

Ryggsim

(Regel 406.1-406.4)

Start

- I vattnet vänd mot väggen.
- Båda händerna om starthandtagen.
- Om ryggsimsplattform används måste tårna på bägge fötterna vara i kontakt med väggen (tidtagningsplattan).
- Undervattenssimning högst 15 m. Huvudet ska bryta vattenytan.

Simning

- I ryggläge
- Någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela simningen.

Vändning

- Rygg- eller bröstläge.
- Ett kontinuerligt en- eller tvåarmstag ihop med vändning.
- Beröra väggen.
- Ryggläge när simmaren lämnar väggen.
- Undervattenssimning högst 15 m. Huvudet ska bryta vattenytan.

Målgång

- Ryggläge
- Beröra väggen.

[Klicka för film](#)

