Zwemreglement WORLD AQUATICS

Update WORLD AQUATICS van 18 februari 2026

In geval van twijfel over de juistheid van de vertaling is de Engelse versie van het WA-zwemreglement van toepassing.

4 DE START

4.1 De start in vrije slag, schoolslag, vlinderslag en individuele wisselslag gebeurt met een duiksprong.

4.1.1 Eens alle atleten hun kleding, behalve zwemkledij, hebben verwijderd, zal de kamprechter het begin van een wedstrijd aangeven door een reeks korte fluitsignalen die de atleten uitnodigt zich klaar te maken voor de start, gevolgd door een lang fluitsignaal dat aangeeft dat de atleten hun positie moeten innemen op de startblok en daar blijven.

4.1.2 Wanneer de atleten en officials klaar zijn voor de start, doet de kamprechter teken naar de starter met een uitgestrekte arm die aangeeft dat de atleten onder de controle van de starter zijn. De uitgestrekte arm van de kamprechter zal in die positie blijven tot het startsignaal is gegeven.

4.1.3 Op het bevel van de starter “op uw plaatsen” (“take your marks” in het Engels) nemen de atleten onmiddellijk een starthouding aan met minstens één voet in contact met de voorkant van het startblok. De positie van de handen van de atleet is niet relevant.

4.1.4 Wanneer alle zwemmers onbeweeglijk zijn, zal de starter het startsignaal geven.

4.2 De start in rugslag wedstrijden en de aflossing wisselslag wedstrijden gebeurt in het water.

4.2.1 Eens alle atleten hun kleding, behalve zwemkledij, hebben verwijderd, zal de kamprechter het begin van een wedstrijd aangeven door een reeks korte fluitsignalen die de atleten uitnodigt zich klaar te maken voor de start, gevolgd door een lang fluitsignaal dat aangeeft dat de atleten onmiddellijk het water moeten ingaan.

4.2.2 Bij het tweede lange fluitsignaal van de kamprechter nemen de atleten hun starthouding aan zonder onnodige vertraging.

4.2.3 Wanneer de atleten en officials klaar zijn voor de start, doet de kamprechter teken naar de starter met een uitgestrekte arm die aangeeft dat de atleten onder de controle van de starter zijn. De uitgestrekte arm van de kamprechter zal in die positie blijven tot het startsignaal is gegeven.

4.2.4 Wanneer alle atleten hun startpositie in het water hebben aangenomen in overeenstemming met 6.1 van dit Deel Twee, zal de starter het bevel "op uw plaatsen" geven.

4.2.5 Wanneer alle zwemmers onbeweeglijk zijn, zal de starter het startsignaal geven.

4.3 Tijdens Olympische Spelen, de World Aquatics Kampioenschappen en andere World Aquatics wedstrijden zal het bevel "Take Your Marks" in het Engels worden gegeven, en bevelen en het startsignaal zullen gecommuniceerd worden aan de atleten door middel van luidsprekers gemonteerd op of bij elk startblok.

4.4 Elke zwemmer die de start inzet vóór het signaal kan uitgesloten worden.

4.4.1 Als het startsignaal gegeven is voor de uitsluiting gemeld is, gaat de wedstrijd verder en de zal atleet worden uitgesloten aan het einde van de wedstrijd.

4.4.2 Als de uitsluiting gemeld is vóór het startsignaal gegeven is, dan wordt het signaal niet gegeven, de overblijvende atleten worden teruggeroepen met het bevel “van de blok alstublieft” (= “*stand down please”* in het Engels). De kamprechter zal de startprocedure herhalen vanaf het lange fluitsignaal (het tweede lange fluitsignaal bij de rug) in overeenstemming met artikel 4.1.1 of 4.2.2 van dit Deel Twee (zoals van toepassing).

5 VRIJE SLAG

5.1 In een Vrije Slag wedstrijd, betekent Vrije Slag dat een atleet om het even welke stijl mag zwemmen. In een individuele Wisselslag wedstrijd of Aflossingswedstrijd Wisselslag betekent Vrije Slag dat een atleet om het even welke stijl mag zwemmen behalve Rugslag, Schoolslag of Vlinderslag.

5.2 Minstens één deel van het lichaam van de atleet moet de muur raken bij het beëindigen van elke lengte en bij de aankomst.

5.3 Minstens één deel van het lichaam van de atleet moet het wateroppervlak doorbreken tijdens de hele wedstrijd, behalve dat de atleet volledig onder water mag zijn tijdens het keerpunt en voor een afstand van niet meer dan 15 meter na de start en na elk keerpunt. Ten laatste bij de 15 meter markering moet het hoofd van de atleet het wateroppervlak doorbroken hebben.

5.4 Eens een deel van het hoofd van de atleet de 5 meter markering is gepasseerd, juist vóór de aankomst, mag de atleet volledig onder water zijn.

6 RUGSLAG

6.1 Voor het startsignaal lijnen de atleten zich op in het water met het gezicht naar de startzijde terwijl beide handen de starthandgrepen vasthouden. In of op de overloopgoten staan of de tenen over de overlooprand buigen is verboden. Wanneer bij de start een rugslagrichel wordt gebruikt, dan moet minstens één teen van elke voet in contact zijn met de eindmuur of de voorkant van het aantikpaneel. De tenen over de bovenkant van het aantikpaneel plooien is verboden.

6.2 Bij het startsignaal en na elk keerpunt moet de atleet zich afduwen en op de rug zwemmen gedurende de hele wedstrijd, behalve bij het uitvoeren van een keerpunt in overeenstemming met artikel 6.4 van dit Deel Twee. De normale rugligging voor een atleet mag een rollende beweging van het lichaam omvatten tot aan maar niet inbegrepen, 90 graden vanaf het horizontale vlak. De houding van het hoofd is niet relevant.

6.3 Minstens één deel van het lichaam van de atleet moet het wateroppervlak doorbreken tijdens de hele wedstrijd, behalve dat de atleet volledig onder water mag zijn tijdens het keerpunt en voor een afstand van niet meer dan 15 meter na de start en na elk keerpunt. Ten laatste bij de 15 meter markering moet het hoofd van de atleet het wateroppervlak doorbroken hebben.

6.4 Tijdens het uitvoeren van het keerpunt moet de atleet met minstens één deel van het lichaam de muur aanraken. Gedurende het keerpunt mogen de schouders over de verticale as gedraaid worden naar de borst toe, waarna een onmiddellijke ononderbroken armtrekbeweging, hetzij met één arm hetzij met beide armen gelijktijdig, mag uitgevoerd worden om het keerpunt in te zetten. De atleet moet de rugligging terug aangenomen hebben wanneer hij de muur verlaat.

6.5 Eens een deel van het hoofd van de atleet de 5 meter markering is gepasseerd, juist vóór de aankomst, mag de atleet volledig onder water zijn. Bij aankomst moet de zwemmer de muur aantikken in rugligging.

7 SCHOOLSLAG

7.1 Na de start en na elk keerpunt mag de atleet één armbeweging maken helemaal terug tot aan de benen, terwijl de atleet onder water mag zijn. Op eender welk ogenblik voorafgaand aan de eerste schoolslag beenbeweging na start en na elk keerpunt is één enkele vlinderslag beenbeweging toegelaten. Het hoofd moet het wateroppervlak doorbreken vooraleer de handen naar binnen worden gebracht op het ogenblik dat zij de maximale zijwaartse uitstrekking bereiken van de tweede beweging.

7.2 Vanaf het begin van de eerste armbeweging na de start en na elk keerpunt, moet het lichaam van de atleet in borstligging zijn.

7.3 Het is op geen enkel moment toegelaten zich op de rug te draaien, behalve bij het keerpunt na het raken van de muur wanneer het toegelaten is om op eender welke manier te keren voor zover het lichaam in borstligging is vanaf het begin van de eerste armbeweging na het verlaten van de muur. Vanaf de start en tijdens de wedstrijd moet de bewegingscyclus één armbeweging en één beenbeweging zijn, in die volgorde. Alle bewegingen van de armen moeten gelijktijdig zijn zonder afwisselende beweging.

7.4 De handen moeten samen naar voor gebracht worden vanaf de borst, gelijk met, onder of over het water. De ellebogen moeten onder water zijn, behalve bij de laatste armbeweging vóór het keerpunt, gedurende het keerpunt en bij de laatste armbeweging bij de aankomst. De handen moeten naar achter gebracht worden gelijk met of onder het wateroppervlak. De handen mogen niet voorbij de heuplijn gebracht worden, behalve tijdens de eerste slag na de start en na elk keerpunt.

7.5 Tijdens elke volledige slagcyclus moet een deel van het hoofd van de atleet het wateroppervlak doorbreken. Alle beenbewegingen moeten gelijktijdig zijn zonder afwisselende bewegingen.

7.6 De voeten moeten buitenwaarts gedraaid worden tijdens de stuwfase van de beenbeweging. Afwisselende beenbewegingen of neerwaartse Vlinderslag beenbewegingen zijn niet toegelaten uitgezonderd in overeenstemming met artikel 7.1 van

dit Deel Twee. Het wateroppervlak met de voeten doorbreken, is toegelaten behalve indien dit gevolgd wordt door een neerwaartse vlinderslag beenbeweging.

7.7 Bij ieder keerpunt en bij de aankomst van de wedstrijd moet het aantikken van de muur gebeuren met beide handen gescheiden en gelijktijdig, gelijk met, boven of onder het wateroppervlak. In dit artikel betekent 'gescheiden' dat de handen niet op elkaar gestapeld mogen zijn (het is niet noodzakelijk dat er ruimte tussen de handen te zien is en incidenteel contact van vingers is toegestaan). Bij de laatste beweging voor elk keerpunt en bij de aankomst is een armbeweging, niet gevolgd door een beenbeweging toegelaten. Het hoofd mag onder water zijn na de laatste armtrekbeweging voorafgaand aan het aantikken, op voorwaarde dat het de wateroppervlakte doorbrak ergens tijdens de laatste volledige of onvolledige cyclus voor het aantikken.

8 VLINDERSLAG

8.1 Vanaf het begin van de eerste armbeweging na de start en na elk keerpunt, moet het lichaam van de atleet op de borstzijde liggen.

8.2 Het is op geen enkel moment toegelaten zich op de rug te draaien, behalve bij het keerpunt na het raken van de muur wanneer het toegelaten is om op eender welke manier te keren voor zover het lichaam in borstligging is vanaf het begin van de eerste armbeweging na het verlaten van de muur.

8.3 Beide armen moeten gelijktijdig over het water naar voor gebracht worden en gelijktijdig onder water naar achter, gedurende de hele wedstrijd, ondergeschikt aan artikel 8.6 van dit Deel Twee.

8.4 Alle opwaartse en neerwaartse beenbewegingen moeten gelijktijdig zijn. De benen of voeten dienen niet op hetzelfde niveau te zijn, maar ze mogen geen afwisselende bewegingen ten opzichte van elkaar maken. Een Schoolslag beenbeweging is niet toegelaten.

8.5 Bij ieder keerpunt en bij de aankomst van de wedstrijd moet het aantikken van de muur gebeuren met beide handen gescheiden en gelijktijdig, gelijk met, boven of onder het wateroppervlak. In dit artikel betekent 'gescheiden' dat de handen niet op elkaar gestapeld mogen zijn (het is niet noodzakelijk dat er ruimte tussen de handen te zien is en incidenteel contact van vingers is toegestaan).

8.6 Minstens een deel van het lichaam van de atleet moet het wateroppervlak doorbreken gedurende de wedstrijd, behalve dat de atleet volledig onder water mag zijn gedurende het keerpunt en voor een afstand van niet meer dan 15 meter na start en na elk keerpunt. Bij de start en bij elk keerpunt, is de atleet één of meer Vlinderslag beenbewegingen en één armtrekbeweging onder water toegestaan, die de atleet aan de oppervlakte moeten brengen. Bij de 15 meter markering moet het hoofd van de atleet het wateroppervlak doorbroken hebben. Het is toegelaten voor de atleet om volledig onder water te zijn eens een deel van zijn/haar hoofd de 5 meter markering is gepasseerd, juist vóór de aankomst.

9 WISSELSLAG

9.1 In een individuele Wisselslag wedstrijd: de atleet moet de vier zwemslagen uitvoeren, elk voor één vierde (1/4) van de totale wedstrijdafstand en in deze volgorde: Vlinderslag, Rugslag, Schoolslag en Vrije Slag.

9.2 In een Wisselslag Aflossingswedstrijd: de atleten moeten de vier zwemslagen uitvoeren, elk voor één vierde (1/4) van de totale wedstrijdafstand en in deze volgorde: Rugslag, Schoolslag, Vlinderslag en Vrije Slag.

9.3 Voor zowel individuele Wisselslag als Wisselslag Aflossingswedstrijden: tijdens het Vrije Slag gedeelte moet het lichaam van de atleet in borstligging zijn, behalve bij de uitvoering van het keerpunt. De atleet moet terugkeren naar borstligging vóór enige slag of beweging. De muur verlaten in rugligging bij het Vrije Slag gedeelte is toegelaten maar er zijn geen beenbewegingen toegestaan tot de atleet is teruggekeerd naar borstligging, vanaf dat punt mogen beenbewegingen, inclusief één of meer Vlinderslag beenbewegingen, beginnen.

9.4 Elk slaggedeelte moet beëindigd worden in overeenkomst met de toepasselijke regels voor die slag.

10 DE ZWEMWEDSTRIJD

10.1 **Alle individuele wedstrijden moeten ingericht worden als afzonderlijke competities per geslacht.**

10.2 **In alle wedstrijden:**

10.2.1 Een atleet moet de volledige afstand afleggen (of, in een aflossing, zijn/haar vierde van de totale afstand).

10.2.2 Een atleet moet de wedstrijd starten in zijn/haar toegewezen baan, in die baan blijven gedurende de wedstrijd en de wedstrijd eindigen in die baan.

10.2.3 Bij het uitvoeren van een keerpunt moet een atleet fysiek contact maken met de muur aan het einde van het zwembad of de baan, en - ondergeschikt aan artikel 10.2.4 van dit Deel Twee – de atleet mag geen stap doen noch zich afduwen van de zwembadbodem.

10.2.4 Een atleet mag niet staan en/of wandelen op de zwembadbodem (behalve tijdens een Vrije Slag nummer of het Vrije Slag gedeelte van Wisselslag nummers, tijdens dewelke het een atleet is toegestaan om te staan op de zwembadbodem).

10.2.5 Een atleet mag niet aan de zwemlijn trekken.

10.2.6 Een atleet mag een andere atleet niet hinderen op welke wijze dan ook.

10.2.7 Een atleet die niet is ingeschreven in een reeks, mag het water niet ingaan tijdens die reeks of voor alle atleten in die reeks de wedstrijdafstand hebben afgelegd.

10.2.8 Een atleet die de wedstrijdafstand heeft vervolledigd, moet het zwembad zo snel mogelijk verlaten zonder een andere atleet die de wedstrijdafstand nog niet heeft vervolledigd, te hinderen op welke wijze dan ook.

10.2.9 Een atleet mag niet handelen (of proberen te handelen) als gangmaker voor een andere atleet, en een atleet mag geen enkel hulpmiddel of strategie te gebruiken (of proberen te gebruiken) met het oog op gangmaking.

10.3 **Als de kamprechter vaststelt (volgens zijn uitsluitend oordeel) dat een atleet een of andere regel heeft overtreden van Artikel 10.2 van dit Deel Twee dan zal de kamprechter de atleet uitsluiten voor die wedstrijd (behalve in het geval van een overtreding van artikel 10.2.7 van dit Deel Twee, wanneer de kamprechter de atleet die het water inging, zal uitsluiten voor het volgende wedstrijdnummer waarvoor de atleet ingeschreven is).**

10.3.1 De kamprechter moet ogenschijnlijk intentionele overtredingen van Artikel 10.2.6 van dit Deel Twee rapporteren aan het organisatiecomité die de zaak zal rapporteren (volgens het geval) aan (1) de aangesloten Federatie die het land vertegenwoordigt waar het World Aquatics event plaatsvindt, en (2) de aangesloten Federatie waarbij de atleet geregistreerd is, voor verder onderzoek en mogelijk disciplinaire maatregelen. Verdere of alternatieve disciplinaire maatregelen kunnen genomen worden door de Aquatics Integrity Unit met betrekking tot overtredingen die plaatsvinden tijdens een World Aquatics event of door de relevante regelgevende instantie met betrekking tot overtredingen die voorkomen tijdens andere competities.

10.4 **Voor alle aflossingswedstrijden:**

10.4.1 Elke aflossingsploeg moet bestaan uit vier (4) atleten en elke aflossingsploeg in een Gemengde aflossing moet bestaan uit twee (2) mannen en twee (2) vrouwen.

10.4.2 Vóór de wedstrijd en in overeenstemming met de deadline bepaald door de wedstrijdorganisatie moet de afgevaardigde de volgorde specificeren waarin de leden van een aflossingsploeg zullen zwemmen.

10.4.2.1 Na die deadline mogen vervangingen van één lid van een aflossingsploeg door een ander lid van een aflossingsploeg enkel in het geval van een bewezen medische noodsituatie en met de voorafgaandelijke toestemming van de kamprechter, de World Aquatics Technical Delegate of de wedstrijdorganisatie (zoals van toepassing).

10.4.2.2 De samenstelling van een aflossingsploeg mag gewijzigd worden tussen de reeksen en finales van een wedstrijd, mits alle leden van de aflossingsploeg in aanmerking komen om te zwemmen in de aflossingsrace van de competitie.

10.4.3 **Een atleet mag in een wedstrijd slechts één keer als een lid van een aflossingsploeg zwemmen.**

10.4.4 Atleten moeten estafette-aflossingen beginnen vanop het startplatform en mogen geen vliegende starten uitvoeren vanop de zwembad kade.

10.4.5 Tot een atleet de muur raakt om zijn vierde van de totale afstand te vervolledigen, moeten de voeten van de atleet in dezelfde aflossingsploeg die de volgende is om te zwemmen, in contact blijven met het startplatform.

10.4.6 Behalve wanneer de zwemmer is aangeduid als volgende om te zwemmen in de aflossing mag een atleet die lid is van een aflossingsploeg het water niet of niet opnieuw ingaan tijdens die wedstrijd of alvorens alle atleten in de wedstrijd de wedstrijdafstand vervolledigd hebben.

10.4.7 Een atleet die zijn afstand heeft vervolledigd, moet het zwembad zo snel mogelijk verlaten zonder een andere atleet die zijn wedstrijdafstand nog niet heeft vervolledigd, te hinderen op welke wijze dan ook.

10.5 Als de kamprechter vaststelt (volgens zijn uitsluitend oordeel) dat een atleet of een andere persoon een of andere regel heeft overtreden van Artikel 10.4 van dit Deel Twee dan zal de kamprechter de betrokken aflossingsploeg uitsluiten (en, als het een atleet was die de overtreding beging, die atleet uitsluiten).

10.6 Als de kamprechter vaststelt (volgens zijn uitsluitend oordeel) dat een overtreding van de regels van artikel 10.2 of artikel 10.4 van dit Deel Twee door een atleet een negatieve impact heeft op de kansen op succes van een andere atleet (of aflossingsploeg), dan mag de kamprechter (volgens zijn uitsluitend oordeel) bevelen dat de benadeelde atleet (of aflossingsploeg) toegelaten wordt om opnieuw te zwemmen in de volgende reeks of, indien de overtreding gebeurde in de laatste reeks of in een finale, mag de kamprechter bevelen dat de laatste reeks of de finale opnieuw wordt gezwommen.