

Regler for svømming

SV 1 Dommere

- A Dommerbehov
- B Overdommer
- C Starter
- D Starters medhjelper
- E Vendedommersjef
- F Vendedommere
- G Teknikkdommere
- H Tidtakersjef
- I Måldommersjef
- J Måldommere
- K Dommeravgjørelser

SV 2 Klassebestemmelser

- A Klasseinndeling
- B Inndeling av seniorklassen
- C Delta i en annen klasse
- D Delta i klasser
- E Lagkonkurranser
- F Klasseinndeling funksjonshemmede

SV 3 Heatoppsett og banefordeling

- A Forsøksheat
- B Finale
- C Stevner uten forsøksheat

SV 4 Starten

- A Fri-, bryst- og butterflystart
- B Ryggsvømmingsstart
- C Tjuvstart
- D Signal for tjuvstart
- E Dommerfeil

SV 5 Svømmeartene

- A Frisvømming
- B Ryggsvømming
- C Brystsvømming
- D Butterfly
- E Medley

SV 6 Konkurransen (løpet)

- A Fullføring av løpet
- B Banebegrensning

- C Vending
- D Stå på bunn
- E Hindring av konkurrenter
- F Hjelpemidler
- G Ulovlig adgang til bassenget
- H Deltakere på stafettlag-antall
- I Stafettveksling
- J Hopp i vannet utenom stafettrekkefølgen
- K Stafettlag – påmelding
- L Etter fullført stafettetappe
- M Omsvømming
- N Time – Trial
- O Synshemmede

SV 7 Tidtaking

- A Elektronisk utstyr
- B Manuelt
- C Fastsettelse av tider og plassering
- D Diskvalifikasjon
- E Mellomtider

SV 8 Rekorder

- A Norsk rekord
- B Aldersgrupper
- C Rekorddistanser
- D Betingelser
- E Stafettbetingelser
- F Tidtaking ved norske rekorder
- G Anmeldelse
- H Behandling
- I Rekord-medalje/merke
- J Kretsrekord

SV 9 Automatisk utstyr for dømming

SV 10 Automatisk dømming

SV 11 Bassenget

- Svømmebasseng – norske mesterskap

SV 1 Dommere og funksjonærer

A. Dommerbehov

For alle approberte stevner skal det oppnevnes minimum 12 dommere. Ved oppmøte av færre dommere kan overdommer unntaksvis vurdere om stevnet allikevel kan gjennomføres som approbert.

Ved mesterskap skal det være fullt oppsett i samsvar med listen nedenfor:

- Overdommer 2
- Starter 2
- Tidtagersjef 1
- Måldommersjef 1
- Måldommere, 2
- Vendedommersjef 2
- Vendedommere, 1 i hver bane på start- og vendesiden
- Teknikkdommere 2
- Dommere i call-room 2 - én dommer av hvert kjønn

B. Overdommer

1. Overdommer skal ha full kontroll og myndighet over alle funksjonærer, godkjenne deres tilvising og instruere dem om alle spesielle forhold og regler som gjelder for konkurransen. Han skal håndheve alle regler og avgjørelser som er vedtatt av FINA og avgjøre alle spørsmål angående avviklingen av stevnet, den enkelte øvelse eller konkurranse når den endelige avgjørelse av disse ikke på annen måte dekkes av reglene.
2. Overdommer kan gripe inn i konkurransen på et hvilket som helst trinn for å sikre at FINA's og NSF's regler blir overholdt og skal avgjøre alle protester som angår den pågående konkurranse.
3. Når måldommerens avgjørelse og de noterte tider ikke stemmer overens, skal overdommer fastsette plasseringene. Resultater notert fra elektronisk tidtagningsutstyr, hvis slikt er tilgjengelig og er i bruk, skal behandles slik som nevnt i pkt. SV 7, A 2.
4. Overdommer skal påse at alle funksjonærer som er nødvendige for avviklingen av de enkelte øvelser eller konkurranser er på plass. Han kan oppnevne stedfortreder for enhver funksjonær som er fraværende, som ikke kan tjenestegjøre eller som ikke gjør fyllest for seg.
5. Ved start skal overdommer varsle deltagerne med en serie korte fløytestøt for at de skal ta seg av alt tøy unntatt badedrakten. Deretter skal han gi et langt fløytesignal for at de skal gå på startpallen, eller ved ryggsvømming og medley lagsvømming at de øyeblikkelig skal gå i vannet. Nok et langt fløytesignal skal benyttes i ryggsvømming og i medley lagsvømming for at svømmerne straks skal innta startposisjon. Når alle deltagere, dommere og funksjonærer er klare, skal overdommer signalisere med en utstrakt hånd til starteren at svømmerne er under hans kontroll.
6. Både starter og overdommer må ha observert og bekreftet en tjuvstart før utøveren kan diskvalifiseres for tjuvstarten.
7. Overdommer skal diskvalifisere enhver deltager for overtredelse av konkurransereglene på grunnlag av egen iakttakelse eller rapport fra andre autoriserte dommere.

C. Starter

1. Starteren skal ha full dirigeringsmyndighet over deltagerne fra det tidspunkt de overlates til ham av overdommeren og inntil løpet er begynt. Starten skal foregå iht. SV4.
2. Svømmere som forsinker starten, som med vilje ikke følger en ordre eller som på en annen måte viser dårlig oppførsel i forbindelse med start, skal av starteren rapporteres til overdommer. Det er bare overdommer som kan diskvalifisere en deltager for en slik forsinkelse, bevisst ulydighet eller dårlig oppførsel. Slik diskvalifikasjon regnes ikke som tjuvstart.
3. Ved start skal starteren stå ved siden av bassenget, slik at tidtakerne kan se og/eller høre startsignalet og at svømmerne kan høre det.

D. Starters medhjelper

1. Starters medhjelper skal samle svømmerne før hvert heat.

E. Vendedommersjef

1. Vendedommersjefen skal påse at vendedommerne utfører sine plikter under konkurransen.
2. Han skal motta rapport fra vendedommerne hvis det oppstår noen brudd på reglene og straks rapportere dette til overdommeren.

F. Vendedommer

1. Vendedommerne skal fordeles på baner i hver ende av bassenget.
2. Vendedommerne ved startenden av bassenget skal påse at svømmerne overholder gjeldende regler fra start og til avslutning av første armtak. Vendedommerne skal ved mål også passe på at svømmerne avslutter løpet i henhold til gjeldende regler. Vendedommerne ved vendeveggen skal påse at svømmerne overholder gjeldende regler for vendingen fra begynnelsen av siste armtak før innslag til avslutningen av første armtak etter vending.
3. I individuelle øvelser på 800 og 1500 meter, skal vendedommerne ved vendeveggen registrere antall lengder som svømmerne har svømt og holde dem informert om hvor mange lengder de har igjen å svømme ved hjelp av lengdeanvisere.
4. Vendedommerne ved startenden skal varsle svømmerne med et signal når de har igjen å svømme 2 lengder pluss 5 meter på 800 og 1500 meters distansene. Signalet kan gis med fløyte eller bjelle.
5. Ved lagsvømming skal vendedommerne ved startenden påse at den svømmer som skal veksle er i kontakt med startpallen når den foregående svømmer berører veggen.
6. Vendedommerne skal rapportere alle regelbrudd til vendedommersjefen på signerte kort som skal inneholde øvelse, heatnummer, banenummer, svømmerens navn og regelbruddet. Vendedommersjefen skal straks sende kortet videre til overdommer.

G. Teknikkdommere

1. Det skal være teknikkdommere på hver side av bassenget.
2. Teknikkdommerne skal påse at reglene for den svømmeart det konkurreres i blir overholdt. De skal også følge med i vendingene for å assistere vendedommerne.
3. Teknikkdommerne skal rapportere alle regelbrudd til overdommer på signerte kort som skal inneholde øvelse, heatnummer, banenummer, svømmerens navn og regelbruddet.

H. Tidtakingsjef

1. Tidtakingsjefen skal fordele tidtakerne på de enkelte baner. Han skal utpeke to (2) tidtakere i tillegg. Begge skal instrueres om å erstatte en tidtaker hvis klokke ikke starter eller hvis den stopper under løpet, eller som av en eller annen grunn ikke er i stand til å ta tiden.
2. Ved bruk av manuelle tider skal tidtakingsjefen samle inn startkort fra hver tidtaker hvor tiden er notert og om nødvendig inspisere klokkene, eller han leser av klokkene og noterer tiden selv.
3. Tidtakingsjefen er ansvarlig for å kontrollere resultatene fra det elektroniske utstyret eller de manuelle tider og plasseringer i hver øvelse.

I. Måldommersjef

1. Måldommersjefen skal organisere måldommernes arbeid.
2. Han skal motta utfylt måldommerkort fra måldommerne og samordne disse før resultatet meddeles overdommeren.
3. Selv om det benyttes elektronisk tidtakingsutstyr, skal måldommersjefen på forespørsel rapportere måldommernes resultat til overdommer.

J. Måldommer

1. Måldommerne skal ha plass på hevete standplasser på linje med mållinjen hvor de i alle øvelser og til enhver tid har klar utsikt til banen og mållinjen. De skal avgjøre og rapportere deltakernes plassering etter hver øvelse overensstemmende med det oppdrag hver dommer har fått. De skal tjenestegjøre som vendedommere hvis så bestemmes og overvåke veksling fra målsiden i lagsvømming.

K. Dommere i call-room

1. Under NM i svømming for senior og junior samt internasjonale stevner som står på FINAs terminliste, skal det være én kvinnelig og én mannlig dommer i call-room som skal kontrollere svømmedrakter samt påse at utøverne ikke har på seg eventuelle hjelpemidler (tape, plaster mv.), , klokker og eventuelt kommunikasjonsutstyr.¹ SvU utarbeider en veileder.

L. Dommeravgjørelser

Alle dommere skal ta sine avgjørelser på egenhånd og uavhengig av hverandre, med mindre noe annet er foreskrevet i svømmeregulene.

¹ NSF's Svømmeutvalg (SvU) utarbeider en nærmere veiledning om kontrollrutinene i call-room.

SV 2 Klassebestemmelser - svømming

A. I approberte stevner (ref. GE 18) deles juniorsvømmerne inn i følgende klasser:

	Jenter og Gutter
Klasse A	19 år
Klasse B	18 år
Klasse C	17 år
Klasse D	16 år
Klasse E	15 år
Klasse F	14 år
Klasse G	13 år
Klasse H	12 år
Klasse I	11 år
Klasse J	10 år

Ved nasjonale og internasjonale stevner kan arrangøren slå sammen flere klasser (aldersgrupper) til en.

- B. Seniorklassen kan av arrangøren deles inn i årsklasser etter ønske/behov.
- C. Ingen svømmere kan individuelt delta i annen klasse enn den vedkommende aldersmessig tilhører. Under Ungdomsmesterskap/Norske mesterskap kan en svømmer som under de aktuelle mesterskapene oppnår en tid som gjør vedkommende kvalifisert til finale i en eldre klasse få delta i finalen i denne klassen.
- D. Svømmere deltar hele året i den aldersklasse som tilsvarer den alder de vil ha pr. 31. desember samme år.
- E. I lagkonkurranser kan svømmere delta i høyere klasse. Dette forhindrer ikke at vedkommende kan delta i egen klasse individuelt i samme stevne.
- F. Klasseinndeling av funksjonshemmede

S1 - S10	klassene for bevegelseshemmede i fri, rygg og butterfly
SB1 - SB9	bevegelseshemmede i bryst
SM1 - SM10	klasse for bevegelseshemmede i medley
S11 - S13	klassene for blinde og svaksynte i fri, rygg og butterfly
SB11-SB13	klassene for blinde og svaksynte i bryst
SM11-SM13	klasse for blinde og svaksynte i medley
S14	klasse for mennesker med utviklingshemming i fri, rygg og butterfly (NSF's klasser CA - CD)
SB14	klasse for mennesker med utviklingshemming i bryst
SM14	klasse for mennesker med utviklingshemming i medley
S15	klasse for hørselshemmede og døve i fri, rygg og butterfly
SB15	klasse for hørselshemmede og døve i bryst
SM15	klasse for hørselshemmede og døve i medley

Underklasser til S14: CA, CB, CC og CD.

S14 - klassen brukes ved mesterskap og internasjonale stevner.

Underklassene brukes på alle andre stevner.

Klasse CA - CD:

- Det er bestetiden til utøveren som bestemmer hvilken klasse en hører til. En og samme utøver kan tilhøre forskjellige klasser i de forskjellige øvelsene.
- Utøveren rykker opp i ny klasse på neste stevne ved oppnådd ny bestetid.
- Nedrykk i klassene kan skje hvis tiden for "grensen" ikke er oppnådd de siste 12 månedene.
- Utøveren skal premieres i den klassen vedkommende er påmeldt i, uavhengig av om oppnådd tid tilsier høyere eller lavere klasse.

Klasseinndelingen:

Herrer	Klasse CA	0 - 19 poeng
	Klasse CB	20 - 39 poeng
	Klasse CC	40 - 99 poeng
	Klasse CD	100 -
Damer	Klasse CA	0 - 19 poeng
	Klasse CB	20 - 39 poeng
	Klasse CC	40 - 99 poeng
	Klasse CD	100 -

Det er NFS's poengtabell som brukes for poengsetting. Omregning benyttes ikke.

Klasse CA - CB - CC - CD

Kan delta på krets og nasjonalt nivå.

Alle klasser kan delta på "Idrettsleker" o.l.

Klassen for den enkelte påføres i heat- og startliste.

SV 3 Heatoppsett og banefordeling

A. Forsøksheat

Ved Norgesmesterskapene og ved stevner hvor det er ønskelig med forsøk og finaler, settes forsøksheatene opp slik:

1. Plassering i heat

Alle deltagere skal ved påmelding til stevner oppgi den beste tid oppnådd i konkurranse i løpet av de siste 12 måneder. Arrangøren skal så liste deltagerne i tidsrekkefølge. Svømmere som påmeldes uten oppgitt bestetid, skal anses å ha dårligste tid og plasseres sist på listen. Svømmere med lik tid, eller hvis det er flere svømmere uten oppgitt bestetid, skal rangeres innbyrdes etter loddtrekning. Svømmere med manuell kvalifiseringstid skal rangeres etter alle med elektronisk tid som er lik med den manuelle, når en ser bort fra hundredelen. Svømmere skal fordeles på baner i henhold til pkt. SV 3A 2 nedenfor.

De fordeles på forsøksheatene på følgende måte:

- Hvis det er ett heat, skal banene fordeles som for finaleheat og svømmes sammen med finalene.
- Hvis det er to heat, skal den raskeste svømmer plasseres i heat nr. 2, den nest raskeste i heat nr. 1, den tredje raskeste i heat nr. 2, den fjerde raskeste i heat nr. 1 osv.
- Hvis det er tre heat, skal raskeste svømmer plasseres i heat nr. 3, den nest raskeste i heat nr. 2, den tredje raskeste i heat nr. 1, den fjerde raskeste i heat nr. 3, den femte raskeste i heat nr. 2, den sjette raskeste i heat nr. 1, den syvende raskeste i heat nr. 3 osv.
- Hvis det er fire eller flere heat, skal de tre siste heatene settes opp i henhold til SV 3A 1c ovenfor. Heatet foran de tre siste heat skal bestå av de neste svømmere i tidsrekkefølge (inntil 6 evt. 8 svømmere). Heatet foran de siste fire heat skal bestå av de neste svømmere i tidsrekkefølge osv. Banene skal fordeles etter anmeldt tid i henhold til SV 3B nedenfor.
- Unntak. Hvis det er to heat eller flere i en øvelse, skal det ikke være mindre enn tre svømmere i noen av heatene. Senere strykninger kan redusere antall svømmere i et slikt heat til færre enn tre.

2. Banefordeling

- Bortsett fra 50 m øvelser i et 50 m basseng, skal banene fordeles ved å plassere den raskeste svømmer eller lag i den midterste banen i et basseng hvor antall baner ikke er et liketall eller i bane 3 eller 4 i basseng med henholdsvis 6 eller 8 baner. Svømmeren som har nest best tid plasseres i banen til venstre for svømmeren med best tid, hvoretter de resterende svømmere i heatet plasseres alternerende til høyre og venstre etter oppgitt bestetid. Svømmere med lik tid skal plasseres på samme måte etter loddtrekning.
- Ved 50 meters øvelser i 50 meters basseng, kan arrangøren bestemme om starten skal foregå fra den normale startende eller vendeenden, avhengig av faktorer som tidtakerutstyr, starterens plassering, sikkerhet o.l. Arrangøren skal i god tid før konkurransen tar til, fortrinnsvis i innbydelsen, opplyse om i hvilken ende av bassenget

starten vil finne sted. Uansett fra hvilken ende av bassenget starten går, skal svømmerne fordeles på banene som om starten skulle gå fra startenden.

B. Finaler

1. Når det ikke er nødvendig med forsøksheat, skal banene fordeles i henhold til SV 3A 2 ovenfor. Når det har vært avholdt forsøksheat, skal banene også fordeles etter SV 3A 2 ovenfor, men ut fra de tidene som ble oppnådd i forsøksheatene.
 2. Når svømmere fra samme eller forskjellige heat har samme tid på 1/100 sekund og det dreier seg om siste plass i en finale, skal det være omsvømming for å fastsette hvilken svømmer som skal gå til finalen. Slik omsvømming skal ikke finne sted før tidligst en time etter at alle berørte svømmere har fullført sine forsøksheat i øvelsen.
 3. Når en eller flere svømmere trekker seg fra en finale, skal det kalles inn reserver i henhold til rekkefølgen i forsøket. Banefordelingen må gjøres om i henhold til SV 3A 2 og det må gis ut nye startlister.
- C. Ved approberte stevner som avvikles uten forsøksheat, skal svømmerne rangeres som angitt i SV 3A 1 ovenfor og fordeles på heat etter anmeldt tid, slik at siste heat består av de 6 evt. 8 beste svømmere, nest siste heat de 6 evt. 8 neste svømmere osv. Se dog SV 3A 1e. Banene fordeles i henhold til SV 3A 2.

SV 4 Starten

- A. Starten i fri, bryst- og butterflysvømming og individuell medley skal foregå ved stup. På overdommers lange fløytesignal (SV 1 B 5) skal svømmerne gå opp på startpallen og bli stående. Svømmerne kan stå hvor de ønsker, også i ferdig startstilling. På starterens kommando "på plass", skal de øyeblikkelig innta startstilling med minst en fot i forkant av startpallen. Hendenes posisjon er fri. Når alle deltakerne står stille, gir starteren startsignalet.
- B. Starten i ryggsvømming og i medley lagsvømming skal foregå i vannet. På overdommers første lange fløytesignal, skal svømmerne øyeblikkelig gå i vannet. På overdommers andre lange fløytesignal skal svømmerne innta startstilling (SV 5B.1) uten unødvendig tidsspille. Når alle svømmerne er klare, skal starteren kommandere "på plass". Når alle svømmere er rolige, skal starteren gi startsignalet.
- C. Ved alle approberte stevner i Norge skal en-start regelen gjelde. Enhver svømmer som starter før startsignalet er gitt, skal diskvalifiseres. Hvis startsignalet går før det er erklært tjuvstart, skal løpet fortsette og svømmeren(e) diskvalifiseres når løpet er ferdig. Hvis en svømmer starter før startsignalet er gitt, skal svømmeren kalles tilbake og diskvalifiseres og ny start gjennomføres.

SV 5 Svømmeartene

A. Fri

1. Frisvømming betyr at man i en øvelse som benevnes dette, kan nytte hvilken som helst svømmeart bortsett fra individuell medley og i medley lagsvømming, hvor frisvømming betyr enhver annen svømmeart enn butterfly, bryst- eller ryggsvømming.
2. Ved vending og ved innslag i mål må svømmeren berøre vegg med en eller annen kroppsdel.
3. Svømmerne må bryte overflaten gjennom hele løpet bortsett fra at det er tillatt å være helt under vann i opptil 15 meter etter start og vending. Ved dette punktet må hodet ha brutt vannflaten.

B. Rygg

1. Svømmerne skal ligge på linje i vannet med ansiktet mot startveggen. Begge hendene skal holde i grepene på startpallen. Dersom det benyttes ryggstartere skal tærne på begge føtter være i kontakt med endeveggen eller tidtagerplatene. Det er forbudt å ha tærne over kanten på tidtagerplatene. Det er heller ikke tillatt å stå på kanten av en eventuell overløpsrenne eller bøye tærne over denne. Dersom ryggstartere benyttes, skal arrangøren plassere ryggstarterne på startpallene før start og deretter fjerne dem etter start. Eventuelt kan vendedommerne på startsidene bistå med dette.
2. Når startsignalet gis og etter vending, skal svømmerne sparke fra og svømme hele løpet på ryggen, unntatt for å gjennomføre en vending, som fastsatt i SV 5B 3. Innenfor normal ryggstilling kan det benyttes en rullende bevegelse av kroppen opp til 90 grader fra det horisontale plan. Hodets stilling er uten betydning.
3. Når man gjennomfører vendingen må vegg berøres med en eller annen kroppsdel. I løpet av vendingen er det tillatt å dreie skuldrene fordi den vertikale akse til bryststilling og deretter ta et enkelt eller dobbelt armtak for å starte rotasjonen i en kontinuerlig og

sammenhengende bevegelse. Svømmeren må være tilbake i ryggstilling før føttene forlater vegg.

4. Svømmerne må bryte vannflaten med en eller annen kroppsdel gjennom hele løpet. Det er tillatt å være helt under vannet ved vending og opp til 15 meter etter start og vending. Ved dette punktet må hodet ha brutt vannflaten.
5. Ved innslag i mål må svømmeren berøre vegg i ryggstilling.

C. Bryst

1. Kroppen skal holdes på brystet fra første armtak etter start og etter vending. Det er ikke tillatt å rulle over på ryggen i noen faser av løpet. Gjennom hele løpet skal brysttaket bestå av et armtak og et benspark i den rekkefølgen.
2. Alle bevegelser med armene skal være samtidige og i samme horisontale plan uten alternerende bevegelser.
3. Hendene skal føres samlet frem fra brystet på, over eller under vannflaten. Albuene skal være under vannet, unntatt ved siste armtak før og under vending og ved innslag i mål. Hendene skal føres tilbake på eller under vannflaten. Hendene skal ikke føres lenger tilbake enn til hoftene, unntatt i løpet av det første armtaket etter start og hver vending.
4. I løpet av et komplett brysttak skal en del av svømmernes hode bryte vannoverflaten. Etter start og etter hver vending kan svømmerne ta et armtak helt tilbake til bena. Hodet må bryte vannflaten før hendene dreies innover når taket er på det bredeste i det påfølgende armtaket. Det er tillatt med et enkelt butterflyspark når som helst før brystbensparket er påbegynt når hele kroppen er under vann ved start og vending. Alle bevegelser med bena skal være samtidige og i samme horisontale plan uten alternerende bevegelser.
5. I den fremdriftsgivende del av bensparket skal føttene dreies utover. Det er ikke tillatt med saksebenspark eller butterflyspark med unntak av regelen i nr. 4. Det er tillatt at bena bryter vannflaten, såfremt dette ikke etterfølges av et nedadrettet butterflyspark.
6. Ved vending og ved innslag i mål, skal innslaget skje med begge hender adskilt og samtidig i, over eller under vannflaten. Hodet kan dukkes under vannet under fremføringen av armene etter det siste armtrekket før innslaget under forutsetning av at det bryter vannflaten i løpet av det siste komplette eller ufullstendige brysttaket.

D. Butterfly

1. Kroppen skal holdes på brystet fra begynnelsen av første armtak etter start og vending. Undervannsspark i sidestilling er tillatt. Det er ikke tillatt på noe tidspunkt å rulle over på ryggen bortsett fra ved vending etter tatt i vegg hvor det tillatt å osv. når føttene forlater vegg – på maven.
2. Begge armene må føres frem samtidig over vannet, og deretter samtidig tilbake.
3. Alle bevegelser med bena må utføres samtidig. Opp-nedbevegelser med ben og føtter i vertikal linje samtidig med begge ben er tillatt. Føttene behøver ikke være i samme plan såfremt det ikke forekommer noen alternerende bevegelser. Brystbenspark er ikke tillatt. Gjelder ikke for funksjonshemmede og *masters*.
4. Ved hver vending og ved innslag i mål skal berøringen skje med begge hender adskilt og samtidig i, over eller under vannflaten.
5. Etter start og vending har svømmeren anledning til å ta ett eller flere benspark og ett armtak under vannet slik at dette bringer ham opp til overflaten. Det er tillatt for en svømmer å være helt under vann opp til 15 meter etter start og vendinger. Ved dette punktet må hodet ha brutt overflaten. Svømmeren må holde seg i overflatestilling inntil neste vending eller innslag i mål.

E. Medley

1. Individuell medley (I.M.) svømmes i følgende rekkefølge:
 - a. Butterfly – Rygg – Bryst - Fri.
I 150 m individuell medley for funksjonshemmede i klassene SM1 – SM4 skal svømmeren utføre tre svømmearter i følgende rekkefølge: Rygg, bryst og fri.
2. Lagsvømming medley svømmes i følgende rekkefølge:
 - a. Rygg – Bryst – Butterfly - Fri.
3. Hver svømmearter skal avsluttes i henhold til reglene for vedkommende svømmearter.

SV 6 Konkurransen (løpet)

- A. En svømmer eller et lag som starter alene, må tilbakelegge hele distansen for å kvalifisere seg til plassering.
- B. En svømmer skal forbli og avslutte konkurransen i den bane hvor han/hun starter.

- C. I alle løp må svømmeren være i fysisk kontakt med endeveggen når han vender. Vendingen skal gjøres fra veggen, og det er ikke tillatt å ta fraspark eller skritt på bunnen av bassenget.
- D. En deltager skal ikke diskvalifiseres selv om han står på bunnen under en frisvømmingsøvelse eller under frisvømmingsetappen i medley øvelsene.
- E. Den som hindrer en annen deltager ved å svømme over hans bane eller hindrer på annen måte, skal diskvalifiseres. Har han gjort dette med hensikt, skal overdommeren rapportere saken til arrangerende lag som skal sende anmeldelsen til forbundsstyret.
- F. Ingen deltaker må bruke eller bære på seg noe som helst innretning som kan øke hans hurtighet, flyteevne eller utholdenhet under konkurransen (f.eks. svømmeføtter, svømmehansker, magnetbånd etc.). Bruk av klister er forbudt. Svømmebriller kan benyttes.
Det er ikke tillatt å bruke proteser eller skinner under konkurransen.
- G. Enhver svømmer som ikke er deltaker i den øvelse som er under avvikling, og som skaffer seg adgang til konkurransebassenget før alle deltakende svømmere har utført øvelsen, skal diskvalifiseres fra den neste øvelse han er påmeldt til, i samme stevne.
- H. Det skal være fire (4) svømmere fra samme klubb på et stafettlag. Mix-stafettlag skal bestå av 2 kvinner og 2 menn.
- I. I lagsvømming skal laget diskvalifiseres hvis en av deltakerne har forlatt startstedet med føttene før den foregående deltaker på laget har berørt veggen.
- J. Et hvert lag skal diskvalifiseres fra øvelsen hvis en deltaker på laget unntatt den svømmer som skal svømme den aktuelle etappe, hopper i vannet før alle deltakende lag har fullført.
- K. Stafettlag meldes på med reserver, men deltakerne på laget og den rekkefølge de skal svømme i, skal meldes til arrangøren før øvelsen begynner. Svømmes stafetten i annen rekkefølge enn oppgitt, skal laget diskvalifiseres. Ingen deltaker på et stafettlag kan svømme mer enn en etappe i samme øvelse. Sammensetningen av laget kan endres mellom forsøk og finale, forutsatt at de svømmere som benyttes er påmeldt som reserver til øvelsen.
- L. Etter hvert som svømmerne har fullført løpet sitt, eller sin etappe i lagsvømming, skal de forlate bassenget snarest mulig uten å hindre konkurrenter som ikke har fullført løpet eller etappen. Hvis dette ikke gjøres, skal den skyldige svømmer eller laget diskvalifiseres.
- M. Er en deltaker blitt hindret slik at det skader hans sjanser, har overdommer rett til å la ham starte i senere heat. Finner feilen sted i en finale, kan overdommer beordre omsvømming.
- N. Start utenfor konkurranse (time-trial) er ikke tillatt. Overdommer kan dispensere i spesielle tilfeller. Spesielle tilfeller kan være uttak til representasjonslag.

SV 7 Tidtaking

- A. Elektronisk utstyr skal være i overensstemmelse med de regler som er fastsatt av FINA og godkjent av NSF.
 - 1. Når det benyttes godkjent dømme- og tidtakingsutstyr skal dette betjenes av oppnevnte funksjonærer og brukes til å fastslå vinneren, alle plasseringer og tidene for hver bane. Resultatene og tidene som blir fastsatt på denne måte skal gå foran avgjørelser truffet av måldommere og tidtakere. Hvis utstyret går i stykker eller det skulle forekomme mekaniske feil eller en svømmer ikke får registrert innslag, skal resultat fastsatt av måldommere og tidtakere gjelde.
 - 2. Når det brukes elektronisk utstyr som tar tiden med en nøyaktighet av 1/100 sekund, skal resultatet offentliggjøres som det er registrert. Når det brukes tidtaking ned til 1/1000 sekund, skal den tredje desimal ikke noteres eller brukes til å fastsette rekkefølgen. Ved lik tid, skal alle deltakere som har fått notert samme tid på 1/100 sekund gis samme plassering.
- Anm.: Den elektroniske resultatavlen skal bare vise tider til et 1/100 sekund.
- B. Når det brukes elektronisk start- og tidtakingsutstyr, skal det også være samme antall manuelle tidtakere som bestemt i pkt. SV 1, H med mindre det benyttes et videokontrollsystem. Enhver type tidtakingsutstyr som stanses av en godkjent tidtaker, skal anses å være en klokke. Klokkene skal startes når startsignalet gis og stanses når vedkommende svømmer slår i mål. Tider fra manuelle klokker skal registreres med hundredels sekunder.
- C. Tider og plasseringer fastsettes slik når det benyttes manuell tidtaking:
 - 1. Hvis to av tre klokker har samme tid og den tredje avviker, skal de to like tidene være den offisielle tid.
 - 2. Hvis det er uoverensstemmelse mellom alle tre klokkene, skal den mellomste klokkens tid være den offisielle tiden.
 - 3. Hvis den tid som tidtakerne har notert ikke stemmer med måldommerens avgjørelser, og den deltaker som er dømt som nr. to har fått best tid, skal de begge to få en

beregnet tid som er gjennomsnittet for alle registrerte tider for første og annen plass. Tiden avrundes til to desimaler etter vanlige avrundingsregler. Samme prinsipp skal anvendes for alle plasseringene.

4. Det er ikke tillatt å oppgi tider som ikke stemmer med måldommernes avgjørelse av rekkefølgen.
- D. Blir en svømmer diskvalifisert under eller etter en øvelse, skal diskvalifikasjonen registreres i resultatlisten, men det skal ikke oppgis verken tid eller plassering. Resultatet skal heller ikke opplyses av speaker.
- E. Når det benyttes elektronisk tidtaking i lagsvømming, skal alle mellomtider på 50 og 100 meter for første etappe oppgis i resultatlisten. Ved diskvalifikasjon i lagsvømming, skal alle offisielle etappetider fram til diskvalifikasjonen oppgis.

SV 8 Rekorder

- A. Norsk rekord er beste prestasjon utført av norsk svømmer hvor som helst ved approbert stevne, når NSF's arrangements-, konkurranse- og rekordbestemmelser er fulgt. Som norsk svømmer betraktes den som oppfyller betingelsene i GE 30 A.
- B. Det noteres rekorder for senior og junior. Norsk rekord for senior og junior noteres både på 50 og 25 meters bane. Juniorrekord kan samtidig være seniorrekord.
- C. Norske rekorder noteres på de internasjonale rekorddistanser.
- D. Rekordbetingelser:
 1. Alle rekorder må settes i strømfritt vann og i approberte konkurranser i godkjent basseng.
 2. Målene på banen skal være i henhold til pkt. SV 11.
 3. Svømmeren skal bære reglementert svømmedrakt.
 4. Starten skal foregå i h.t. pkt. SV 4.
 5. Det er ikke tillatt å få hjelp eller bruke noe hjelpemiddel for å øke eller avpasse farten. Det er heller ikke tillatt å ha planlagt slik hjelp.
 6. I lagsvømming kan den første svømmeren få godkjent rekord, når det benyttes godkjent elektronisk utstyr.
 7. Hvis svømmeren på første etappe ut ifra det som er sagt ovenfor setter rekord på sin distanse, skal hans resultat ikke annulleres selv om laget senere blir diskvalifisert for forseelser etter at hans etappe er avsluttet.
 8. En svømmer kan få godkjent rekord på en mellomdistanse i en individuell øvelse, hvis svømmeren, dennes trener eller lagleder spesielt har anmodet overdommeren om at mellomtiden blir tatt med et godkjent elektronisk tidtakingsutstyr. Svømmeren må fullføre hoveddistansen for å kunne få godkjent rekord på mellomdistansen.
 9. Resultat oppnådd i konkurranse hvor kvinner og menn har deltatt i samme heat kan ikke godkjennes som rekord.
- E. Deltagerne på lag som setter norsk rekord eller kretsrekord må være:
 - norske svømmere
 - av samme kjønn
 - fra samme klubb
- F. Offisiell tid oppnådd i stevne med godkjent elektronisk tidtaking, godkjennes som rekord. For godkjenning av norske rekorder må tidtakingen skje etter følgende regler:
 1. Tiden skal tas med godkjent elektronisk tidtakingsutstyr. Dersom det ikke blir registrert automatisk tid, kan elektronisk backup tid godkjennes som rekord.
 2. Ved elektronisk tidtaking og dømning skal utstyret betjenes av en godkjent operatør, og skal nyttes slik som beskrevet i pkt. SV 7, A 1 og 2. Tider som er like på 1/100 sekund skal anmeldes og eventuelt godkjennes som likeverdige rekorder.
 3. Den offisielle tid oppnådd i Olympiske Leker, Verdensmesterskap, Europamesterskap, World Cup og i regionale mesterskap og norsk mesterskap, godkjennes som rekord.
- G. Kretsrekord er beste prestasjon av svømmere som tilhører og representerer lag innen kretsen.

SV 9 Automatisk utstyr for dømning

Et helautomatisk utstyr er et som vil fastsette en svømmers relative plassering og den tid han har brukt i en øvelse. Utstyret må kunne skille med en nøyaktighet ned til 1/1000 sekund. Ikke noe av utstyret må virke forstyrrende inn på svømmerens start, vending eller funksjonen til overløpssystemet.

Utstyret skal være godkjent av NSF.

SV 10 Automatisk dømning

- A. Når det benyttes automatisk utstyr for dømning og tidtaking som er godkjent av NSF, skal de plasseringer og tider som dette utstyret gir, gå foran avgjørelser tatt av dommere og tidtakere.

- B. Når det automatiske utstyret registrerer plass og tid for hver deltaker i et heat, skal man:
1. Registrere tider og plasseringer fra det automatiske utstyret.
 2. Registrere tider og plasseringer fastsatt av tidtakere og dommere.
 3. Fullføre sammenlikning og rangering av de automatiske tider og plasseringer som skal være de offisielle.
- C. Når det automatiske utstyret ikke registrer tid og plassering for en eller flere deltakere i et heat, skal man:
1. Registrere alle tilgjengelige tider og plasseringer fra det automatiske utstyret.
 2. Registrere alle manuelle tider og plasseringer.
 3. Fastsette den offisielle rekkefølge på følgende måte:
 - En deltaker som har fått både automatisk tid og plassering, skal beholde sin relative plass i forhold til de andre deltakere med offisiell tid og plassering i heatet.
 - En deltaker som verken har automatisk tid eller plassering, skal få sin plass i heatet fastsatt i henhold til måldommernes avgjørelse. Den relative rekkefølge for deltakere med automatisk plassering eller tid kan ikke endres.
- D. Den offisielle tid fastsettes slik:
1. Alle deltakere som har tid fra det automatiske utstyret skal få denne tid.
 2. Alle deltakere som ikke har tid fra det automatiske utstyret skal få den manuelle tiden, såfremt det ikke er noen uoverensstemmelse mellom tid og offisiell plassering.
 3. Hvis det er uoverensstemmelse mellom den manuelle tiden og den offisielle plasseringen, skal den offisielle tiden være den samme som for de deltakere som berøres av uoverensstemmelsen. Dette skal avmerkes i resultatlisten med ordene: "Dømt etter".
- E. Den relative rekkefølge for flere heat i en øvelse fastsettes slik:
1. Den relative rekkefølge for alle deltakere finnes ved å sammenlikne deres offisielle tid.
 2. Hvis en deltaker har en offisiell tid som er lik den offisielle tiden til en eller flere andre deltakere i øvelsen, skal alle deltakere som har samme tid få samme plass i øvelsen.

SV 11 Bassenget

Følgende minimumskrav gjelder for svømmebasseng for avvikling av norske mesterskap:

- A. Lengde:
- NM kortbane senior og junior: 25,00 m.
 - NM langbane senior og junior: 50,00 m.
- B. Veggene:
Bassengets endevegger må være loddrette på vannflaten og være bygget slik at deltakerne kan skyve fra med begge hender og føtter ved vending. Veggene må være uten fremspring til minst 0,90 m under vannflaten.
- C. Bredde på banen:
Minimum 2,00 m, og skal i hele sin lengde være begrenset med banetau.
- D. Banene skal skilles med godkjente bølgebrytende banetau.
- E. Vendemerker i ryggsvømming: Rep med flagg opphengt 1,80 m over vannflaten, festet til oppheng eller stolper, plassert 5,00 m fra hver endevegg.
- F. Tjuvstarttau: Skal henges opp festet til stolper plassert 15,00 m foran startenden og ikke lavere enn 1,20 m over vannet. Tjuvstarttauet skal festes med en mekanisme for rask utløsning.
- G. Vannet - ferskt eller salt.
- H. Fra startende og vendevegg skal det merkes av for 15 meter med annen farge på bassengplattformens begge sider.
Temperatur: Minimum + 24 grader Celsius. Nivå: Under konkurranse må vannet i bassenget holdes på et konstant nivå uten merkbar bevegelse.

*OBS! For nærmere detaljer vedrørende svømmebasseng og svømmeanlegg vises til NSF's **spesifikasjoner for svømmehaller**. Denne er tilgjengelig på NSF sine anleggssider på internett.*