

Schwimmregeln für Trainer

Name und Vorname: _____

Bei einzelnen Fragen kann mehr als eine Antwort richtig sein kann. Es ist auch möglich, dass alle Antworten richtig sind.

1. Welches sind die Gründe für eine Disqualifikation beim Start?

- a. Ein Schwimmer startet zu spät.
- b. Ein Rückenschwimmer steht beim Start in oder auf der Abflussrinne oder die Zehen beugen sich über den Rand der Abflussrinne.
- c. Ein Schwimmer fällt bei einem Pfiff aus dem Publikum vorzeitig ins Wasser.
- d. Beim Start in Delfin-, Brust- oder Freistillage hat ein Schwimmer keinen der beiden Füsse an der Vorderkante des Startblocks.
- e. Ein Schwimmer bewegt sich nach dem Kommando „Take your marks“ und vor dem Startsignal.
- f. Schwimmer verzögert den Start und provoziert dadurch einen Frühstart.
- g. Die Zehen eines Rückenschwimmers befinden sich beim Start über der Wasseroberfläche.

2. Welche der folgenden Bestimmungen gelten für die Freistilstrecke bei einem Einzel-Lagen-Wettkampf?

- a. Der Schwimmer darf jede beliebige Schwimmart ausführen.
- b. Der Schwimmer muss in der Brustlage sein.
- c. Nach einer Wende ist Abstossen in Rückenlage erlaubt.

3. Die normale Rückenlage erlaubt eine Rollbewegung des Körpers gegenüber der Horizontalen. Welche Rollbewegungen sind nicht erlaubt?

- a. Rollbewegungen über 90°.
- b. Rollbewegungen über 60°.
- c. Rollbewegungen über 45°.

4. Was ist nach der Brustwende erlaubt?

- a. Das Ausführen eines vollständigen Bewegungszyklus unter Wasser, wobei die Hände bis zum Strecken der Arme nach hinten bis zu den Beinen gestossen werden dürfen.
- b. Ein einziger Delfinbeinschlag vor dem ersten Brustbeinschlag.
- c. Ab Beginn des ersten Armzugs muss der Schwimmer in Brustlage sein.

5. Wettkampf in Brustlage: Darf ein Schwimmer nach einer Wende die Wand in Rückenlage verlassen?

- a. Ja
- b. In Masters-Wettkämpfen wird ein Drehen in Rückenlage toleriert
- c. Nein

6. Bei welchen Rennen werden die zwei letzten Bahnlängen dem Schwimmer mit Glocke oder Pfeife angezeigt?

- a. 400 m Freistil
- b. 400 m Lagen
- c. 800 m Freistil
- d. 1'500 m Freistil

7. Die Regeln der Fina schreiben vor, dass bei einer Freistilwende die Wand wie folgt berührt wird (nur eine Antwort ist richtig!):
 - a. Mit einer Hand.
 - b. Mit einer Hand oder mit den Füßen.
 - c. Mit jedem beliebigen Teil seines Körpers.
8. Was gilt bei einer Staffelablösung?
 - a. Der startende Schwimmer darf sich nicht bewegen, solange der ankommende Schwimmer die Wand nicht berührt hat.
 - b. Der startende Schwimmer muss noch Kontakt mit dem Startblock haben, wenn der ankommende Schwimmer die Wand berührt.
9. Wie lautet die Reihenfolge der Lagen in einem Staffelrennen über 4 x 100 m Lagen?
 - a. Freistil - Rücken - Delfin – Brust
 - b. Delfin - Freistil - Rücken – Brust
 - c. Rücken - Brust - Delfin – Freistil
 - d. Delfin - Rücken - Brust – Freistil
10. Die siegende Mannschaft einer Staffel springt voller Freude ins Wasser, bevor alle Schlusschwimmer das Ziel erreicht haben. Was macht der dieser Bahn zugeordnete Richter?
 - a. Er teilt seine Beobachtung (unerlaubtes Ins-Wasser-Springen) dem Wenderichter-Chef mit.
 - b. Er meldet dies nur, wenn durch das „Ins-Wasser-Springen“ andere Schwimmer behindert worden sind.
 - c. Er unternimmt nichts, denn die Mannschaft wird wegen diesem Verhalten nicht disqualifiziert.
11. In welchen Lagen darf der Schwimmer nach dem Start und der Wende längstens 15 Meter unter Wasser schwimmen?
 - a. Delfin.
 - b. Rücken.
 - c. Brust.
 - d. Freistil.
12. Sind beim Delfinschwimmen wechselseitige Beinschläge erlaubt?
 - a. Nein.
 - b. Ja.
 - c. Ja, aber ausschliesslich in Rennen an Wettkämpfen mit Masters-Kategorien.
13. Wie muss bei der Rückenwende die Wand berührt werden?
 - a. Die Wand muss zuerst immer mit der Hand berührt werden.
 - b. Die Wand muss mit irgendeinem Körperteil berührt werden.
 - c. Die Wand muss zuerst mit den Füßen berührt werden.
14. Auf welcher Seite werden bei Rennen über 800 m und 1500 m Freistil die noch zu schwimmenden Strecken angezeigt?
 - a. Auf der Wendeseite.
 - b. Auf der Zielseite.
 - c. Auf derjenigen Seite des Beckens, wo es organisatorisch besser geht.