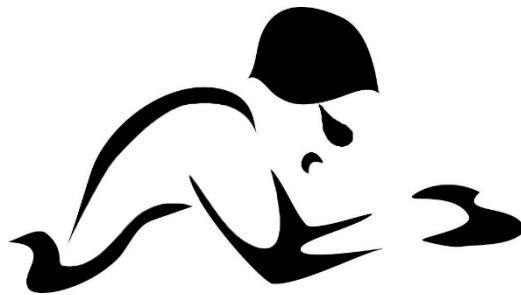


Bröstsims

- Huvudhopp från startpallen.
- Ett armtag till bakom höftlinjen får göras då simmaren befinner sig under vattnet efter start och vändning. En fjärilskick före första bröstbentaget är tillåten. Huvudet måste bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i andra armtaget.
- Varje simtag består av ett armtag och ett bentag i den ordningen. Arm- och benrörelser skall vara liksidiga och i samma horisontella plan.
- Huvudet ska bryta vattenytan någon gång under varje simtag.
- Bägge händer måste **samtidigt** vidröra väggen vid varje vändning och målgång. Alla frånskjut måste ske i magläge.



[Klicka för film](#)

