustning ska användas för att bestämma alla placeringar och tider på varje bana. Placeringar och tider, som bestäms på det sättet, ska ha företräde framför tidtagares beslut. Om den automatiska utrustningen inte fungerar eller att det klart framgår att utrustningen fungerat felaktigt eller att simmaren inte har lyckats aktivera utrustningen ska tidtagarnas noteringar vara de officiella, se regel 413.3.

**411.1** Skötseln av automatisk tidtagningsutrustning ska ske under ledning av utsedda funktionärer. Tider noterade med automatisk utrustning ska användas för att bestämma alla placeringar och tider på varje bana. Placeringar och tider, som bestäms på det sättet, ska ha företräde framför tidtagares beslut. Om den automatiska utrustningen inte fungerar eller att det klart framgår att utrustningen fungerat felaktigt eller att simmaren inte har lyckats aktivera utrustningen ska tidtagarnas noteringar vara de officiella, se regel 413.3. **I det fall tidtagningssystemet helt slutar fungera på en bana ska respektive simmare erbjudas omsimning.**

*Regel 411.1 (justerad efter regelmötet)  
Lydelsen justerad från att simmaren  
"ska erbjudas omsim" till att simmaren  
"kan erbjudas omsim". Det kan finnas  
orsaker till att man kanske inte behöver  
simma om.*

# Tack för idag

Kontakt:

- KLÄRK i resp distrikt/förening
- RK: [agneta.edvinsson@svensksimidrott.se](mailto:agneta.edvinsson@svensksimidrott.se)