

Bröstsims

Starten	Dyk från startpallen. Ett armtag ända bak till benen och ett bentag får utföras. Innan den första bentaget får en enstaka fjärilskick göras. Simmarens huvud måste bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i det andra armtaget.
Simning	Under hela loppet utom efter start och varje vändning fram till första armtaget påbörjas måste simmaren vara i bröstläge* Samtidiga arm- och bentag utan alternerande rörelser. Händerna får inte föras bakom höftlinjen (utom i det första armtaget). Armarna återförs med armbågarna under vattenytan. Fötterna skall vridas utåt i den drivande delen av bentaget. Fjärilskick inte tillåtet. Huvudet skall bryta vattenytan i varje simtag. Ett simtag är ett armtag och ett bentag i den ordningen.
Vändning	Samtidig och åtskild handisättning. Sedan vändning på valfritt sätt. Under vattnet skall simmaren vara i bröstläge från det att första armtaget påbörjas. Ett armtag ända bak till benen och ett bentag får utföras. Innan det första bentaget får en enstaka fjärilskick göras. Simmarens huvud måste bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i det andra armtaget.
Målgång	Samtidig och åtskild handisättning.

*) Bröstläge är upp till och med 90°

Frisim

Starten	Dyk från startpallen. Huvudet måste bryta ytan inom 15 meter.
Simning	Fri simning. Någon del av simmaren måste alltid bryta vattenytan. Får stå, men inte gå på botten.
Vändning	Beröra väggen. Fri simning under vatten. Huvudet måste bryta ytan inom 15 meter.
Målgång	Beröra väggen. Det är tillåtet att vara helt under vatten 5 meter innan målgång (huvudet).

Medley

Starten	Enligt respektive simsätt (Fjärilsim resp. Ryggsim)
Simning	Enligt respektive simsätt (obs Frisim är något annat än Fjäril, Rygg, Bröst).
Vändning	Vid växling till nytt simsätt skall en regelrätt målgång i det förra simsättet göras innan vändning. Annars enligt respektive simsätt. OBS: I frisim får simmaren lämna väggen i valfritt läge men måste vara i bröstläge innan arm- eller bentag påbörjas.
Målgång	Enligt respektive simsätt
Individuell	Fjärilsim, Ryggsim, Bröstsims, Frisim
Lagkapp	Ryggsim, Bröstsims, Fjärilsim, Frisim

LATHUND FÖR SIMREGLER

Från Simdomare.se

Detta är bara en kort sammanfattning av simreglerna och inget officiellt dokument. Du som funktionär skall ha läst de kompletta reglerna från Svenska Simförbundet.

För senaste version av denna lathund se simdomare.se. För kompletta regler se svensksimidrott.se

Ser du något fel i detta material kontakta simdomare.se.

Uppdaterad: 2026-03-23

Allmänt

- På funktionärsmötet får du veta vad du skall göra och hur du skall rapportera vad du ser. Passa på att fråga om du är osäker eller om något är oklart. Det är lite olika på olika tävlingar.
- Respektera simmarna och var alltid seriös. Alla simmare har förberett sig och tränat inför tävlingen. Oavsett på vilken nivå de är.
- Se felen, leta inte efter dem.
- Alla kan se fel men bara tävlingsledaren kan diska en simmare.
- Osäker iakttagelse – Alltid till simmarens fördel – Fria!
- Säker iakttagelse – Rapportera – Stå fast!
- Ta inga diskussioner med tränare eller aktiva, det gör tävlingsledaren.
- Ha alltid ett leende på läpparna.
- Inga telefoner på pooldeck.
- Stör inte simmarna.
- Ha kul!



Loppet

- Bara simmare av samma kön. Undantag är lagkapper som kan vara mixade med två damer och två herrar i samma lag.
- Simma och gå i mål på samma bana som starten skedde
- Dra i linorna är inte tillåtet
- Simmare som hindrar annan simmare skall diskvalificeras.
- Inga hjälpmedel får användas utom simglasögon och godkänd simdräkt.
- Ingen tejp på kroppen som inte godkänts av tävlingsledningen
- Farthållning (Pace-making) är inte tillåtet. Se upp med tränare som går på pooldeck.

Lagkapp

- Kontrollera laget innan start. Rätt simmare på rätt sträcka.
- Laget skall diskvalificeras om någon simmare i växlingen lämnar pallen innan simmaren i vattnet nuddar väggen (överväxling).

Långlopp

- På individuella 400, 800 och 1500 meters lopp skall vändningskontrollanten visa en skylt på vändningssidan med udda nummer som motsvarar antalet återstående längder.
- På startsidan skall en signal med vissla eller bjällra avges när det återstår 2 längder plus 5 meter (alltså vid sista vändningen på startsidan innan målgång).

Fjäril

- Starten** Dyk från startpallen. Valfritt antal fjärilskickar. Ett armtag under vatten som skall ta simmaren till ytan.
- Huvudet måste bryta ytan inom 15 meter.
- Simning** Under hela loppet utom efter start och varje vändning fram till första armtaget påbörjas måste simmaren vara i bröstläge.
- Armarna förs framåt samtidigt och över vattenytan. Någon del av simmaren måste bryta vattenytan.
- Benen behöver inte vara i samma plan men skall röras samtidigt och i samma inbördes läge. Frisims eller bröstbentag är inte tillåtet.
- Vändning** Samtidig handisättning.
- Valfritt antal fjärilskickar. Ett armtag under vatten som skall ta simmaren till ytan.
- Huvudet måste bryta ytan inom 15 meter.
- Målgång** Samtidig handisättning.
- Det är tillåtet att vara helt under vatten 5 meter innan målgång (huvudet).

Ryggsim

- Starten** I vattnet mot startväggen.
- Obs: tår mot plattan om ryggstartsplattform används. Under vatten i ryggläge*.
- Huvudet bryta ytan inom 15 meter.
- Simning** Ryggläge, fri simning. Någon del av simmaren måste alltid bryta vattenytan.
- Vändning** Får ske på mage, vändningsrörelsen skall börja med armdraget omedelbart efter övergång till magläge. Benspark under vändning är tillåtet. Simma eller glida innan armrörelsen är ej tillåtet.
- Målgång** Väggen skall beröras på valfritt sätt i ryggläge. Det är tillåtet att vara helt under vatten 5 meter innan målgång (huvudet).

*) Ryggläge är upp till, men ej inkluderande 90°

Information

Detta blad kommer från simdomare.se.

Tanken är att du skall skriva ut det första två sidorna dubbelsidigt och vika dem i tre delar så att ”LATHUND FÖR SIMREGLER” hamnar överst. Ta sedan med dig denna till ditt pass och plugga på den innan. Observera att detta endast är en kort sammanfattning av de officiella reglerna från simförbundet.

Reglerna uppdateras då och då. För senaste version av denna lathund se simdomare.se. För kompletta regler när de senast ändrades se svensksimidrott.se.

Om du ser att reglerna ändrats och denna lathund inte uppdaterats, kontakta oss på simdomare.se. Kontakta oss även om du har förslag på förbättringar på denna lathund.

Lycka till som funktionär!