

FRISIM

- Huvudhopp från startpallen och fritt läge under vattnet.
- Efter 15 m måste någon kroppsdel bryta vattenytan efter start och vändning.
- Fritt simsätt.
- Någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela simningen.
- Simmare får stå men **inte** gå eller göra frånskjut från botten.
- Det är inte tillåtet att dra i linorna.
- Beröra väggen med någon del av kroppen vid vändning och målgång.
- Om simmaren missar väggen i vändningen är det tillåtet att återvända igen och vidröra väggen.



[Klicka för film](#)

