

## Fjäril

- Huvudhopp från startpallen.
- Simmaren får kicka hur många gånger som helst under vatten i magläge vid start och vändning, så länge huvudet bryter vattenytan senast vid 15m markeringen.
- Armrörelser framåt liksidigt och samtidigt **över** vattenytan. Armrörelser bakåt samtidigt.
- Benrörelser samtidigt och i samma inbördes läge = endast "fjärilskickar". Frisim- eller bröstbentag är ej tillåtet.
- Bägge händer måste **samtidigt** vidröra väggen vid varje vändning och målgång. Alla frånskjut måste ske i magläge.



[Klicka för film](#)

