

Toelichting op Reglement D Zwemmen Incl. het fungeren als official



Per 1 September 2026 (vorige versie 1 september 2025)

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

De aard van het official zijn

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.

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 conform het gestelde in D 3.4 ?
- AL6 Plaatsing bij gelijke tijden zonder elektronische tijdwaarneming (D 11.9)
- AL7 Opnemen tussentijden, 1^e zwemmer estafette
- AL8 Parazwemmers
- AL9 Coaching
- AL10 Ongepast dan wel wangedrag
- AL11 Omschrijving van functie
- AL12 Opstellocatie Kamprechters bij de start
- 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 Functies officials
- AL23 Menstruatiebroekje

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 Situaties die geen reden zijn voor diskwalificatie op grond van de start ingezet voor het startsignaal
- ST5 Verschil AA en AB
- ST6 Locatie starter ten opzichte van scheidsrechter
- ST7 Starten terwijl zwemmers nog niet stilstaan
- ST8 Tenen in de goot bij rugslagstart en houding hoofd
- ST9 Verstoring door invloed van buiten
- ST10 Dovenstart

September 2026

1

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



- ST11 Handdoek op startblok
- ST12 Reactietijden start bij ETW

Schoolslag

- SC0 Schoolslag algemeen
- SC1 Wanneer mag een vlinderbeenslag gemaakt worden ?
- SC2 Waarop moet je attent zijn bij het controleren van het keerpunt ?
- SC3 Juiste omschrijving keerpunten
- SC4 Aantikken met 2 handen op elkaar of met vingertoppen
- SC5 Verticale beweging van de benen
- SC6 Wat is borstligging in schoolslag ?
- SC7 Bewegingen van de benen en armen gelijktijdig

Vlinderslag

- VL0 Vlinderslag algemeen
- VL1 Mag er schoolslagbenen gezwommen worden ?
- VL2 Wat is het verschil tussen VC en VO ?
- VL3 Wanneer worden de armen niet over water naar voren gebracht ?
- VL4 Waarop moet je attent zijn bij het controleren van het keerpunt ?
- VL5 Wat is borstligging in vlinderslag ?
- VL6 Mag een zwemmer voor 15 m punt meerdere malen onder water zwemmen ?
- VL7 Wat zijn afwisselende bewegingen van de benen ten opzichte van elkaar ?
- VL8 Golvende beweging van het lichaam
- VL 9 Laatste 5 meter van de race

Rugslag

- RU0 Rugslag algemeen
- RU1 Wanneer is rugligging verlaten ?
- RU2 Moet het keerpunt ononderbroken gemaakt worden ?
- RU3 Mag de zwemmer een gemist keerpunt herstellen ?
- RU4 Wat wordt verstaan onder een armdoorhaal met 1 of 2 armen ?
- RU5 Zijn er meer manieren om een goed rugslagkeerpunt te maken ?
- RU6 Rugslagstartvoetsteun
- RU7 Laatste 5 meter van de race

Vrijeslag

- VR1 Wat mag er gezwommen worden tijdens een vrijeslag nummer ?
- VR2 Er wordt een andere slag gezwommen; mag de gemaakte tijd voor die slag gelden ?
- VR3 Mag de zwemmer een gemist keerpunt herstellen ?
- VR4 Laatste 5 meter van de race

Wisselslag persoonlijk

- WI1 Waar moet je op letten bij de overgang van rugslag naar schoolslag ?
- WI2 Wat mag niet gezwommen worden bij het onderdeel vrijeslag ?
- WI3 Na keerpunt schoolslag en vlinderslag in de wisselslag (indiv. en in de est.) niet op de rug

Estafette

- ES1 Wat moet je aan de startzijde controleren ?
- ES2 Opstelling kamprechers
- ES3 Controle op de overname
- ES4 Rugslag-estafette overname
- ES5 Overnametijden bij ETW
- ES6 Wel zwemmen in verkeerde samenstelling of volgorde

September 2026

2

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 10.2.5).

Wat daarna fout kan gaan, is dat de zwemmer een verkeerde slag maakt, bijvoorbeeld bij schoolslag eerst een arm over het 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 10.2.2); 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/startlijst staat, dan wordt dit beschouwd als een fout van de jury (die had beter moeten opletten / naam van de zwemmer vooraf navragen).

AL3 De goot beetpakken of daaraan optrekken bij een keerpunt

De gootbeet pakken en/of optrekken is niet fout. Het staat immers nergens in het reglement expliciet benoemd.

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. Men moet zich bewust zijn van het effect van de snelheid van de zwemmer, alsmede van de mogelijkheid van een golf over het hoofd. Om te diskwalificeren moet het hoofd dus duidelijk nog onder water zijn op het 15 meter punt.

AL5 Wanneer moet er overgezwommen worden conform het gestelde in D 3.4 ?

Overzwemmen als genoemd in artikel D 3.4 gaat over wedstrijden met een (halve) finale. Als 2 zwemmers een gelijke tijd hebben voor 1 plaats, dan kan er overgezwommen worden. Het tijdstip zal worden bepaald in overleg met de scheidsrechter, organisatie en betrokken zwemmers en/of hun coaches, waarbij zoveel als mogelijk het gezamenlijke voorstel van de coaches zal worden gevolgd.

AL6 Plaatsing bij gelijke tijden zonder elektronische tijdwaarneming (D 11.9)

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 (1e) en Piet krijgt de daaropvolgende (3e). 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^e zwemmer estafette

Conform het bepaalde in het reglement (D 2.7.11) dienen alle tussentijden te worden opgenomen (aan de startzijde). 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.

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



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

Voor de 2^e en volgende zwemmer in een estafette mogen de gepubliceerde tijden niet gebruikt worden als inschrijftijd; deze tijden kunnen alleen gebruikt worden als vergelijkingsmateriaal. Indien in een estafette de 2^e of volgende zwemmer wordt gediskwalificeerd, dan gelden de (tussen-)tijden van de 1^e zwemmer wel en dienen deze te worden opgenomen in de uitslag (uiteraard mits de 1^e zwemmer niet gediskwalificeerd is).

(Tussen-)tijden van de 1^e zwemmer in een mixed estafette gelden **wel** (sinds 1-2-26) als officiële tijden. Het doet in mixed estafettes niet ter zake of de startzwemmer tegen zwemmers van hetzelfde geslacht heeft gezwommen.

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 zijn 2 lijsten van dispensatiecodes beschikbaar en actief, van voor 1-3-2018 (aangeduid met een *) en van na 1-3-2018.

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.

Er worden ook dispensatiecodes verstrekt zonder S-classificatie (D 10.14) en geregistreerd in Sportlink.

AL9 Coaching

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

Informatie doorgeven aan de zwemmer met een bord is in het geheel niet toegestaan, ook niet vanuit buiten het werkterrein van de jury.

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 een rapport opgemaakt te worden en door de organisatie naar de Tuchtcommissie van de KNZB worden gestuurd (D 19.3.5).

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.

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



AL11 Omschrijving van functie

(eigen baan, 1 slag voor/na kp, start, bij schoolslag ook de 2^e slag na start en kp en de laatste slag voor kp en eindpunt) (D 2.7)

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 2 banen moet letten.

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

AL 12 Opstellocatie Kamprechters bij de start

Indien er tenminste 2 Kamprechters aan 1 zijde zijn opgesteld, dan stellen zij zich op, bij de start van vlinderslag, rugslag, vrijeslag en wisselslag, op 15 meter en circa 7 meter.

Bij de schoolslag is dit op circa 5 en circa 7 meter. Naast waarneming van het 15 meter punt kan hiermee beter de onderwaterfase worden beoordeeld.

Indien er 1 Kamprechter per zijde actief is, dan stelt tenminste 1 van beide kamprechters zich op bij de start op het 15 meter punt (m.u.v. de schoolslag), bij voorkeur de kamprechter tegenover de scheidsrechter.

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 (vva); dit hoort te gebeuren zonder onderling overleg, het is de eigen waarneming van een ieder (zie ook D 2.8.5).

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.

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



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.

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 productnaam *Tomnose*). Een neuspleister is wel een hulpmiddel (kan de zuurstofinname vergroten) en is derhalve niet toegestaan.

Het dragen van (sport-)horloges is niet toegestaan tijdens de race; dit wordt beschouwd als hulpmiddel.

Het dragen van apparaten voor geautomatiseerde dataverzameling is toegestaan, de bepalingen hieromtrent zijn opgenomen in het reglement (D 10.9); op de website van World Aquatics is een lijst beschikbaar van goedgekeurde apparatuur ("approved wearables"). De zwemmer moet kunnen aantonen dat het apparaat vanuit het reglement is toegestaan; indien dit niet kan dan is het gebruik niet toegestaan.

De tegenwoordig in de handel zijnde zwembril waarbij in het venster verzamelde data worden getoond (bijv. de hartslag) is niet toegestaan tijdens wedstrijden, vanwege de bepaling dat er geen data of signalen naar de zwemmer mogen worden gestuurd via apparaten die tijdens het zwemmen worden gedragen.

Het dragen van sieraden is toegestaan voor zover het niet de veiligheid van de zwemmer(s) in gevaar brengt.

AL18 Tape

Tape is toegestaan. Indien vingers of tenen worden getaped, dan mogen dit er maximaal 2 zijn. De gedachte van het maximeren van het aantal vingers of tenen is dat er dan niet een soort van peddel gecreëerd wordt, wat extra stuwing (kan) opleveren.

Het gebruik van medische tape ter afdekking van bijv. open wonden, een stoma of een inlaat, wordt sowieso niet beschouwd als het gebruik van tape en is toegestaan.

AL19 Prijswinnaars bij gelijke plaatsen

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

1^e plaats: 2x goud, geen zilver, 1x brons

2^e plaats: 1x goud, 2x zilver, geen brons

3^e plaats: 1x goud, 1x zilver, 2x brons

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

1^e plaats: 3x goud, geen zilver, geen brons

2^e plaats: 1x goud, 3x zilver, geen brons

3^e plaats: 1x goud, 1x zilver, 3x brons

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

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



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. Bij het overzwemmen zal men dan starten in de eerder toegewezen baan.

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").

AL22 Functies officials

Het aantal aan te stellen tijdwaarnemers en keerpuntcommissarissen is weliswaar voorgeschreven in het reglement (D 2.7.1), doch afhankelijk van de omstandigheden is ter beoordeling van de scheidsrechter van wat redelijk en minimaal vereist is. Bij deze afweging moet het criterium vanuit het reglement D 1.2 worden gebruikt dat er voldoende officials moeten zijn om de wedstrijd eerlijk, integer en veilig te laten verlopen.

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

De voorstarter (D 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 en of zij zich tijdig hebben gemeld conform de wedstrijdbepalingen. Dit komt voornamelijk voor bij NK's en internationale wedstrijden.

AL 23 Menstruatiebroekje

Er zijn inmiddels menstruatie-zwembroekjes in de handel. Conform het zwemreglement is het nu toegestaan onder de badkleding zo'n broekje te dragen (D 16.4.11). De maximaal toegestane dikte is 2,5 mm.

Start (D 4)

ST1 De startprocedure

De startprocedure begint met meerdere korte fluitsignalen van de scheidsrechter.

De startprocedure kan zowel door scheidsrechter als door starter worden onderbroken indien er geen eerlijke start kan plaats vinden, bijvoorbeeld als er te veel geluid is, het startsignaal niet goed hoorbaar is voor alle zwemmers en dergelijke. Het onderbreken van de start dient te gebeuren door "herstel" te roepen, eventueel indien nodig, gevolgd door meerdere korte fluitsignalen.

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 ?

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 of de scheidsrechter de startprocedure onderbreken en kan uitsluitend de scheidsrechter een zwemmer vanwege ongepast gedrag uitsluiten. Doch dit zal een uitzonderlijke situatie zijn.

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



ST3 Wanneer wordt een zwemmer uitgesloten bij een valse start ?

Een zwemmer die de start inzet voordat het startsignaal wordt gegeven dient te worden gediskwalificeerd. Uitsluitend indien er sprake is van een verstoring van de start en een "oneerlijke" start voor alle zwemmers en indien de diskwalificatie is vastgesteld voordat het startsignaal is gegeven, dan dient er te worden afgefloten en opnieuw gestart. De zwemmer(s) die de start had(den) ingezet voor het startsignaal dienen dan te worden uitgesloten voor de volgende start. Dus niet iedere zwemmer die in het water valt voordat de scheidsrechter de start affluit wordt uitgesloten. Het heeft de voorkeur dat de scheidsrechter daarom met de fluit in de mond de startprocedure volgt.

ST4 Situaties die geen reden zijn voor diskwalificatie op grond van de start ingezet voor het startsignaal:

- Een onbedoelde kleine beweging met de voet;
- Een onbedoelde, niet bewuste trilling in het lichaam;
- Per ongeluk in het water vallen zodra het startcommando klinkt waarbij overduidelijk geen sprake is van opzet in starten voor het startsignaal. In dat geval affluiten en opnieuw starten met alle deelnemers.

ST5 Verschil AA en AB

AA betekent dat de zwemmer de start heeft ingezet 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 net als bij AA ook waargenomen en bevestigd door de starter. Wordt na het affluiten door de scheidsrechter de diskwalificatie niet bevestigd door de starter, dan vindt er geen diskwalificatie plaats en vindt de start voor alle zwemmers opnieuw plaats.

ST 6 Locatie starter t.o.v. scheidsrechter

De scheidsrechter en starter staan bij voorkeur aan dezelfde zijde van het bad, met name vanwege het contact met elkaar en hetzelfde zicht op de zwemmers.

ST7 Starten terwijl zwemmers nog niet stilstaan

Dit mag niet; de starter moet wachten tot alle zwemmers stil staan en gereed zijn voor het startsignaal. 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. Het gaat er om dat alle zwemmers een eerlijke start moeten krijgen.

ST8 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 gezicht niet gericht te houden naar het startblok.

ST9 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 of storend geluid. Indien dit wordt geconstateerd tijdens het startsignaal, dan dient de startprocedure te worden afgefloten en opnieuw gedaan te worden.

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



ST10 Dovenstart

Een aanvraag voor een dovenstart dient altijd gehonoreerd te worden.

Bij een dovenstart maakt de starter een armbeweging van boven naar beneden gelijktijdig met het startsignaal. Daarvoor heeft hij zijn arm omhoog bewogen op het moment dat het langgerekte fluitsignaal van de scheidsrechter klinkt als teken om op het startblok te gaan staan.

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.

ST11 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, in 1 laag op het startblok leggen.

ST12 Reactietijden start bij ETW

Reactietijden bij de start zijn er niet om een diskwalificatie op te baseren. Deze tijden zijn vooral als service aan de zwemmers, coaches en publiek. Voor de beoordeling van de start ingezet voor het startsignaal is een visuele waarneming van de scheidsrechter en starter bepalend.

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 1^e armslag na de start en na de keerpunten toegestaan de handen volledig naar achteren voorbij de heuplijn, 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 mag worden 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.*
- *Zodra de 1^e armslag wordt ingezet na de start en na elk keerpunt moet het lichaam in borstligging zijn.* De zwemmer mag dus in rugligging afzetten en na de afzet naar de borst draaien, doch zonder dat de armslag wordt ingezet terwijl men nog op de rug ligt. De 90 graden zijn hierbij het criterium van onderscheiden borst- of rugligging.

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.

SC2 Waarop moet je attent zijn bij het controleren van een keerpunt ?

Zwimmers moeten met twee handen gelijktijdig aantikken. Zeker de betere zwimmers 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.

SC3 Juiste omschrijving keerpunten

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

De 1^e omschrijving duidt ook op aantikken op ongelijke hoogte en dat mag.

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

SC4 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 World Aquatics.



SC5 Verticale beweging van de benen

Een verticale beweging van de benen (buiten de eerste slag na start/keerpunt) is niet toegestaan uitsluitend indien het gaat om een stuwende neerwaartse beweging. Alleen een beweging omhoog en/of omlaag zonder stuwing is toegestaan.

SC6 Wat is borstligging in de schoolslag?

Het lichaam moet zodra de 1^e armslag wordt ingezet na start en na elk keerpunt 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 mag dus, doch zodra de armslag wordt ingezet moet men op borstligging zijn.

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



SC7 Bewegingen van de benen en armen gelijktijdig

Een schaarslag van de benen en/of armen kruislings over elkaar heen is toegestaan; de benen hoeven niet op dezelfde hoogte te zijn. De bewegingen van beide benen en armen moeten echter wel altijd gelijktijdig zijn, zonder afwisselende, tegengestelde bewegingen.

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 stuwbeweging zoals een voorwaartse kleine schoolslagarmbeweging.

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 SC4.

VL5 Wat is borstligging in vlinderslag?

Zie schoolslag, nr. SC6

Er mogen meerdere beenslagen na start en na keerpunt in rugligging gemaakt worden, echter zodra de 1^e armslag wordt ingezet moet de borstligging zijn aangenomen. Zwemtechnisch is het zeer lastig om vanuit rugligging naar de borst te draaien zonder een armbeweging, dus zal zelden zo worden uitgevoerd.

VL6 Mag een zwemmer voor 15-meterpunt meerdere malen onder water zwemmen?

Nadat een zwemmer met het hoofd de waterspiegel doorbreekt, voor het 15-meterpunt, 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-meterpunt 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.

VL 7 Wat zijn afwisselende bewegingen van de benen ten opzichte van elkaar ?

Afwisselende bewegingen ten opzichte van elkaar wil zeggen dat de benen geen tegengestelde bewegingen ten opzichte van elkaar mogen maken. Het ene been mag dus wel een grotere op- en neergaande beweging maken dan het andere been, zolang ze maar dezelfde richting op bewegen.

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



VL8 Golvende beweging van lichaam

Gedurende de gehele race moet enig deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken, met uitzondering van de 1^e 15 meter na start en keerpunt en gedurende het keerpunt. Echter een golvende beweging van het lichaam is wel degelijk toegestaan, daar ook een zeer klein deel van het lichaam dat het wateroppervlak doorbreekt al voldoende is, bijv. een stukje van de hiel of bil. Daarbij dient ook beseft te worden dat het wateroppervlak geen vlakke lineaal is als men zwemt, het water beweegt. De armen moeten telkenmale gelijktijdig over het water, dus een zwemmer zal zelden dan geheel met alles van het lichaam onder water verdwijnen tijdens een slag, omdat er anders zeer waarschijnlijk een fout zal worden gemaakt in de armslag.

VL 9 Laatste 5 meter van de race (D8.6)

Zie rugslag, nr. RU7

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 gelijktijdig). Tijdens die armdoorhaal mogen onbeperkt beenslagen (ter ondersteuning van het nemen van het keerpunt) worden gemaakt. De enkele of gelijktijdige dubbele armdoorhaal moet ononderbroken worden gemaakt. *Tijdens het keerpunt moet er met enig deel van het lichaam de wand worden geraakt (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.

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 de zwemmer een gemist keerpunt herstellen ?

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^e arm kan tijdens het draaien naar de borstligging bijgehaald zijn.

In geen geval mogen twee aparte doorhalen gemaakt worden.

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



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.

RU6 Rugslagstartvoetsteun

Er is een instructie op de website van de KNZB hoe deze te gebruiken. Aanvulling daarop is dat de zwemmer de laatste zou moeten zijn die de steun aanraakt voor de start, zodat er geen discussie kan ontstaan of er een fout is gemaakt door de official als de steun niet naar behoren werkt. De scheidsrechter kan de instructie aan de tijdwaarnemers geven om, nadat de zwemmers gereed gaan liggen, bij constatering dat niet tenminste 1 teen van elke voet contact heeft met de wand of aantikplaat, de aanwijzing te geven aan de zwemmer om dit te corrigeren.

RU 7 Laatste 5 meter van de race (D 6.5)

Zodra met enig deel van het hoofd de laatste 5 meter van de race is ingezet mag de zwemmer volledig onder water zijn. De zwemmer mag binnen die 5 meter weer het wateroppervlak doorbreken met enig lichaamsdeel en vervolgens weer volledig onder water gaan. Dit geldt niet na start en keerpunt waarbij men maximaal 15 meter onder water mag zwemmen; daar geldt eenmaal het wateroppervlak doorbroken dan dient men tot het volgende keerpunt met enig lichaamsdeel het wateroppervlak te blijven doorbreken.

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.

VR4 Laatste 5 meter van de race (D5.4)

Zie rugslag, nr. RU7

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 heeft gepasseerd, is dit akkoord.

Toelichting op Reglement D

Zwemmen Incl. het fungeren als official



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

Veel zwemmers beginnen met enkele slagen vlinderslagbenen; dit is geen volledige vlinderslag 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. Dit is expliciet zo opgenomen en omschreven in het reglement van de wisselslag (D9.3).

WI3 Na keerpunt schoolslag en vlinderslag in de wisselslag (indiv. en in de est.) niet op de rug

In het reglement is voor de wisselslag bepaald in D9.1 dat iedere slag voor een kwart (1/4) van de afstand als zodanig moet worden uitgevoerd; dit houdt in dat er in het deel van vlinderslag, schoolslag en vrijeslag niet op de rug mag worden gezwommen, ook niet direct na het keerpunt. Dit is in tegenstelling tot de omschrijving bij de individuele schoolslag en vlinderslag nummers, maar komt dus voort uit het feit dat je maar een kwart van de afstand in 1 van de slagen mag afleggen. Daar rugslag uitsluitend omschreven is als "de rugligging hebben aangenomen" zonder verdere specificatie voor de arm- of beenslagen, betekent dat dat bij schoolslag en vlinderslag niet de rugligging mag zijn aangenomen na het keerpunt. Voor de vrijeslag zou dit in feite ook dan gelden, echter daarvoor is expliciet een uitzondering gemaakt en als zodanig in de tekst opgenomen (D9.3). Dat deze uitzondering niet is opgenomen voor de schoolslag en vlinderslag maakt niet dat dit ineens dan wel is toegestaan in de wisselslag.

Estafette (D 10.4, 10.5)

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 of een kort voor de start van de betreffende estafette opnieuw geprinte startlijst van die estafette worden gebruikt, omdat daarop door de Jurysecretaris de laatste wijzigingen zijn aangebracht.

De uiterste tijd van opgeven van de juiste startvolgorde en samenstelling wordt bepaald door de organisatie (bij voorkeur in de bepalingen, om discussies te voorkomen); wijzigingen daarna kunnen uitsluitend als gevolg van een medisch noodgeval ter beoordeling van de scheidsrechter.

ES2 Opstelling kamprechters

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 inclusief het 15 m punt (ook in de vrijeslag estafettes van belang). 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.

ES5 Overnametijden bij ETW

Bij gebruik van ETW kan er een overnametijd beschikbaar zijn en is er vanuit de systeemomschrijving een te vroege overname beschikbaar. Bij Swiss-timing/Omega systemen is de toegestane marge min 0,03 seconde. Conform het reglement moeten de data van de ETW worden gebruikt behalve als er duidelijke twijfel is aan de juiste werking van het systeem. Er kan sprake zijn van duidelijke twijfel als bij behoorlijk te vroege overnametijden er een duidelijke waarneming van de officials had moeten zijn en deze er vervolgens niet was. Indien een te vroege overname of een zeer juiste overname niet visueel is waargenomen, wil dit nog niet zeggen dat de geregistreerde overnametijd vanuit de ETW niet juist was; er kan immers ook in het geheel geen waarneming zijn door de official(s) omdat ze wellicht niet naar de betreffende baan keken. Voor het besluit van diskwalificatie moet een scheidsrechter eerst alle omstandigheden/waarnemingen onderzoeken alvorens een besluit te nemen.

ES6 Wel zwemmen in verkeerde samenstelling of volgorde

Voor de estafette moet men vooraf (uiterste tijdstip opgenomen in de bepalingen) de samenstelling en startvolgorde doorgeven bij het jurysecretariaat. Mocht voor de start blijken dat de ploeg in een niet vooraf opgegeven samenstelling of volgorde wil gaan zwemmen, dan is dit toegestaan, doch dan zal de ploeg direct na afloop van de race worden gediskwalificeerd en is ook de tijd van de startzwemmer ongeldig. Daarbij kan de jury niet worden aangerekend dat de ploeg ervoor heeft gekozen af te wijken van de vooraf opgegeven samenstelling of startvolgorde en zij het heeft toegelaten dat de ploeg doch zo is gestart.

--O-O-O-