

# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official

Versie september 2019



Dit document heeft een reglementaire status en is daarmee bindend als uitleg voor de reglementen.

### De aard van het officialschap

De officials zijn er om zwemwedstrijden te begeleiden en er voor te zorgen dat deze zo veel mogelijk met een gelijke toepassing van de regels verlopen.

Uitgangspunt is altijd '**TWIJFEL IS VOORDEEL ZWEMMER**'.

Dit geldt niet alleen voor waarnemingen maar ook bij de uitleg van de regels.

Indien het reglement uitgelegd moet worden, proberen we dit zodanig te doen dat er niet perse gediskwalificeerd hoeft te worden. Voor de officials, en speciaal de scheidsrechter, is het zaak om de juiste balans te vinden tussen een overmatige strengheid en het alles door de vingers zien.

### Wijzigingen:

Sept 2019	Nummering artikelen D-reglement aangepast naar nieuwe versie, AL8, AL17 (foto verwijderd, inwendige neusafdichting), AL18 (semi verwijderd), AL22, ST6, VL6, RU6, WI2. Term "deelnemer" vervangen door "zwemmer".
Jan 2018	RU3, WI2
Sept 2017	Titel document gewijzigd, AL7, AL8, AL17,AL18, AL 21 toegevoegd,ST1, RU0, RU2, RU3 en RU5 aangepast
Sept 2016	AL8, AL12, AL17, ST1, WI2 aangepast en RU7 en ES4 toegevoegd

### Zwemmen algemeen

- AL1. [Een baanlijn beetpakken](#)
- AL2. [Zwemmen of starten in een verkeerde baan](#)
- AL3. [De goot beetpakken of daaraan optrekken bij een keerpunt](#)
- AL4. [Waarnemen van al of niet overschrijding van 15 meter onder water](#)
- AL5. [Wanneer moet er overgezwommen worden](#)
- AL6. [Plaatsing bij gelijke tijden](#)
- AL7. [Opnemen tussentijden, 1e zwemmer estafette](#)
- AL8. [Gehandicapten](#)
- AL9. [Coaching](#)
- AL10. [Ongepast dan wel Wangedrag](#)
- AL11. [Omschrijving van functie](#)
- AL12. [Wat moet er wel/niet op voorblad](#)
- AL13. [Verkeerde discode of geen beschikbare discode](#)
- AL14. [Wie schrijft het dis-voorstel](#)
- AL15. [Vaststellen definitieve volgorde bij meer vva's](#)
- AL16. [Ingelaste poging voor een Nederlands record](#)
- AL17. [Badmuts, zwembril en neusklem](#)
- AL18. [Tape](#)
- AL19. [Prijswinnaars bij gelijke plaatsen](#)
- AL20. [Opnieuw laten zwemmen van een serie](#)
- AL21. [Een backup tijd als tussentijd](#)
- AL22. [Officials](#)

### Start

- ST1. [De startprocedure](#)
- ST2. [Wanneer meldt de starter aan de scheidsrechter een zwemmer die de start ophoudt, opzettelijk een aanwijzing negeert of voor elk ander wangedrag tijdens de start](#)
- ST3. **Wanneer** wordt een zwemmer uitgesloten bij een valse start
- ST4. **Welke** zwemmers worden uitgesloten bij een valse start
- ST5. [Verschil AA en AB](#)
- ST7. [Starten terwijl zwemmers nog niet stilstaan](#)
- ST8. [Starter fluit af terwijl hij dat niet mag](#)

# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



- ST9. [Tenen in de goot bij rugslagstart en houding hoofd](#)
- ST10. [Verstoring door invloed van buiten](#)
- ST11. [Dovenstart](#)
- ST12. [Handdoek op startblok](#)

### **Schoolslag**

- SC0. [Schoolslag algemeen](#)
- SC1. [Wanneer mag een vlinderbeenslag gemaakt worden](#)
- SC3. [Waarop moet je attent zijn bij het controleren van een keerpunt](#)
- SC4. [Juiste omschrijving keerpunten](#)
- SC5. [Aantikken met 2 handen op elkaar of met vingertoppen](#)
- SC6. [Verticale beweging van de benen.](#)
- SC7. [Wat is borstligging in schoolslag](#)

### **Vlinderslag**

- VL0. [Vlinderslag algemeen](#)
- VL1. [Mag er schoolslag-benen gezwommen worden](#)
- VL2. [Wat is het verschil tussen de discodes VC en VO](#)
- VL3. [Wanneer worden de armen niet over water naar voren gebracht](#)
- VL4. [Waarop moet je attent zijn bij het controleren van een keerpunt](#)
- VL5. [Wat is borstligging vlinderslag](#)
- VL6. [Mag een zwemmer voor 15 m punt meerdere malen onder water zwemmen ?](#)

### **Rugslag**

- RU0. [Rugslag algemeen](#)
- RU1. [Wanneer is rugligging verlaten](#)
- RU2. [Moet het keerpunt ononderbroken gemaakt worden](#)
- RU3. [Mag een gemist keerpunt hersteld worden](#)
- RU4. [Wat wordt verstaan onder een armdoorhaal met 1 of 2 armen](#)
- RU5. [Zijn er meer manieren om een goed rugslagkeerpunt te maken](#)
- RU7. [Rugslagstartvoetsteun](#)

### **Vrije slag**

- VR1. [Wat mag er gezwommen worden tijdens een vrije slagnummer](#)
- VR2. [Er wordt een andere slag gezwommen; mag de gemaakte tijd voor die slag gelden](#)
- VR3. [Mag de zwemmer een gemist keerpunt herstellen](#)

### **Wisselslag persoonlijk**

- WI1. [Waar moet je op letten bij de overgang van rugslag naar schoolslag](#)
- WI2. [Wat mag niet gezwommen worden bij het onderdeel vrije slag](#)

### **Estafette**

- ES1. [Wat moet je aan de startzijde controleren](#)
- ES2. [Opstelling kamprechters, speciaal bij estafette wisselslag](#)
- ES3. [Controle op overname](#)
- ES4. [Rugslag-estafette overname](#)

# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



### Zwemmen algemeen

#### AL1. Een baanlijn beetpakken

De lijn beetpakken alleen is niet fout, ook niet als daar even aan gehangen wordt; het voorttrekken aan de lijn is wel fout (art. D 10.6).

Wat daarna fout kan gaan, is dat de zwemmer een verkeerde slag maakt, bijvoorbeeld bij schoolslag eerst een arm over water brengt of bij rugslag eerst de borstligging aanneemt.

#### AL2. Zwemmen of starten in een verkeerde baan

Een zwemmer moet blijven in de baan waarin deze is gestart (D 10.3); het langer of korter verblijven in een andere baan, bijvoorbeeld na een keerpunt, betekent diskwalificatie.

Als een zwemmer in een andere baan is gestart dan op de startkaart staat, dan wordt dit beschouwd als een fout van de jury (die had beter moeten opletten).

#### AL3. De goot beetpakken of daaraan optrekken bij een keerpunt

De goot beetpakken en/of optrekken is niet fout. Optrekken levert geen voordeel op: het optrekken kost extra tijd en levert na het keren geen tijd- of snelheidswinst op.

#### AL4. Waarnemen van al of niet overschrijding van 15 meter onder water

Dit kan alleen goed gebeuren wanneer de waarnemer (kamprechter) zelf op de 15 m staat. Het hoofd moet bij de 15 meter het wateroppervlak doorbreken, dat mag dus op deze lijn zelf; hierbij bewust zijn van het effect van de snelheid van de zwemmer (geldt niet voor schoolslag).

#### AL5. Wanneer moet er overgezwommen worden (D 3.4) ?

Overzwemmen is bijna niet meer nodig: alleen voor wedstrijden met een (halve) finale kan dit noodzakelijk zijn. Als 2 zwemmers een gelijke tijd hebben voor 1 plaats, dan dient er overgezwommen te worden. Het tijdstip zal worden bepaald in overleg met de scheidsrechter, organisatie en betrokken zwemmers en/of hun coaches.

#### AL6. Plaatsing bij gelijke tijden zonder elektronische tijdwaarneming (D 11.8)

Er zijn hierbij twee mogelijkheden:

- Gelijke tijden zijn gemaakt in verschillende series: de zwemmers krijgen dezelfde plaats.
- Gelijke tijden in een zelfde serie met A/B-aanduiding(of FJ1/FJ2): de A-tijd krijgt de eerdere plaats dan de B-tijd;
- Combinatie van a) en b): 1e serie Jan 25.30 A, Piet 25.30 B en 2e serie Klaas 25.30: Jan en Klaas krijgen de zelfde plaats (eerste) en Piet krijgt de daaropvolgende (derde). Indien zou moeten worden overgezwommen voor een plaats in (halve) finale, dan doet Piet niet mee.

Indien er twee plaatsen in de (halve) finale beschikbaar zijn, worden Jan en Klaas geplaatst en valt Piet af, dus zonder overzwemmen.

#### AL7. Opnemen tussentijden, 1<sup>e</sup> zwemmer estafette (D 11)

Tussentijden gelden als officiële tijden voor inschrijving van andere wedstrijden als ze genoteerd staan in het proces-verbaal. Indien een zwemmer gediskwalificeerd wordt, gelden zijn tussentijden niet en worden niet in de uitslag vermeld.

Tussentijden altijd laten opnemen, is geregeld in artikel D 2.7.11.

De tijden worden genoteerd in een doorlopende reeks, dus 200 m, 300 m enz. (split-tijd, geen lap-tijd).

Voor de 2<sup>e</sup> en volgende zwemmer in een estafette mogen de gepubliceerde tijden niet gebruikt worden als inschrijftijd; deze tijden kunnen alleen gebruikt worden als vergelijkingsmateriaal.

# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



Indien in een estafette de 2<sup>e</sup> of volgende zwemmer wordt gediskwalificeerd, dan gelden de (tussen-)tijden van de 1<sup>e</sup> zwemmer wel en dienen deze te worden opgenomen in de uitslag (uiteraard mits de 1<sup>e</sup> zwemmer niet gediskwalificeerd is).

(Tussen-)tijden van de 1<sup>e</sup> zwemmer in een mixed estafette gelden niet als officiële tijden; als service naar de zwemmers dienen deze wel in de uitslag te worden opgenomen.

### AL8. Parazwemmers

De S-classificaties en dispensatiecodes dienen te worden opgenomen en afgedrukt in de startlijst. Melden vooraf of het overleggen van pasjes of classificatiebrieven is daarmee niet nodig. Een scheidsrechter kan altijd om een toelichting omtrent de handicap vragen bij de betreffende coach of zwemmer.

Nieuwe dispensatiepassen worden per 1 januari 2015 niet langer verstrekt. Reeds voor 1 januari 2015 afgegeven gehandicaptenpaspoorten blijven geldig, doch kunnen een einddatum hebben (staat op de pas vermeld). Deze dienen wel vooraf bij de inschrijving per email ingestuurd te worden en de organisatie zal moeten zorgen dat deze kopie van de pas voorafgaand aan de juryvergadering bij de scheidsrechter komt. De zwemmer kan de pas ook persoonlijk tonen aan de scheidsrechter voorafgaand aan de juryvergadering.

Er is een masterlist met S-classes en dispensatiecodes van alle in Nederland geclassificeerde parazwemmers beschikbaar op internet:

<http://www.paralympisch.nl/classificatie/registratiesysteem>  
<https://classificatie.paralympisch.nl:9443/web/cml>

De dispensatiecodes zijn slechts een hulpmiddel voor de officials; er moet worden beoordeeld volgens het reglement en niet volgens de dispensatiecodes.

Er is een Toelichting op de Uitzonderingscodes beschikbaar.

### AL9. Coaching

Van coaching kan alleen sprake zijn als een coach direct bij het bad staat, binnen het werkterrein van de jury.

Bij lange afstanden kan de coach met een bord informatie doorgeven, indien dit maar gebeurt buiten het jurygebied.

### AL10. Ongepast dan wel wangedrag

Van wangedrag is sprake bij beledigende (schelden, gebaren) of dreigende gedragingen tegenover jury, organisatie of publiek. Bij dit type gedrag kan uitsluiting van een zwemmer voor de hele wedstrijd volgen. Van dit type gedrag dient rapport opgemaakt te worden.

Bij minder ernstige overtredingen ("ongepast gedrag") en ook afhankelijk van de ernst van het gebeuren, kan volstaan worden met een uitsluiting voor een (volgend) nummer; bijvoorbeeld een zwemmer verstoort opzettelijk een start waaraan hij zelf niet deelneemt.

Van ongepast gedrag is geen sprake als een zwemmer op een tussenafstand een limiet probeert te halen en daarna rustiger verder zwemt; wanneer de zwemmer bewust zo langzaam zwemt dat hij ruim als laatste binnenkomt dan kan dit aangemerkt worden als ongepast gedrag en volgt diskwalificatie.

### AL11. Omschrijving van functie (eigen baan, 1 slag voor/na kp, start, bij schoolslag ook de 2<sup>e</sup> slag na start en kp en de laatste slag voor kp en eindpunt) (D 2.7 en 2.9)

Tijdwaarnemers/keerpuntcommissarissen hebben tot taak om wat in hun eigen baan gebeurt, te beoordelen. Dus niet de baan ernaast tenzij dat voor specifieke situaties duidelijk door de scheidsrechter is aangegeven. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn indien een keerpuntcommissaris op twee banen moet letten.

Buiten het opnemen van tussentijden en eindtijd omvat de functie het beoordelen van de

# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



laatste slag voor keer- of eindpunt en het eindpunt zelf, en ook de eerste slag na start of keerpunt. Speciaal dat laatste schiet er nog al eens bij in: na het tijd opnemen wordt direct een stap terug gedaan, wordt de tijd opgeschreven en wordt niet de eerste slag beoordeeld.

### AL12. Wat moet er wel/niet op voorblad (D 19) ?

Het aantal NG, NGZA of AFGEM hoeven niet meer op het voorblad te worden vermeld. Vermelding dat klokcontrole gedaan is en akkoord bevonden wordt niet meer op het voorblad vermeld (september 2016). Indeling van de officials over de banen hoeft ook niet op het voorblad vermeld te worden.

Niet (meer) op het voorblad: geen tijd bij discode EA, geen meldingen over dovenstarts of (aangevraagde) records. Per september 2011 is ook geen lijst van deelnemende verenigingen meer nodig.

### AL13. Verkeerde discode of geen beschikbare discode

Een verkeerde discode is vervelend maar kan hersteld worden zolang de omschrijving van de diskwalificatie zelf maar goed is.

Mocht er geen discode beschikbaar zijn voor omschrijving van een situatie die in strijd is met het reglement, dan is dat geen reden om niet te diskwalificeren. De discodelijst is slechts een hulpmiddel en service naar coaches en zwemmers om duidelijk te maken wat er fout is gegaan. De reden van diskwalificeren kan dan omschreven worden.

### AL14. Wie schrijft het dis-voorstel ?

Degene die een fout waarneemt, schrijft zelf het voorstel. Dus een tw/kp die iets constateert, schrijft dit op en laat het niet over aan een kamprechter. De kamprechter kan uiteraard zelf ook een voorstel schrijven. Meerdere waarnemingen van hetzelfde feit versterkt de onderbouwing van een dis-voorstel.

### AL15. Vaststellen definitieve volgorde bij meer vva's

Kamprechters en de scheidsrechter stellen ieder hun eigen volgorde vast; dit hoort te gebeuren zonder onderling overleg, het is de eigen waarneming van een ieder.

De scheidsrechter beslist uiteindelijk over de definitieve volgorde en kan het jurysecretariaat instrueren hoe te handelen. Regel is dat de meerderheid telt; dus 2x 4-5 en 1x 5-4 geeft in de uitslag 4-5. De gezwommen tijden spelen bij het bepalen van de vva GEEN rol; deze worden eventueel later aangepast (middelen).

Indien er een even aantal vva's is, moet de scheidsrechter naar bevinding van omstandigheden handelen.

### AL16. Ingelaste poging voor een Nederlands record. (D 12.4)

Bij wedstrijden met elektronische tijdwaarneming mag (de coach van) een zwemmer vragen om een individuele poging voor een Nederlands record te doen; deze hoeft niet vooraf aangemeld te worden bij de KNZB. De organisatie bepaalt of de mogelijkheid (tijd) aanwezig is voor dit extra nummer. De jury behandelt dit als een gewoon nummer.

Van belang kan het zijn om de zwemmer en/of coach er op te wijzen dat bij het niet halen van het record de gemaakte tijd niet geldt als inschrijftijd voor bijvoorbeeld NK's.

### AL17. Badmuts, zwembril en neusklem

Overlappen van de bril en de badmuts is toegestaan, alleen een combinatie uit een stuk is verboden.

Een neusklem is geen hulpmiddel en toegestaan. Een (inwendige) afdichting van de neus die dezelfde werking heeft als een neusklem is ook toegestaan (ook bekend onder de produknaam Tomnose). Een neuspleister is wel een hulpmiddel (kan de zuurstofinname vergroten) en is derhalve niet toegestaan.

# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



Het dragen van (sport-)horloges is niet toegestaan tijdens de race; dit wordt beschouwd als hulpmiddel. Het dragen van sieraden is toegestaan voor zover het niet de veiligheid van de zwemmer(s) in gevaar brengt en niet kan worden beschouwd als hulpmiddel om de snelheid of het drijfvermogen te verhogen (bijv. strakke brede banden om pols, arm of enkel).

### AL18. Tape

Tape mag niet gebruikt worden tenzij een dispensatie van de KNZB-bondsarts getoond kan worden. Deze wordt slechts bij permanente medische indicatie verstrekt. Een (medische) verklaring van een ander persoon kan nimmer worden gebruikt om tape toe te laten.

Het is **niet** toegestaan om twee vingers van een hand aan elkaar te tapen.

Zodra wedstrijden worden verzwommen onder het FINA-reglement (dit is dan expliciet in de wedstrijdregelingen opgenomen) dan is geen enkele vorm van tape toegestaan, ook niet met dispensatie van de KNZB-bondsarts. Uitzondering hierop zijn de Open Nederlandse Kampioenschappen (ONK en ONMK), waarbij volgens de bepalingen wordt gezwommen onder FINA en KNZB regels; het is dan toegestaan om met een dispensatieverklaring voor tape van de bondsarts te zwemmen. Deze dispensatieverklaring moet aan de KNZB-reglementen (D 10.8) voldoen en is dus uitsluitend van toepassing voor leden van Nederlandse zwemverenigingen en Nederlanders. Buitenlanders kunnen zich ruim voorafgaande aan de race, tijdens de ONK wenden tot de Nederlandse bondsarts via de organisatie, die dan e.e.a. zal beoordelen op basis van een permanente medische indicatie en vervolgens de scheidsrechter zal adviseren.

Het gebruik van medische tape ter afdekking van bijv. open wonden, een stoma of een inlaat, wordt niet beschouwd als het gebruik van tape. Met tape wordt nadrukkelijk bedoeld tape ter ondersteuning van de spieren of gewrichten; pleisters zijn geen tape.

### AL19. Prijswinnaars bij gelijke plaatsen

Bij gelijke tijden voor 2 prijswinnaars zullen de volgende medailles worden uitgereikt:

1<sup>e</sup> plaats: 2x goud, geen zilver, 1x brons

2<sup>e</sup> plaats: 1x goud, 2x zilver, geen brons

3<sup>e</sup> plaats: 1x goud, 1x zilver, 2x brons

Bij gelijke tijden voor 3 prijswinnaars is de verdeling als volgt:

1<sup>e</sup> plaats: 3x goud, geen zilver, geen brons

2<sup>e</sup> plaats: 1x goud, 3x zilver, geen brons

3<sup>e</sup> plaats: 1x goud, 1x zilver, 3x brons

Zie ook [AL6](#) over hoe te handelen bij gelijke tijden in de uitslag.

### AL20. Opnieuw laten zwemmen van een serie

Soms kan de scheidsrechter besluiten dat het verloop van (de start van) een serie beïnvloed is door een gebeurtenis buiten zijn invloed. De scheidsrechter kan dan de zwemmers aan die serie de mogelijkheid geven opnieuw te zwemmen; de nieuw gemaakte tijd komt dan in de plaats van de eerste tijd. Niet alle zwemmers zijn dan verplicht over te zwemmen.

### AL21. Een backup tijd als tussentijd

Als een backup tijd moet worden gebruikt bij een tussentijd, dan kan je in Splash niet het sterretje bij de betreffende tijd zetten. Dan moet je in de commentaarregel zetten dat 100 m tussentijd backup tijd was ("bu=100 m").

# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



### AL22 Functies officials

Het aantal aan te stellen tijdwaarnemers en keerpuntcommissarissen is niet voorgeschreven, doch wat redelijk en minimaal is ter beoordeling van de scheidsrechter (afhankelijk van de omstandigheden).

De eisen aan de functies en competenties van zwemofficials zijn verder uitgewerkt in de Carrieregang.

De voorstarter (art. 2.5) behoort niet tot de jury, met uitzondering van wanneer deze expliciet is aangesteld in een voorstart voor de controle van de deelnemers of zij en hun kleding voldoen aan de reglementen en wedstrijdbepalingen. Dit komt voornamelijk voor bij NK's en internationale wedstrijden.

### Start (D 4)

#### ST1. De startprocedure

De startprocedure begint met meerdere korte fluitsignalen van de scheidsrechter.

Alleen de scheidsrechter kan de startprocedure onderbreken indien hij vindt dat daar reden voor is zoals te veel geluid of een signaal van een jurylid. Dit onderbreken kan door een serie korte fluitsignalen (met de kans dat zwemmers het water in vallen) of door iets te zeggen als "van de blokken af" of "herstel".

#### ST2. Wanneer meldt de starter aan de scheidsrechter een zwemmer die de start ophoudt, opzettelijk een aanwijzing negeert of voor elk ander wangedrag tijdens de start?

De starter zal dit in de regel pas kunnen melden na de start, hij kan niet de start onderbreken, dat is voorbehouden aan de scheidsrechter. Echter indien een zwemmer overmatig een start ophoudt, bijvoorbeeld niet op het blok stapt, staat te schreeuwen, wangedrag vertoont etc. i.p.v. de starthouding aan te nemen, dan kan een starter dit direct melden aan de scheidsrechter, zodat deze de startprocedure kan onderbreken. Doch dit zal een uitzonderlijke situatie zijn.

#### ST3. **Wanneer** wordt een zwemmer uitgesloten bij een valse start ?

Een zwemmer die blijft bewegen of even stil staat en weer gaat bewegen na het 'op uw plaatsen' en daarmee voorkomt dat het startsignaal gegeven kan worden, dient te worden uitgesloten.

Dit geldt ook voor een zwemmer die in het water valt voor het startsignaal.

De scheidsrechter dient in zo een geval de start te onderbreken door een fluitsignaal; de scheidsrechter dient daarom met de fluit in de mond de startprocedure te volgen.

#### ST4. **Welke** zwemmers worden uitgesloten bij een valse start ?

**Iedere** zwemmer die beweegt of in het water valt tot het moment dat de scheidsrechter de start affluit, dient te worden gediskwalificeerd. De starter en de scheidsrechter dienen beide de diskwalificatie geconstateerd en bevestigd te hebben. Heeft de starter deze diskwalificatie niet waargenomen dan wordt de betreffende zwemmer niet gediskwalificeerd en niet uitgesloten.

#### ST5. Verschil AA en AB

AA betekent dat de zwemmer gestart is voor het startsignaal en wel gezwommen heeft:

AB betekent dat de zwemmer bij de start al uitgesloten is en dus niet heeft gezwommen.

Bij deze laatste code heeft de scheidsrechter de start afgefloten en is de diskwalificatie ook waargenomen en bevestigd door de starter.

#### ST7. Starten terwijl zwemmers nog niet stilstaan

Dit mag niet; de starter moet wachten tot alle zwemmers stil staan. Als het startsignaal toch gegeven wordt, dient de scheidsrechter af te fluiten en moet opnieuw gestart worden zonder dat er enige uitsluiting van een zwemmer is.

Deze start telt niet mee.

# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



- ST8. Starter fluit af terwijl hij dat niet mag  
Informatie bij de FINA levert op dat dit geen toepassing van C13 oplevert. De start gebeurt opnieuw en de te vroeg gestarte zwemmer wordt uitgesloten.
- ST9. Tenen in de goot bij rugslagstart en houding hoofd  
De zwemmer mag niet in de goot staan; als de voeten tegen het platte deel van de muur staan en de tenen net tegen het ronde deel van de goot rusten, dan is er geen sprake van staan in de goot.  
Als de starter of scheidsrechter voor het 'op uw plaatsen' constateert dat een zwemmer in de goot staat, dan kan en dient hij de zwemmer hierop te attenderen; als de zwemmer na het 'op uw plaatsen' in de goot gaat staan, dan na afloop van de race diskwalificeren.  
De zwemmer hoeft het hoofd niet gericht te houden naar het startblok.
- ST10. Verstoring door invloed van buiten  
Een start kan beïnvloed worden door een fluitsignaal van iemand anders dan de starter, een telefoon die afgaat of een ander onverwacht en storend geluid. De start dient afgefloten te worden en opnieuw gedaan te worden.
- ST11. Dovenstart  
Een aanvraag voor een dovenstart dient altijd gehonoreerd te worden  
Bij een dovenstart maakt de starter een armbeweging gelijktijdig met het startsignaal. Bij elektronische tijdwaarneming kan een startlamp gebruikt worden; overleg met zwemmer of coach over het gebruik hiervan wordt aanbevolen. Zwemmers met een auditieve handicap kunnen herkend worden in de startlijst door de classificatie S15, doch zij kunnen zich ook zelf melden voor aanvang van de wedstrijd bij de scheidsrechter; zij zijn niet verplicht te beschikken over de classificatie S15. Bij de classificatie S15 dient de starter een dovenstart toe te passen zonder dat deze expliciet vooraf aangevraagd moet worden.
- ST12. Handdoek op startblok  
Het leggen van een handdoek op een startblok voor het starten wordt beschouwd als gebruik maken van een hulpmiddel en is dus niet toegestaan.  
Afdrogen van het oppervlak of het leggen van een handdoek voor het blok is toegestaan.  
Alle parazwemmers mogen wel een niet opgevouwen handdoek leggen op het startblok.

### Schoolslag (D 7)

SC0. Schoolslag algemeen.

*Tijdens elke volledige cyclus van één armslag en één beenslag moet een deel van het hoofd het wateroppervlak doorbreken. Een deel van het hoofd moet daarbij daadwerkelijk worden blootgesteld aan de lucht. Golfjes over het hoofd zijn niet toegestaan.*

- *Drijft een zwemmer na de start en/of keerpunt uit naar het wateroppervlak, dan geldt het bij het eerste gedachtestreepje gestelde.*
- *Het is alleen bij de eerste armslag na de start en na de keerpunten toegestaan de handen volledig naar achteren tot aan de benen door te halen.  
Er mag na start en keerpunt voordat de eerste schoolslagbeenslag wordt gemaakt één vlinderbeenslag worden gemaakt.  
De neergaande vlinderbeenslag wordt uiteraard gevolgd door een opgaande beenbeweging ter inzet van de schoolslagbeenslag.*
- *Indien een zwemmer vóór het aantikken bij keer- en/of eindpunt geen volledige cyclus meer kan maken is het alleen toegestaan een armslag te maken. Ook hierbij moet het hoofd een keer boven water gekomen zijn en mag de zwemmer geheel onder water zijn bij het aantikken.*



# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



### SC1. Wanneer mag een vlinderbeenslag gemaakt worden ?

De vlinderbeenslag mag gemaakt worden voordat de eerste schoolslagbeenslag gemaakt wordt. De vlinderbeenslag hoeft niet tijdens de armslag gemaakt te worden, dit mag wel. Voordat de eerste schoolslag beenslag wordt gemaakt, moet er wel een armslag zijn gemaakt, daar anders de cyclus van 1 armslag – 1 beenslag wordt doorbroken. Er mag maar 1 vlinderbeenslag worden gemaakt.

### SC3. Waarop moet je attent zijn bij het controleren van een keerpunt ?

Zwemmers moeten met twee handen gelijktijdig aantikken. Zeker de betere zwemmers trekken een hand na het (juist) aantikken snel terug om het keerpunt in te zetten. Als niet goed opgelet wordt, lijkt dit op het met maar 1 hand aantikken.

Een zwemmer mag na het aantikken de borstligging verlaten als die maar weer is ingenomen bij het loslaten van de wand na het keren.

### SC4. Juiste omschrijving keerpunten

Vaak wordt geschreven "ongelijk aangetikt" terwijl dit moet zijn "ongelijktijdig aangetikt".

De 1<sup>e</sup> omschrijving duidt ook op aantikken op ongelijke hoogte en dat mag.

Let ook op het verschil tussen "met 1 hand aantikken" en "ongelijktijdig aantikken".

### SC5. Aantikken met 2 handen op elkaar of met vingertoppen

Bij het aantikken is het niet nodig dat met de volle hand wordt aangetikt, alleen met bijvoorbeeld de vingertoppen is voldoende (als het maar gelijktijdig is). Dit kan ook zijn met één platte hand en van de tweede de vingertoppen.

De handen dienen gescheiden te zijn bij het aantikken; dit moet uitgelegd worden als 'niet over elkaar'. Zie onderstaand plaatje van de FINA.



# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



- SC6. Verticale beweging van de benen  
Een verticale beweging van de benen (buiten de eerste slag na start/keerpunt) is alleen verboden indien het gaat om een stuwende (neerwaartse) beweging. Alleen een beweging omhoog en/of omlaag zonder stuwing is toegestaan.
- SC7. Wat is borstligging in de schoolslag?  
Het lichaam moet na het verbreken van het contact met de wand in borstligging zijn. Het criterium voor borstligging is dat het lichaam niet op de rug is. Het lichaam is op de rug als de hoogst liggende schouder vanuit de borst gezien een hoek maakt van 90 graden of meer met het wateroppervlak. Zich achterover laten vallen bij het keerpunt, en dan voorbij de grens van 90 graden zijn op het moment dat de voeten geen contact meer met de wand hebben is dus fout. In dat geval is het van belang goed te kijken of de voeten nog contact met de wand hebben.

### **Vlinderslag (D 8)**

- VL0. Vlinderslag algemeen  
*Over de plaats waar de handen/armen in het water steken is niets bepaald, zolang de handen bij de insteek voor het hoofd in het water gaan. Na de insteek van de handen mogen de armen onderwater uitsluitend naar voren worden gestrekt om daarna de armdoorhaal naar achteren in te zetten. Het doorstrekken van de armen mag niet leiden tot een extra stuwbeving zoals een voorwaartse kleine schoolslagarmbeving.*
- VL1. Mag er schoolslag-benen gezwommen worden ?  
Niet bij 'normale' wedstrijden, alleen bij masterswedstrijden.
- VL2. Wat is het verschil tussen de discodes VC en VO ?  
VC is de meest voorkomende code: hierbij gaan de armen door het water naar voren.  
VO betreft de situatie dat de zwemmer de armen stil voor zich houdt en alleen beenslagen maakt.
- VL3. Wanneer worden de armen niet over water naar voren gebracht ?  
Bij het naar voren brengen mogen de armen wel slepen door het wateroppervlak zolang de bovenkant van de armen maar zichtbaar blijft; volkomen vrij van het wateroppervlak blijven is geen vereiste.
- VL4. Waarop moet je attent zijn bij het controleren van een keerpunt ?  
[zie schoolslag, nr. SC3 en SC5.](#)
- VL5. Wat is borstligging in de vlinderslag?  
Zie schoolslag, nr. SC7
- VL6. Mag een zwemmer voor het 15 meter punt meerdere malen onder water zwemmen?  
Nadat een zwemmer met het hoofd de waterspiegel doorbreekt, voor het 15 meter punt, mag de zwemmer niet nogmaals geheel onder water gaan om vervolgens weer geheel onder water te zwemmen en dan met het hoofd de waterspiegel op of vlak voor het 15 meter punt te doorbreken, daarmee in feite de 15 meter onder water "vol" te maken. Dit geldt ook voor de 15 meter onder water na start en keerpunt in de rugslag en vrijeslag.

# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



### Rugslag (D 6)

RU0. Rugslag algemeen

- *Tijdens de keerpuntactie moet met een deel van het lichaam de wand worden aangetikt. Als tijdens het keren de rugligging wordt verlaten, wordt de afzet met de voet(en) beschouwd als het aantikken met een deel van het lichaam tijdens de keerpuntactie. Is ook met bijvoorbeeld de hand de wand aangeraakt, dan is dat geen reden tot diskwalificatie.*
- *Direct na het op de borst draaien dient het keerpunt ingezet te worden. Die inzet kan gebeuren met een (langzame) armdoorhaal (1 of 2 armen). Tijdens die armdoorhaal mogen onbepert beenslagen (ter ondersteuning van het nemen van het keerpunt) worden gemaakt. De enkele of gelijktijdige dubbele armdoorhaal moet ononderbroken worden gemaakt. Tijdens de keerpuntactie moet de wand met enig lichaamsdeel worden aangeraakt (is meestal het afzetmoment) en na het loslaten van de wand moet de rugligging weer zijn ingenomen.*

RU1. Wanneer is rugligging verlaten ?

De rugligging is verlaten wanneer de hoogst liggende schouder een hoek maakt van 90° of meer met wateroppervlak.

De houding van het hoofd of arm/hand (vooral bij het einde rugslag in de wisselslag persoonlijk) is daarbij niet van belang.

RU7. Rugslagstartvoetsteun

Er is een instructie op de website van de KNZB hoe deze te gebruiken.

RU2. Moet het keerpunt ononderbroken gemaakt worden ?

Het gebruik van de term "een ononderbroken keerpunt" is al enige tijd niet meer conform de huidige reglementstekst; het gaat uitsluitend om een "ononderbroken enkele of gelijktijdig dubbele armdoorhaal" om het keerpunt in te zetten. Waar het om gaat is dat het keerpunt **direct** moet worden ingezet zodra de rugligging is verlaten, de snelheid waarmee het keerpunt wordt gemaakt doet niet ter zake.

Het keerpunt kan ook worden gemaakt zonder de rugligging te verlaten.

RU3. Mag een gemist keerpunt hersteld worden ?

Als de zwemmer de wand niet raakt tijdens de keerpuntactie dan zal hij gediskwalificeerd worden. Alsnog herstellen, door bijvoorbeeld je te laten "terugzakken" is niet toegestaan.

RU4. Wat wordt verstaan onder een armdoorhaal met 1 of 2 armen ?

Er mag één doorhaal gemaakt worden met óf 1 arm óf gelijktijdig met 2 armen. De 2<sup>e</sup> arm kan tijdens het draaien naar de borstligging bijgehaald zijn.

In geen geval mogen twee aparte doorhalen gemaakt worden.

RU5. Zijn er meer manieren om een goed rugslagkeerpunt te maken ?

Speciaal bij masters komt de volgende beweging nogal eens voor: net voor het keerpunt draait de zwemmer op de borst en tikt aan en kantelt als het ware achterover weer in rugligging, zet af en gaat terug.

Zolang direct het keerpunt wordt gemaakt, is dit keerpunt goed.

# Toelichting op Reglement D

## Zwemmen Incl. het fungeren als official



### Vrije slag (D5)

VR1. Wat mag er gezwommen worden tijdens een vrije slagnummer ?

Een zwemmer mag zwemmen wat deze wil; er mag zo veel gewisseld als de zwemmer zelf wil. Er vindt geen controle plaats op het juist uitvoeren van die slag, de enige voorwaarde voor de keerpunten blijft het met enig lichaamsdeel aanraken van de wand.

De enige beperking ligt bij de wisselslag waarbij geen school-, vlinder- of rugslag mag worden gezwommen tijdens het vrije-slagdeel.

VR2. Er wordt een andere slag gezwommen; mag de gemaakte tijd voor die slag gelden ? Nee.

Als een zwemmer schoolslag zwemt, wordt de tijd alleen genoteerd als vrije slag.

VR3. Mag de zwemmer een gemist keerpunt herstellen ?

Ja, dat mag.

### Wisselslag persoonlijk (D9 )

WI1. Waar moet je op letten bij de overgang van rugslag naar schoolslag ?

Het keerpunt moet in rugligging worden aangetikt. Alleen de positie van de hoogst liggende schouder is van belang. Een zwemmer kan met de hand over het hoofd reiken om aan te tikken, dat is toegestaan zolang de schouderpositie maar goed is.

Een zwemmer kan ook een achterwaartse koprol maken. Zolang maar aangetikt wordt voordat de zwemmer de verticale positie gepasseerd is, is dit akkoord.

WI2. Wat mag niet gezwommen worden bij het onderdeel vrije slag ?

Veel zwemmers beginnen met enkele slagen vinderslagbenen; dit is geen volledige vinderslag dus toegestaan.

Zodra een arm- of beenslag gemaakt wordt na het keerpunt moet de zwemmer op de borst zijn. Na de afzet mag men voordat een arm- of beenslag dus nog wel op de rug zijn, doch zonder enige beweging van armen of benen.

### Estafette (D 10.10, 10.11, 10.14)

ES1. Wat moet je aan de startzijde controleren ?

De tijdwaarnemers dienen de namen en de startvolgorde van de zwemmers te controleren. Voor de controle van de startvolgorde moet het startkaartje worden gebruikt, omdat daarop door de J de laatste wijzigingen zijn aangebracht.

ES2. Opstelling kamprechters, speciaal bij estafette wisselslag ?

Bij de estafette wisselslag dienen de kamprechters en scheidsrechter onderling de taken zo te verdelen dat er controle is op overname maar ook op de uitvoering van de slagen. Dus niet met zijn allen kijken naar alle overnames en de zwemmers maar laten zwemmen.

Zie voor de vrije slag wat bij Wisselslag persoonlijk staat (WI2)

ES3. Controle op overname

De nieuwe zwemmer mag bewegen voordat de vorige zwemmer heeft aangetikt. Het is voldoende als de tenen van de nieuwe zwemmer nog contact hebben met het startblok als de vorige zwemmer aantikt.

Het blijkt dat snel gedacht wordt dat een overname fout is terwijl bij elektronische tijdwaarneming blijkt dat er nog 2- á 3-tiende seconde overlap is tussen beide zwemmers.

Wees dus voorzichtig met de conclusie dat een overname fout is.

# Toelichting op Reglement D Zwemmen Incl. het fungeren als official



## ES4. Rugslag-estafette overname

Indien er uitsluitend rugslag in een estafette wordt gezwommen (volgens het programma), dan hoeft de vertrekkende zwemmer op het moment van overname niet de handgrepen vast te houden; op het moment van aantikken van de finishende zwemmer hoeven uitsluitend de tenen van de vertrekkende zwemmer nog in contact te zijn met de wand. Omdat de zwemmer in dit geval volledig onder water ligt, kan alleen de tijdwaarnemer dit goed waarnemen.