

Schwimmregeln für Trainer:in:innen

Name und Vorname: _____

Bei einzelnen Fragen kann mehr als eine Antwort richtig sein kann.

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

2. Wie beschreibt das Reglement die Vorwärtsbewegung der Arme beim Delfinschwimmen?
 - a. Unter Wasser, gleichzeitig symmetrisch.
 - b. Unter Wasser, auf gleicher Höhe.
 - c. Über Wasser oder sichtbar an der Wasseroberfläche, gleichzeitig.
 - d. Über Wasser, am Schluss müssen sich die Hände vorne berühren.
 - e. Über Wasser, irgendwie (auch "nicht gleichzeitig" ist toleriert).

3. Welche der folgenden Bestimmungen gelten für die Freistilstrecke bei einem Einzel-Lagen-Wettkampf?
 - a. Der/die Schwimmer:in darf jede beliebige Schwimmart ausführen.
 - b. Der/die Schwimmer:in muss in der Brustlage sein.
 - c. Nach einer Wende ist Abstossen in Rückenlage erlaubt.

4. Welche Bestimmungen gelten für die Delfinlage nach Start und Wenden?
 - a. Der/die Schwimmer:in darf einen Beinschlag oder mehrere Beinschläge ausführen.
 - b. Der/die Schwimmer:in darf Unterwasserdelfinbeinschläge in Rückenlage nach Start und Wende ausführen.
 - c. Die Arme müssen beim Gleiten unter Wasser nach Start und Wende nach vorne ausgestreckt sein.
 - d. Der/die Schwimmer:in darf bis längstens 15 m nach der Wand vollständig unter Wasser sein.
 - e. Der/die Schwimmer:in darf nur einen Armzug ausführen, um die Wasseroberfläche zu erreichen.

5. Welche der folgenden Bestimmungen gelten für die Wende in einem Rückenrennen?
 - a. Für die Wende dürfen die Schultern über die Vertikale hinaus in die Brustlage gedreht werden.
 - b. Nach dem Drehen in die Brustlage darf ein kontinuierlicher Armzug mit einem oder mit beiden Armen gleichzeitig ausgeführt werden.
 - c. Beim Wenden muss der/die Schwimmer:in die Wand mit irgendeinem Körperteil berühren.
 - d. Es dürfen nach dem Drehen in Brustlage vor der Wende nur während des Armzugs Beinschläge gemacht werden.
 - e. Im Reglement finden sich keine Bestimmungen darüber, wann Beinschläge nach dem Drehen in Brustlage erlaubt sind.

6. Die normale Rückenlage erlaubt eine Rollbewegung. Welche Rollbewegungen sind nicht erlaubt?
 - a. Rollbewegungen über 90°.
 - b. Rollbewegungen über 60°.
 - c. Rollbewegungen über 45°.

7. Welche der nachstehenden Ausführungen eines Anschlags bei der Wende oder am Ziel sind beim Brustschwimmen gemäss Reglement korrekt?
 - a. Mit einer Hand
 - b. Mit beiden voneinander getrennten Händen gleichzeitig; an, über oder unter der Wasseroberfläche
 - c. Die Ellbogen dürfen beim letzten Armzug zur Wende oder beim letzten Armzug zum Zielanschlag über dem Wasser sein.
 - d. Mit beiden voneinander getrennten Händen gleichzeitig und auf gleicher Höhe.
 - e. Mit beiden voneinander getrennten Händen gleichzeitig auf gleicher oder unterschiedlicher Höhe.
 - f. Mit irgendeinem Körperteil
 - g. Die Hände dürfen bei der Wende oder am Ziel übereinander gehalten werden.

8. 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 ab Beginn des ersten Bewegungszyklus, aber vor Beginn des ersten Brustbeinschlags.
 - c. Ein einziger Delfinbeinschlag vor dem ersten Brustbeinschlag.
 - d. Ab Beginn des ersten Armzugs muss der/die Schwimmer:in in Brustlage sein.
9. Wettkampf in Brustlage: Darf ein/e Schwimmer:in nach einer Wende die Wand in Rückenlage verlassen?
- a. Ja
 - b. In Masters-Wettkämpfen wird ein Drehen in Rückenlage toleriert
 - c. Nein
10. Wann darf ein/e Brustschwimmer:in den Kopf unter Wasser haben?
- a. Bei jedem Zug, sofern der Kopf während des vollständigen Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbricht.
 - b. Nach dem Start und den Wenden, bevor beim zweiten Bewegungszyklus die Hände an der weitesten Stelle des Armzuges nach innen gedreht werden.
 - c. Nie, ausser nach Start und Wende.
 - d. Höchstens die zwei letzten Züge vor dem Anschlag.
11. Welche besonderen Vorschriften zum Schwimmen in der Freistillage bestehen in den Reglementen für die Freistilwettkämpfe, Einzel-Lagen-Wettkämpfe und die Lagenstaffel bezüglich der Einhaltung der Schwimmarzt?
- a. Es kann in Freistilwettkämpfen irgendeine beliebige Schwimmarzt geschwommen werden.
 - b. Es muss Crawl geschwommen werden.
 - c. In einer Lagenstaffel oder bei einem Einzel-Lagen-Wettkampf ist auf der Freistilstrecke jede andere Schwimmarzt erlaubt ausser Rücken, Brust oder Delfin.
 - d. Ein Teil des Körpers muss dauernd die Wasseroberfläche durchbrechen, ausser nach dem Start und nach einer Wende.
 - e. Der/die Schwimmer:in darf nach Start und Wende längstens 15 m unter Wasser schwimmen.
 - f. Es muss Crawl oder eine der drei reglementierten Wettkampfschwimmarzten geschwommen werden.
12. Bei welchen Rennen werden die zwei letzten Bahnlängen dem/r Schwimmer:in mit Glocke oder Pfeife angezeigt?
- a. 400 m Freistil
 - b. 400 m Lagen
 - c. 800 m Freistil
 - d. 1500 m Freistil
13. Welche der folgenden Bestimmungen gelten beim Wechsel von der Rücken- in die Brustlage bei einem Einzel-Lagen-Wettkampf?
- a. Beim Anschlagen muss der/die Schwimmer:in in Rückenlage sein.
 - b. Der/die Schwimmer:in darf sich vor dem Anschlagen zur Wende über die Vertikale (d.h. mehr als 90°) hinaus in Brustlage drehen.
 - c. Der/die Schwimmer:in darf nach dem Anschlagen in Rückenlage einen Rückwärtssalto machen und nachher ab Beginn des ersten Armzuges nach der Wende in Brustlage schwimmen.
 - d. Der/die Schwimmer:in darf nach dem Anschlagen in Rückenlage abstossen.
 - e. Der/die Schwimmer:in darf nach dem Wechsel von der Rücken- in die Brustlage die Hände bis zum Strecken der Arme nach hinten stossen und vor dem ersten Brustbeinschlag einen einzigen Delfinbeinschlag ausführen.
14. Anlässlich eines Staffelwettkampfes über 4 x 50 m Lagen im Rahmen eines Einladungs-wettkampfes startet ein Verein mit drei Staffeln. Er setzt dabei insgesamt elf Schwimmer:innen ein. Der/die stärkste Schwimmer:in des Vereins startet in der dritten Mannschaft auf der Rückenstrecke und in der ersten Mannschaft auf der Delfinstrecke. Hat sich der/die Trainer:in an die Reglemente gehalten?
- a. Ja, das Reglement lässt dies zu.
 - b. gemäss Reglement hat er/sie die Erlaubnis vom/von der Schiedsrichter:in eingeholt.
 - c. Nein, das Reglement lässt dies nicht zu.
15. Zum Abschluss eine Frage, die zeigt, dass die offizielle Zeit eine offiziell bestimmte Zeit ist: Anlässlich einer Langbahn-Schweizermeisterschaft erzielte ein/e Schwimmer:in eine inoffizielle Zeit von 24.58 Sekunden, wie die Anzeigetafel unmittelbar nach dem Lauf zeigte. Der/die Chef:in Zeitmessung und der/die Chef:in Datenbearbeitung stellten zwischen der vollautomatisch und halbautomatisch gemessenen Zeit eine Differenz fest. Der/die Schiedsrichter:in wurde gerufen. Die nachfolgend aufgeführten Zeiten wurden für diese/n Schwimmer:in über 50 m Freistil gemessen. Welche Zeit wurde als offizielle Zeit festgelegt?
- a. Vollautomat: 24.58
 - b. Halbautomat: 23.96
 - c. Handstoppong: 23.83