

Medley

- Individuell medley simmas i följande ordning:
 - Fjärilsim
 - Ryggsim
 - Bröstsims
 - Frisim
- Medlylagkapp simmas i följande ordning:
 - Ryggsim
 - Bröstsims
 - Fjärilsim
 - Frisim
- Varje simsätt ska utgöra en fjärdedel av distansen och simmas enligt respektive simsätts regler.
- Frisim får inte efterlikna ryggsim, bröstsims eller fjärilsim.
- Övergång till ett nytt simsätt måste överensstämma med regler för målgång för varje avslutat simsätt.
- Vid frisimsvändning ska simmaren vara i bröstläge innan benspark eller armtag påbörjas.



[Klicka för film](#)

