

Samenvatting wijzigingen Reglement D Zwemmen, - per 16-3-26

Onlangs heeft **World Aquatics** haar reglementen aangepast, waaronder een aantal wijzigingen in het zwemreglement. Daar de KNZB het reglement van de wereld zwembond volgt, zijn deze wijzigingen nu ook doorgevoerd in het KNZB Zwemreglement en zijn deze van kracht voor Nederland per 16 maart 2026.

Hier een korte samenvatting van de belangrijkste wijzigingen:

Algemeen: volgorde en bewoordingen zijn her en der aangepast. Achterliggende gedachten zijn een logischer opbouw, strakkere bewoordingen en betere aansluiting bij de praktijk.

D 2.2.6 Scheidsrechter is degene die een zwemmer diskwalificeert indien door zowel starter als scheidsrechter is geconstateerd dat de zwemmer te vroeg was. Dit is niet gewijzigd, maar wel beter verwoord. Indien er "Automatic Officiating Equipment" aanwezig is, dan mag dit gebruikt worden ter verificatie, waarbij de scheidsrechter en starter vooraf het niet eens hoeven te zijn; wel moet tenminste 1 van de 2 een te vroege start zelf hebben geconstateerd. Het gaat daarbij om de aanwezigheid van videobeelden van de jury waarbij de start wordt geregistreerd.

D 2.7.6/2.7.7 Taak Tijdwaarnemer/Keerpuntcommissaris: voortaan ook bij **400 m vrijeslag** met **telborden** met oneven nummers aan keerpuntzijde bijhouden en tonen aan de zwemmers, gelijk aan de 800 en 1500 m. Tevens bij 400 meter bij ingaan van de laatste 2 banen **fluiten of bellen**. Niet iedere vereniging zal nog beschikken over telborden, echter het type telbord is niet voorgeschreven en kan dus ook uitgeprinte, geplastificeerde A-4 tjes zijn met de oneven nummers erop, gebundeld in een ringband bijvoorbeeld.

D 2.8.4 Kamprechters hebben (mede) de taak om te controleren dat voor een rugslag of wisselslag nummer de rugslagvlaggen op 5,0 meter staan. De scheidsrechter behoort dit voor de wedstrijd te controleren, doch zeker als de vlaggetjes pas kort voor de betreffende rug- of wisselslag nummers op hun plaats worden gezet, dan is controle door de kamprechters wel wenselijk en nu opgenomen in het reglement.

D 4 **De Start**: volgorde en locatie van artikelen is gewijzigd, doch enige wat inhoudelijk nieuw is, is dat nu is opgenomen dat als de diskwalificatie is vastgesteld voordat het startsignaal wordt gegeven, de zwemmers worden teruggeroepen middels het commando "**herstel**" (eventueel gevolgd door fluitsignalen). In de praktijk werd dit vaak al zo gedaan, maar het is nu met 1 woord gereglementeerd en geüniformeerd.

D 5.4 Vrijeslag / D 8.6 Vlinderslag: Nieuw: Zodra met enig deel van het hoofd de **laatste 5 meter** van de race is ingezet, dan mag de zwemmer **volledig onder water** zijn. Dit is nu bij de vrijeslag en vlinderslag dus net zoals bij de rugslag, dat al een paar jaar op deze wijze was gereglementeerd.

D 7.3 Schoolslag / D 8.2 Vlinderslag: wijziging: **na het keerpunt** moet de **borstligging** zijn ingenomen **zodra de 1^e armslag** wordt ingezet. Dus men mag nu afzetten in rugligging, daarna naar de borst draaien en dan pas beginnen met een armslag (bij schoolslag niet een beenslag, daar men moet zwemmen in de volgorde van armslag – beenslag, bij vlinderslag kan er dus wel eerst max. 15 m onder water op de rug worden gezwommen met vlinderbeenslagen). Dit betekent ook dat bij **de schoolslag na het keerpunt** indien een vlinderbeenslag wordt gemaakt voordat de armslag wordt ingezet, deze in rugligging mag worden uitgevoerd.

In de wisselslag is dit niet van toepassing daar men tijdens de vlinderslag of schoolslag niet 1 van de andere slagen mag zwemmen, dus niet in rugligging zijn.

D 7.7 Schoolslag D 8.5 Vlinderslag: toelichting toegevoegd wat "gescheiden van elkaar" betekent.

D 8.6 Vlinderslag: nieuw de zinsnede "Gedurende de gehele race moet enig deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken", in plaats van "aan het wateroppervlak blijven". Dit betekent niet dat we nu de vlinderslag anders gaan jureren; een golvende beweging in de slag is toegestaan, daar er door de turbulentie van het water altijd wel iets van het lichaam boven water komt, want het wateroppervlak fluctueert op dat moment aanzienlijk. Immers in iedere slag moeten de armen over het water naar voren, dus volledig onder water zwemmen is in feite niet aan de orde als de armen over het water gaan.

D 10.10 **Tape op het lichaam** is voortaan **toegestaan**. Indien in het geval van een verwonding op vingers of tenen tape wordt gebruikt, dan mag dit op maximaal 2 vingers of tenen, waaronder ook wordt verstaan het aan elkaar vastbinden van 2 vingers of tenen.

D 12.5 **Records in gemengde estafette**: kan nu ook door startzwemmer in een gemengde estafette worden gezwommen, dus ongeacht tegen welke sexe wordt gezwommen. In dat verlengde gelden tijden van startzwemmers in gemengde estafettes voortaan ook, voor bijv. limieten etc..

D 16.4.11 Gebruik van **menstruatiebroekjes** in of onder het badpak is nu gereguleerd en toegestaan.

Bijlage **Masters 4.3 & 4.4 de Start**: Wijziging. Nieuwe omschrijving: "*Iedere master die de start inzet voor het startsignaal (waargenomen en bevestigd door zowel de scheidsrechter als de starter) **kan** na het beëindigen van de race worden gediskwalificeerd ter beoordeling van de scheidsrechter. De scheidsrechter zal bij zijn beslissing **in overweging nemen**, na een eventuele consultatie van de starter, of de betreffende zwemmer **een aanzienlijk voordeel** heeft van de valse start.*" Dus er zal rekening worden gehouden met eventuele mindere stabiliteit van de masters. Dit is uitsluitend van toepassing bij masterswedstrijden of programmanummers expliciet voor masters.

In de versie van 16 maart 2026 zijn nog **niet** opgenomen de voorgestelde reglementswijzigingen ingaande 1 mei 2026 (indien goedgekeurd door het bondsbestuur en na afloop van de inspraakperiode) van:

- D12.13 (wordt D 12.15) Nederlandse Records en paspoort verstrekken
- D23 Onder 10 jaar – tekstuele aanpassingen
- D23.3 Onder 10 jaar – clubrecords toestaan

De diskwalificatiecodelijst zal per 1 september 2026 worden aangepast en gepubliceerd. Tot die tijd blijft de laatste versie (1-9-2025) van kracht

Commissie Officials & Reglementen Zwemmen (CORZ) van de KNZB
Email: officials@knzb-wedstrijdzwemmen.nl
maart 2026