Wichtiges zu den Schwimmarten

01/2024

Die wichtigsten Regeln der WB zu den einzelnen Schwimmarten sind nachstehend zusammengefasst:

	Freistil (F)	Rücken (R)	Brust (B)	Schmetterling (S)	Lagen (L)	Lagenstaffel (LS)
Start	durch Sprung* anschl. max. 15 m Tauchen	im Wasser Abstoß in Rückenlage anschl. max. 15 m Tauchen	durch Sprung* anschl. max. 1 Tauchzug und 1 Delfinbeinschlag vor Beginn des ersten Brustbeinschlages zulässig	durch Sprung* anschl. max. 15 m Tauchen (max. 1 Armzug)	durch Sprung* anschl. max. 15 m Tauchen (max. 1 Armzug)	im Wasser Abstoß in Rückenlage anschl. max. 15 m Tauchen
Schwimmstrecke	beliebig (bei L oder LS: alles außer R, B, S)	in Rückenlage keine Vorgaben über die Bewegungsart der Arme und Beine	in Brustlage Arm- und Beinbewegungen jeweils gleichzeitig (kein Kraul- oder Delfinbeinschlag) Füße bei der Rückwärtsbewegung nach außen gedreht Zyklus: 1 Armzug, 1 Beinschlag – in dieser Reihenfolge	in Brustlage ab Beginn des ersten Armzuges nach dem Start und nach jeder Wende Armbewegungen nach vorn gleichzeitig über, nach hinten gleichzeitig unter Wasser Beinbewegungen gleichzeitig (kein Kraul- oder Brustbeinschlag**) ** Bei Masterswettkämpfen (nur bei solchen!) ist Brustbeinschlag erlaubt (dann muss Zyklus geschwommen werden)	Reihenfolge: S, R, B, F (siehe jeweils dort)	Reihenfolge: R, B, S, F (siehe jeweils dort)
Wende	Anschlag mit beliebigem Körperteil anschl. max. 15 m Tauchen	nach Drehung in Brustlage: unverzügliche Wendenausführung Anschlag mit beliebigem Körperteil (auch in Brustlage) Abstoß in Rückenlage anschl. max. 15 m Tauchen	Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig in Brustlage anschl. max. 1 Tauchzug und 1 Delfinbeinschlag vor Beginn des ersten Brustbeinschlages	Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig in Brustlage anschl. max. 15 m Tauchen (max. 1 Armzug)	Anschlag entspr. beendeter Schwimmart Abstoß entspr. beginnender Schwimmart	(siehe entspr. Schwimmart)
Ziel	Anschlag mit beliebigem Körperteil	Anschlag mit beliebigem Körperteil in Rückenlage	Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig in Brustlage	Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig in Brustlage	Anschlag mit beliebigem Körperteil	Anschlag mit beliebigem Körperteil

*) Bei Masterswettkämpfen (nur bei solchen!) darf auch vom Beckenrand oder aus der Schwimmlage mit einer Hand am Beckenrand gestartet werden.