

## 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

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



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 Staffelfrennen 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.