

Regler VM 2020

(sidst opdateret: 31. oktober 2019)

1. Regler for alle løb

1.1 Svømmere konkurrerer inden for alderskategorier. Alderskategorierne for sæsonens begivenheder bestemmes af svømmernes alder den 31. oktober i sæsonerne andet år (dvs. sæson 2019/2020 bestemmes af år 2020) VIGTIGT: hvem der blev født i november / december skal bestemmes af det fulde antal af flere år! (Se bilag 1 for detaljer).

1.2 På startlinjen modtager konkurrenterne følgende kommandoer (med følgende intervaller):

1. Take off your clothes
2. Get in the water (5 seconds)
3. On your marks (3 seconds)

1.3 Når konkurrenter kommer ind i vandet, skal de komme i startpositionen. Startpositionen kræves af kommandoen "På dine mærker". Konkurrenter skal holde Startbjælken (et tydeligt markeret udpeget trin på stigen) med den ene hånd og lægge deres forreste skulder under vandet. Se bilag 2 for at illustrere den tilladte startposition. Hvis du ikke udfylder kommandoen "På dine markeringer", kan det resultere i, at 5 sekunder straffes tilføjet til løbetiden.

1.4 På 3 sekunder efter kommandoen "På dine markeringer" lyder startskuddet, hvilket indikerer start af løbet.

1.5 Svømning under vandet efter START længere end 5 meter fra startvæggen (når svømmeren er helt nedsænket og ingen del af svømmeren går i stykker vandets overflade) er strengt forbudt og vil resultere i 5 sekunder straf tilføjet til løb tid.

1.6 Falske starter kaldes ikke tilbage. Voldsomme falske starter vil resultere i diskvalifikation. Mindre falske starter vil resultere i en straf på 5 sekunder, der føjes til løbetiden. Afgørelsen fra løbens dommer (e) vil være endelig.

1.7 Kolbøttevendinger er strengt forbudt. Inden man tager en sving, skal konkurrenterne røre ved enden af poolvæggen med mindst en hånd.

1.8 Svømning under vandet efter at have afsluttet TURN længere end 5 meter fra svingvæggen (når svømmeren er helt nedsænket og ingen del af svømmeren bryder vandets overflade) er strengt forbudt og vil resultere i 5 sekunders straf tilføjet til løbetiden.

1.9 Badetøj skal være passende og ikke gennemsigtigt. Svømning uden badedragt eller kvinder, der svømmer topløs er ikke tilladt. Bortset fra hvad der er relateret til vandpræstationsholdene, kan badedragt ikke gå ud over knæet eller forbi skulderen (benets knæ skal være åbent, dvs. de kan ikke have ben eller ærmer) og må ikke have nogen termisk beskyttelse eller opdrift. (Se tillæg 4)

1.10 For at afslutte løbet skal en konkurrent røre ved enden af banen med mindst en hånd.

1.11 Løbsresultaterne er endelige (ingen ekstra slutløb).

1.12 Konkurrenter skal forlade vandet umiddelbart efter løbet. De skal hente deres tøj fra de medfølgende kurve og skal straks forlade poolområdet.

Regler for 25, 50, 100 og 200 meter brystløb

2.1 Det eneste tilladte svømmestil i 25 og 50 m brystløb er "Head-Up" bryststræk. Kronen (toppen) af hovedet må ikke være nedsænket under løbet, undtagen før det første svømmetag inden for 5 m zonen fra starten eller drejer (når vandoverløb gennem hovedet er tilladt) - for alle aldersgrupper, mænd- kvinder, med tidskontrol. Hvis kronen (toppen) af hovedet nedsænkes under løbet, når det ikke er tilladt, får svømmeren 5 sekunders straf, der tilføjes deres løbstid. Se bilag 3 for illustration.

2.2 I 100 og 200 m brystløb er vandoverløb gennem hovedet tilladt under hele svømning.

2.3 Se kapitel 1 for løbets regler.

3. Regler for 25, 50 og 100 meter freestyle løb

3.1 Svømmestil er freestyle, der betyder "enhver stil" for individuelle svømme.

3.2 Se kapitel 1 for løbets regler.

4. Regler for Butterfly 25 m.

4.1 Svømmetilstand er en almindelig butterfly til individuelle svømme.

4.2 Fra starten af det første armtag efter starten og efter hver drejning skal kroppen holdes på brystet.

4.3 Begge hænder skal samtidig glide frem over vandet.

4.4 Alle bevægelser af de to ben op og ned skal udføres på samme tid under hele løbet.

4.5 Se kapitel 1 for løbets regler.

5. Regler for relays/stafet

5.1 Svømmeafstanden er 4 x 25 meter.

5.2 Holdets køn skal blandes. Der skal mindst være en kvinde eller en mand i hvert hold.

5.3 Holdet skal bestå af en holdkaptajn og 3 svømmere. Kun holdkaptajnen skal registrere teamet. Navnene på de andre 3 medlemmer skal angives ved registrering.

5.4 Holdmedlemmer skal aftale deres startordre inden registrering.

5.5 Holdmedlem kan deltage i et bryststrømningsstafet og et freestyle-stafet.

5.6 Når teamet kaldes til poolområdet, vil teammedlemmer blive bedt om at tage deres position på holdbanen i henhold til deres startordre. Den første og tredje svømmer tager startenden af banen, mens den anden og fjerde svømmer tager den modsatte ende af banen.

5.7 Svømmerne skal følge de generelle regler beskrevet i kapitel 1.

5.8 Den første svømmer starter som beskrevet i kapitel 1.

5.9 Der er intet startsignal for følgende svømmere. Den forrige svømmer, der afslutter sin tur ved at røre ved væggen, signaliserer starten for den efterfølgende svømmer. Den anden, tredje eller fjerde svømmer skal være i vandet i startpositionen, mens (og før) den indkommende holdkammerat berører væggen.

5.10 Holdet afsluttes, når den fjerde svømmer berører væggen i slutningen af banen.

6. Regler for bryststafet

6.1 Det eneste tilladte svømmestil er "Head-Up" brystsvømmetag (toppen) af hovedet må ikke være nedsænket under løbet, undtagen før det første slag inden for 5 m-zonen fra starten (når vand strømmer gennem hovedet er tilladt). Hvis kronen (toppen) af hovedet nedsænkes under løbet, når det ikke er tilladt, får svømmeren 5 sekunders straf, der tilføjes deres løbetid.

6.2 Se kapitel 1 og 4 for løbets regler.

7. Regler for Freestyle Relay

7.1 Svømmetilstand er freestyle, der betyder "enhver stil" for svømmerne fra holdmedlemmer.

7.2 Se kapitel 1 og 4 for løbets regler.

8. Regler for udholdenheds svømmer (200, 450 og 1000 meter)

8.1 Minimumsalder for en udholdenhedssvømmer er 18 år på datoen for underskrivelsen af erklæringen. Svømmere under 20 år skal bevise deres evne til at holde svømmetempo ikke mindre end 1 min. 50 sekunder pr. 100 m med det officielle resultat i den samme afstand fra et åbent vandbad eller en vinterbadebegivenhed, der udføres inden for 18 måneder fra dato for udholdenheds svømmetur. Dette betyder, at tidsbehovet for hver afstand er som følger: højst 3 minutter 40 sekunder i 200 m, 7 minutter 45 sekunder i 450 m og 16 minutter 20 sekunder i 1000 m. Svømmere konkurrerer i 10 alderskategorier. Se bilag 1 for detaljer.

8.2 Ved akkreditering (når man samler svømmerpas) skal svømmere, der er registreret til en udholdenhedssvøm, fremlægge følgende dokumenter:

Elektrokardiogram (EKG) ikke ældre end 2 måneder.

Komplet antal blodlegemer (med forskellige rapporter).

En underskrevet AFFIDAVIT-formular.

8.3 Utholdssvømmer skal have en registreret assistent - en betroet person, der kender svømmeren og kan bekræfte svømmerens evne til at svømme udholdenhedsafstanden og er i stand til at yde den nødvendige støtte til svømmeren, indtil han eller hun er fuldt ud genoprettet.

Assistenten skal:

- følg svømmeren til poolområdet;
- ophold i starten af banen, hele tiden under svømmeturen;
- lav et tegn til dommeren for at stoppe svømmerens løb i tilfælde af at mistænke svømmeren for at opføre sig utilstrækkeligt, så fortsættelse af svømmen kan medføre fare for hans eller hendes liv og helbred;
- støtt svømmeren efter svømmetiden under inddrivelsesprocedurer, indtil han eller hun er fuldstændigt bedt.

8.4 Det anbefales stærkt, at udholdenheds svømmer har en personlig forsikringspolice, der dækker ekstremesport.

8.5 Obligatorisk briefing for udholdenheds svømmere afholdes i henhold til begivenhedsplanen. Alle udholdersvømmere skal deltage i mødet. En manglende vises ved briefinggen resulterer i inhabilitet.

8.6 Der skal afholdes lægeundersøgelse for udholdenhedssvømmere på svømmedagen. Den medicinske undersøgelse skal omfatte, men ikke begrænset til, en blodtryksprøve og evaluering af lægemiddel og alkohol. Medicinsk begrænsning baseret på resultaterne af undersøgelsen er ubetinget og gør udholdenheds svømmen umulig.

8.7 Arrangørerne har ret til at reducere afstanden eller annullere udholdenheds svømmetur i et tilfælde, hvor vejrforholdene ændrede sig kraftigt, hvilket øger risikoen for fare for svømmerne. Deres beslutning om at gøre det vil være endelig.

8.8 Dommerne har ret til at stoppe svømmerens løb i tilfælde af at mistænke svømmeren for at opføre sig utilstrækkeligt, så fortsættelse af svømmen kan resultere i fare for hans eller hendes liv og helbred.

9. Rules for 200 meters Endurance Swim

9.1 Swimming style is a breaststroke and freestyle in the different swim races.

9.2 Duration of the swim is limited. The duration of the heat should not exceed 10 minutes.

9.3 See Chapters 1 and 8 for the race regulations.

10. Rules for 450 and 1000 meters Endurance Swim

10.1 Swimmers must have a relevant qualification to compete in endurance swim. At registration, in addition to the documents listed in paragraph 7.2, they should present a copy of results from a previous winter swimming competition proving that they have successfully completed a distance no shorter than 200 meters (for registration for 450 meters swim) in water no warmer than +2°C and a distance no shorter than 450 meters (for registration for 1000 meters swim) in water no warmer than +5°C. Alternatively, swimmers must register and successfully complete 200 meters endurance swim to confirm their registration for 450 meters endurance swim and successfully complete 450 meters endurance swim to confirm their registration for 1000 meters endurance swim.

10.2 Swimming style is freestyle meaning "any style".

10.3 Duration of the swim is limited by 15 minutes for 450 meters and 30 minutes for 1000 meters swim.

10.4 See Chapters 1 and 8 for the race regulations.

11. Rules for Polar Bears, Seals and Young Seals

11.1 The participants of Young Seal Series make a dip, Seals Series - swim 25 meters, Polar Bear Series - swim 50 meters - all without timing.

12. Regler for vandpræstationshold

12.1 Et vandpræstationsteam kan have mellem 3 og 20 medlemmer.

12.2 Mindst 3 medlemmer af holdet skal gå i vandet under forestillingen.

12.3 Ydelsen skal mindst være 2 minutter, men ikke længere end 5 minutter (inklusive tid til ind- og udrejse af vandet).

12.4 Deltagerne kan bruge en svømmedrakt efter eget valg, så længe det er passende og ikke-gennemsigtigt. Det er ikke tilladt at udføre uden badedragt eller kvinder, der svømmer topløs. Kunstnere har tilladelse til at bruge dekorationer og enheder, der er udstyret med mennesker.

12.5 Team leverer muligvis sin egen musik: spillestedets PA-system kan bruges til at spille det.

12.6 Det anbefales, at forestillingen er humoristisk.

12.7 Juryen tildeler point for følgende kategorier: originalitet, teknisk kvalitet og kunstnerisk indtryk. Holdet med det højeste samlede antal vinder konkurrencen.

13. Præmier

13.1 Alle deltagere, uanset discipliner, vil modtage certifikater og mindesmedaljer i henhold til begivenhedsplanen.

13.2 De deltagere, der opnåede 1., 2., 3. topresultater i en disciplin i deres alderskategori, vil blive tildelt medaljer og eksamensbeviser.

14. Protester

14.1 Der kan indgives protester mod dommerens beslutning, eller hvis en embedsmand ikke overholder konkurrencereglerne.

14.2 Protester skal understøttes af rimelig faktuel bevismateriale og bør ikke være irriterende eller trivielle.

14.3 Alle protester skal foretages skriftligt på engelsk og skal leveres til Race Office inden for 30 minutter efter beslutningen eller begivenheden.

14.4 Gebyret for indgivelse af en protest bestemmes af arrangøren af begivenheden.

14.5 Hvis protesten opretholdes, refunderes gebyret.

14.6 Konkurrencedirektøren vil være den endelige dommer for eventuelle protester og skal angive grunde til hans eller hendes beslutning.

14.7 Svømmere og deres holdkammerater forventes at bruge deres sunde fornuft, hvis de ønsker at indsende eller fremsætte protest.

Tillæg 1: Tabel over alderskategorier.

Aldersgrupperne for begivenheder i sæsonen 2018/2019 bestemmes af svømmerens alder den 31. oktober 2019. VIGTIGT: hvem blev født i november / december bør bestemmes af det fulde antal år!

Konkurrencedygtige discipliner: (25, 50, 100 meter Bryststrøm; 25, 50, 100 meter Freestyle; 25 meter Butterfly)

Kategori Fødselsdag / måned / år Alder, år

A1 fra 01.11.2005 og senere indtil 15 (ekskl.)

A2 fra 01.11.2000 til 31.10.2005 15-19

B fra 01.11.1990 til 31.10.2000 20 - 29

C fra 01.11.1980 til 31.10.1990 30.-39

D fra 01.11.1975 til 31.10.1980 40 - 44

E fra 01.11.1970 til 31.10.1975 45 - 49

F fra 01.11.1965 til 31.10.1970 50 - 54

G fra 01.11.1960 til 31.10.1965 55 - 59

H fra 01.11.1955 til 31.10.1960 60 - 64

I fra 01.11.1950 til 31.10.1955 65 - 69

J fra 01.11.1945 til 31.10.1950 70 - 74

J1 fra 01.11.1940 til 31.10.1945 75 - 79

J2 indtil 01.11.1940 og tidligere 80 år og ældre

Konkurrencedygtige discipliner: Utholdenhed svømme 200, 450, 1000 meter

Kategori Fødselsdag / måned / år Alder, år

E 0 (A) fra 01.11.2000 til - skal være 18 år på datoen for underskrivelsen af erklæringen inden svømmeturen. 18 - 19

E 1 (B) fra 01.11.1990 til 31.10.2000 20 - 29

E 2 (C) fra 01.11.1980 til 31.10.1990 30 - 39

E 3 (D) fra 01.11.1975 til 31.10.1980 40 - 44

E 4 (E) fra 01.11.1970 til 31.10.1975 45 - 49

E 5 (F) fra 01.11.1965 til 31.10.1970 50 - 54

E 6 (G) fra 01.11.1960 til 31.10.1965 55 - 59

E 7 (H) fra 01.11.1955 til 31.10.1960 60 - 64

E 8 (I) fra 01.11.1950 til 31.10.1955 65 - 69

E 9 (J) fra 01.11.1945 til 31.10.1950 70 - 74

Bryststrømnings stafet 4 x 25 meter

Kategori Holdets samlede alder, år

BR 1 150

BR 2 151 - 200

BR 3 201 - 250

BR 4 251

Freestyle stafet 4 x 25 m

Kategori Holdets samlede alder, år

FR 1 150

FR 2 151 - 200

FR 3 201 - 250

FR 4 251

Ikke-konkurrencedygtige discipliner

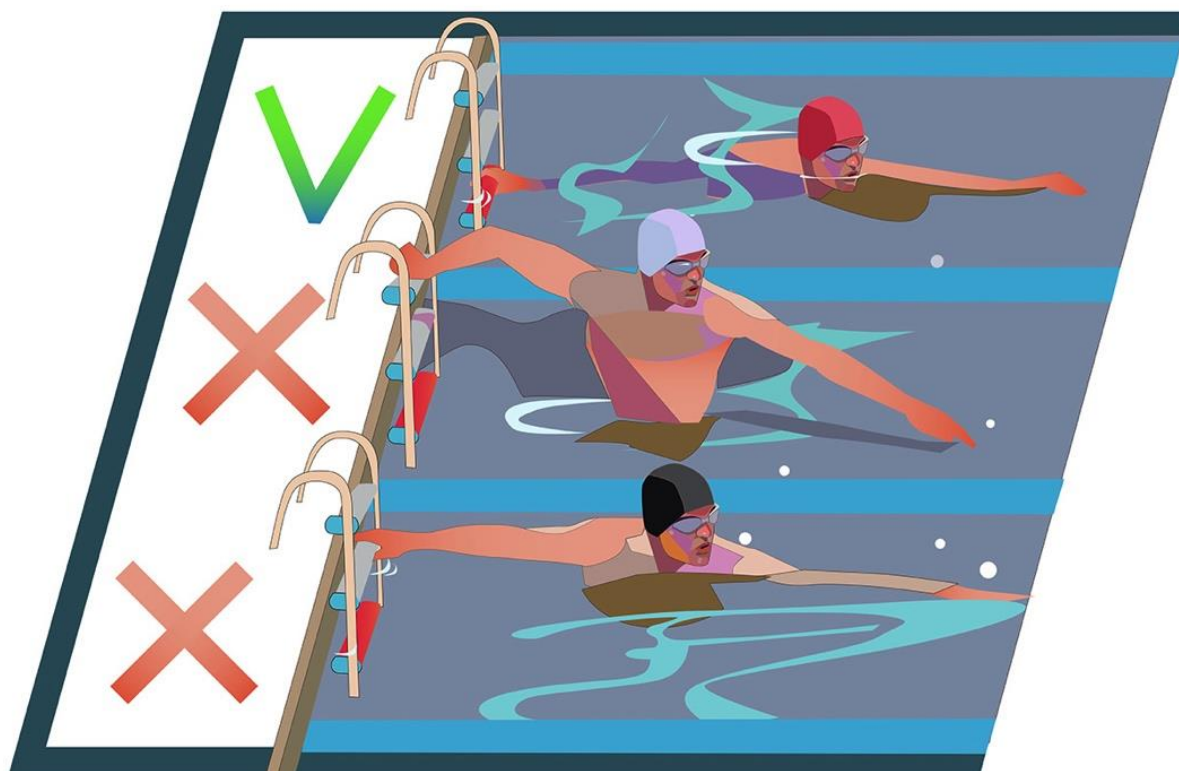
Kategori Navn på disciplinen Afstanden

K "Isbjørne" 50 m svømme uden timing

L "Seals" 25 m svømme uden timing

M "Unge sæler" Dyp i vandet

Tillæg 2: Startposition.



Appendix 3: "Head-up" breaststroke.



Appendix 4: Swimwear.

