

Bröstsims

(407.1-407.6)

Start

- Huvudhopp från startpallen.
- Ett armtag bakom höftlinjen får göras då simmaren får vara under vattnet.
- En nedåtgående fjärilskick är tillåten före första bentaget.
- Huvudet måste bryta vattenytan innan händerna vänd inåt i andra armtaget.

Simning

- I bröstläge
- Varje simtag består av ett armtag och ett bentag i den ordningen.
- Någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela simningen.
- Arm-och benrörelser ska vara samtidiga och i samma horisontella plan-
- Händerna förs framåt i, under eller över vattenytan.
- Händerna förs tillbaka i, eller under vattenytan.
- Armbågarna ska vara under vattenytan. Utom sista armtaget före vändning eller målgång.
- Fötterna vrids utåt, utan alternerande rörelser eller fjärilskickar.
- Huvudet måste bryta vattenytan i varje simtag.

Vändning

- Beröra väggen samtidigt med båda händerna åtskilda.
- Bröstläge när simmaren lämnar väggen
- Första simtaget som efter start.

Målgång

- Beröra väggen samtidigt med båda händerna åtskilda.

[Klicka för film](#)

