

## Schwimmregeln für Trainer

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 Schwimmer startet zu spät.
  - b. Ein Rückenschwimmer steht beim Start in oder auf der Abflusrinne oder die Zehen beugen sich über den Rand der Abflusrinne.
  - 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. 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 Schwimmer darf jede beliebige Schwimmart ausführen.
  - b. Der Schwimmer 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 Schwimmer darf einen Beinschlag oder mehrere Beinschläge ausführen.
  - b. Der Schwimmer 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 Schwimmer darf bis längstens 15 m nach der Wand vollständig unter Wasser sein.
  - e. Der Schwimmer 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 Schwimmer 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 Armzuges muss der Schwimmer in Brustlage sein.
9. 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
10. Wann darf ein Brustschwimmer 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 Schwimmart?
- a. Es kann in Freistilwettkämpfen irgendeine beliebige Schwimmart geschwommen werden.
  - b. Es muss Crawl geschwommen werden.
  - c. In einer Lagenstaffel oder bei einem Einzel-Lagen-Wettkampf ist auf der Freistilstrecke jede andere Schwimmart 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 Schwimmer darf nach Start und Wende längstens 15 m unter Wasser schwimmen.
  - f. Es muss Crawl oder eine der drei reglementierten Wettkampfschwimmarten geschwommen werden.
12. 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. 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 Schwimmer in Rückenlage sein.
  - b. Der Schwimmer darf sich vor dem Anschlagen zur Wende über die Vertikale (d.h. mehr als 90°) hinaus in Brustlage drehen.
  - c. Der Schwimmer darf nach dem Anschlagen in Rückenlage einen Rückwärtssalto machen und nachher ab Beginn des ersten Armzuges nach der Wende in Brustlage schwimmen.
  - d. Der Schwimmer darf nach dem Anschlagen in Rückenlage abstossen.
  - e. Der Schwimmer 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 Einladungswettkampfes startet ein Verein mit drei Staffeln. Er setzt dabei insgesamt elf Schwimmer ein. Der stärkste Schwimmer des Vereins startet in der dritten Mannschaft auf der Rückenstrecke und in der ersten Mannschaft auf der Delfinstrecke. Hat sich der Trainer an die Reglemente gehalten?
- a. Ja, das Reglement lässt dies zu.
  - b. gemäss Reglement hat er die Erlaubnis vom Schiedsrichter 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 Schwimmer eine inoffizielle Zeit von 24.58 Sekunden, wie die Anzeigetafel unmittelbar nach dem Lauf zeigte. Der Chef Zeitmessung und die Chefin Datenbearbeitung stellten zwischen der vollautomatisch und halbautomatisch gemessenen Zeit eine Differenz fest. Der Schiedsrichter wurde gerufen. Die nachfolgend aufgeführten Zeiten wurden für diesen Schwimmer über 50 m Freistil gemessen. Welche Zeit wurde als offizielle Zeit festgelegt?
- a. Vollautomat: 24.58
  - b. Halbautomat: 23.96
  - c. Handstoppong: 23.83
-