

Ryggsim

- Start i vattnet med ansiktet mot startpallen och båda händerna hållande om starthandtagen.
- Huvudet måste bryta vattenytan senast vid 15m markeringen, efter start och vändning.
- Simning i ryggläge.
- Någon del av kroppen måste bryta vattenytan under hela simningen.
- Simmaren måste vidröra väggen med någon kroppsdel vid vändning.
- Det är tillåtet att inför vändning gå över i magläge, och utföra ett armtag med en eller bägge armar samtidigt, och sedan voltvända i en kontinuerlig rörelse. Frånskjut från vägg skall ske i ryggläge.
- Simmaren får vända utan volt, beröra vägg i ryggläge, vända och lämna vägg i ryggläge.
- Vid målgång måste simmare beröra väggen i ryggläge och någon del av kroppen måste vara ovanför vattenytan.



[Klicka för film](#)

