

Fjärilsim

(Regel 408.1-408.5)

Start

- Huvudhopp från startpallen.
- En eller flera fjärilskickar och ett armtag för att nå ytan.
- Undervattenssimning högst 15 m. Huvudet ska bryta vattenytan.

Simning

- I bröstläge i ytläge.
- Armarna ska föras framåt samtidigt över vattenytan.
- Armarna ska föras bakåt samtidigt under vattenytan.
- Fjärilskickar samtidigt med båda benen i för benen oförändrat läge.

Vändning

- Beröra väggen samtidigt med båda händerna åtskilda.
- Bröstdläge när simmaren lämnar väggen.
- En eller flera fjärilskickar och ett armtag för att nå ytan.
- Undervattenssimning högst 15 m. Huvudet ska bryta vattenytan.

Målgång

- Beröra väggen samtidigt med båda händerna åtskilda.

[Klicka för film](#)



shutterstock.com • 186790652

