



# Frisim

(Regel 405.1-405.3)

## Start

- Huvudhopp från startpallen.
- Undervattenssimning högst 15 m. Huvudet ska bryta vattenytan.

## Simning

- Fritt simsätt.
- Någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela simningen.
- Simmare får stå men **inte** gå eller göra frånskjut från botten.
- Det är inte tillåtet att dra i linorna.
- Frisimssträckan i medley simmas med annat simsätt än bröst-, rygg- eller fjärilsim

## Vändning

- Beröra väggen med någon del av kroppen.
- Om simmaren missar väggen i vändningen är det tillåtet att återvända igen och vidröra väggen.

## Målgång

- Beröra väggen.

[Klicka för film](#)

