



SW 4 ÇIKIŞ

SW 4.1 Serbest, kurbağalama, kelebek ve ferdi karışık yarışlarında çıkış atlayarak yapılacaktır. Başhakemin uzun düdüğüyle (SW 2.1.5) yüzücüler çıkış platformu üzerine çıkar ve orada beklerler. Çıkış hakeminin "take your marks" komutuyla yüzücüler derhal en az bir ayakları çıkış platformunun önünde olacak şekilde çıkış, konumunu alırlar. Yüzücülerin ellerinin konumu önemli değildir. Bütün yüzücüler hareketsiz hale geldiklerinde çıkış hakemi çıkış işaretini verir.

SW 2.1.5 Her yarışın başlangıcında başhakem, kısa aralıklarla düdük çalarak yarışmacıların yüzücü kıyafetleri hariç tüm giysilerini çıkarmaları konusunda ikaz eder. Bundan sonra, uzun bir düdük çalmak suretiyle depar taşının (çıkış platformunun) üstünde (sırtüstü ve karışık bayrak yarışları için suyun içinde) yer almalarını sağlar. İkinci uzun düdükle sırtüstü ve karışık bayrak yüzücüleri derhal çıkış pozisyonunu alacaklardır. Yüzücüler ve hakemler hazır olduğu zaman başhakem kolunu yüzülecek yönde gergin bir şekilde uzatarak yüzücülerin çıkış hakeminin kontrolünde olduğunu belirtir ve çıkış verilinceye kadar aynı pozisyonda kalır.

SW 4.2 Sırtüstü ve karışık bayrak yarışlarında çıkış suyun içinde başlar. Başhakemin ilk uzun düdüğünden sonra (SW 2.1.5) yüzücüler hemen suya girerler. Başhakemin ikinci düdüğünden sonra yüzücüler döner ve gereksiz gecikmelere sebebiyet vermeden çıkış pozisyonunu alırlar (SW 6.1). Tüm yüzücüler çıkış pozisyonunu aldıklarında çıkış hakemi "take your marks" komutunu verir. Tüm yüzücüler yerleşip hareketsiz hale geldiğinde çıkış hakemi çıkış işaretini verir.

SW 6.1 Çıkış sinyalinden önce yarışmacılar her iki elleri ile çıkış demirlerini tutarak yüzleri depar taşına dönük biçimde suyun içinde sıralanırlar. Taşma oluklarının üzerine veya içine dayanmak veya ayak başparmaklarıyla oluğun kenarını kavramak yasaktır.

SW 4.3 Olimpiyat oyunları, Dünya şampiyonaları ve diğer FINA yarışlarında yerlerinize "take your marks" komutu İngilizce olarak verilecektir. Bu komut her çıkış platformunun arkasına monte edilmiş hoparlörlerden duyulacaktır.

SW 4.4 Çıkış sinyalinden önce çıkan yüzücü diskalifiye edilir. Eğer çıkış sinyali diskalifiyenin açıklanmasından önce verilmiş ise yarış devam eder ve yüzücü veya yüzücüler yarış tamamlandıktan sonra diskalifiye edilir. Eğer diskalifiye çıkış sinyalinden önce açıklanmışsa çıkış sinyali verilmez fakat kalan yüzücüler geri çağırılıp cezalar hakkında uyarılıp çıkış tekrarlanır. Başhakem çıkış prosedürünü uzun düdük ile SW 2.1.5. deki gibi tekrar başlatır. (sırtüstü yüzme için ikincisi)

SW 2.1.5 Her yarışın başlangıcında başhakem, kısa aralıklarla düdük çalarak yarışmacıların yüzücü kıyafetleri hariç tüm giysilerini çıkarmaları konusunda ikaz eder. Bundan sonra, uzun bir düdük çalmak suretiyle depar taşının (çıkış platformunun) üstünde (sırtüstü ve karışık bayrak yarışları için suyun içinde) yer almalarını sağlar. İkinci uzun düdükle sırtüstü ve karışık bayrak



yüzücüleri derhal çıkış pozisyonunu alacaklardır. Yüzücüler ve hakemler hazır olduğu zaman baş hakem kolunu yüzülecek yönde gergin bir şekilde uzatarak yüzücülerin çıkış hakeminin kontrolünde olduğunu belirtir ve çıkış verilinceye kadar aynı pozisyonda kalır.

SW 5 SERBEST STİL

SW 5.1 Serbest stilin anlamı yarışmada yüzücünün yüzebileceği herhangi bir stil olarak adlandırılmakla beraber ferdi karışık ve karışık bayrak yarışlarında serbest stilin anlamı sırtüstü, kurbağalama ve kelebekten başka herhangi bir stil demektir.

SW 5.2 Yüzücünün vücudunun herhangi bir bölümü herbir turu tamamladığında ve yarış sonunda duvara dokunmalıdır.

SW 5.3 Dönüş ve dönüş sonrasında veya çıkışta 15 metreyi geçmemek koşulu ile yüzücünün suyun altında kalmasına izin verilmesinin dışında yüzücünün vücudunun herhangi bir bölümü su yüzeyini kesmelidir. 15 m lik mesafeden sonra baş su yüzeyini kesmelidir.

SW 6 SIRTÜSTÜ

SW 6.1 Çıkış sinyalinden önce yarışmacılar her iki elleri ile çıkış demirlerini tutarak yüzleri depar taşına dönük biçimde suyun içinde sıralanırlar. Taşma oluklarının üzerine veya içine dayanmak veya ayak başparmaklarıyla oluğun kenarını kavramak yasaktır.

SW 6.2 Çıkış işareti ile birlikte ve dönüşlerden sonra yüzücüler kendilerini itebilirler ve yarışma boyunca SW 6.4 te belirtilen şekilde yapılan dönüşün haricinde sırtüstü pozisyonunda yüzmeye devam ederler. Normal sırtüstü pozisyonunda yüzmeye esnasında sırt konumu 90 dereceden az olmamak koşulu ile yatay olabilir. Bu pozisyonda başın konumu önemli değildir.

NOT: FINA teknik komitesinin açıklamasında(FINA NEWS VOL XIII);"Dönüş yapma anı hariç'in anlamı kesintisiz bir dönüş yapmak amacıyla normal sırtüstü pozisyonunun herhangi bir şekilde bozulmasıdır." denmektedir. "Kesintisiz dönüş hareketinin anlamı ise duraklamaksızın düzgün kesintisiz harekettir. Üst omuzun göğüse göre dik konumdan daha öteye döndürülmesinden sonra, dönüşe (taklaya) başlamak için kesintisiz tek kol çekiş veya kesintisiz birbirini izleyen çift kol çekişi yapılabilir. Vücut sırt pozisyonundan ayrıldıktan sonra, dönüş hareketinin haricinde ayak vurma, kol çekme veya yüzmeye yapılmayacaktır.

SW 6.3 Yarış boyunca yüzücünün vücudunun bir bölümü su yüzeyini kesmelidir. Dönüş esnasında, çıkış ve herbir dönüşten sonra 15 metreyi geçmemek koşulu ile yüzücünün tamamen su altından gitmesine izin verilebilir. Bu noktada baş suyun yüzeyini kesmelidir.

SW 6.4 Yüzücüler dönüş yaparlarken vücutlarının bir bölümü ile kendi kulvarlarındaki duvara temas etmek zorundadırlar. Dönüş esnasında omuzlar göğse göre düşey olacak biçimde çevrilebilir. Bundan sonra dönüşe başlarken kesintisiz tek kol çekiş veya kesintisiz eş zamanlı



çift kol çekişi yapılabilir. Vücut sırt pozisyonunu terk ettikten sonra hiçbir ayak vuruşu veya kol çekişi dönüş hareketinin devamının bir bölümü olmamalıdır. Yüzücü duvardan ayrılma sırasında (anında) sırtüstü pozisyonda olmalıdır.

SW 6.5 Yarışın bitirişi anında yüzücü kendi kulvarında duvara sırtüstü pozisyonda dokunmalıdır.

SW 7 KURBAĞALAMA

SW 7.1 Çıkıştan ve her dönüşten sonra yüzücü bacaklarına kadar geriye tam bir kol çekişini su altında yapabilir. Çıkıştan sonra ve her dönüşten sonra ilk kurbağalama ayak vuruşu öncesi herhangi bir zaman içinde tek bir kelebek ayak vuruşuna izin verilir.

SW 7.2 Çıkıştan ve her dönüşten sonra ilk kol çekişinin başlangıcından itibaren vücut göğüs üstünde tutuluyor olmalıdır. Hiçbir zaman sırtüstü dönmeye izin verilmez. Yarışmanın başından sonuna kadar yüzme döngüsü bir kurbağalama kol çekişi, bir kurbağalama ayak vuruşu şeklinde olmalıdır. Kolların tüm hareketleri eş zamanlı ve aynı yatay düzlemde olmalı, biri diğerinden önce hareket ediyor olmamalı. *(Dalgalı hareket olmamalı)*

SW 7.3 Eller suyun altından veya üzerinden göğüs hizasında ileriye doğru aynı anda atılmalıdır. Dönüşten önce, dönüş esnasında ve bitişteki son kulaç hariç dirsekler su altında olacaktır. Eller su seviyesinin altından veya üzerinden geri çekilecektir. Çıkıştan ve her bir dönüşten sonraki ilk kol çekişi hariç eller kalça hizasından çok arkaya geri çekilmemelidir.

SW 7.4 Her tamamlanan döngüde sporcunun başının su yüzeyini kesmesi gereklidir. Çıkış ve her dönüşten sonra yüzücü bacaklarına kadar uzanan bir kol döngüsü yapabilir. Baş; iki kolun en geniş anında, eller içeri doğru çevrilmeden su yüzeyini kesmelidir. Bacakların tüm hareketleri eş zamanlı ve aynı düzlemde olmalı, biri diğerinden önce hareket ediyor olmamalı *(dalgalı hareketli olmamalı)*

SW 7.5 Ayaklar geriye doğru vuruş esnasında dışa doğru dönük olmalıdır. Makas, çırpma veya aşağıya kelebek ayak vuruşuna SW 7.4 'teki istisna hariç izin verilmez. Ayağın su seviyesini geçmesine ancak aşağıya doğru dolfin şeklinde vuruş olmaksızın izin verilir.

SW 7.6 Herbir dönüşte ve yarışın bitişinde dokunma su seviyesinin üzerinde veya altında her iki elle ve eş zamanlı olmalıdır. Son kol çekişinin ki bu tam veya yarım olabilir herhangi bir safhasında su yüzeyini geçmek koşulu ile dokunmadan önceki son kol çekişinden sonra baş su içinde olabilir.



SW 8 KELEBEK

SW 8.1 Çıkıştan ve her bir dönüşten sonraki ilk kol çekişinin başlangıcından itibaren vücut göğüs üzerinde olmalıdır. Yan konumda su altı ayak vuruşuna izin verilir. Hiç bir zaman sırt üstü dönüş izin verilmez. Dönüşlerde duvara dokunma sonrası hariç vücut göğüs üzerinde olduğu sürece duvardan ayrılırken herhangi bir şekilde dönmesine izin verilir,

SW 8.2 Yarış boyunca SW 8.5 deki kurallar geçerli olup, her iki kol birlikte su üzerinden öne atılmalı ve eş zamanlı olarak geri çekilmelidir.

SW 8.3 Bacakların aşağı ve yukarı hareketleri eş zamanlı olmalıdır. Ayakların ve bacakların pozisyonunun aynı seviyede olması gerekmez fakat ardışık hareketli olmayacaktır. Kurbağa ayak vuruşuna izin verilmez.

SW 8.4 Her bir dönüşte ve yarış bitiminde duvara dokunma su seviyesinin üstünde veya altında her iki elle ve eş zamanlı yapılmalıdır.

SW 8.5 Çıkışta ve dönüşlerde yüzücünün su yüzeyine çıkmak amacıyla su altında bir veya daha fazla ayak vuruşu ve bir kol çekişine izin verilir. Yüzücü, çıkışta ve her bir dönüşten sonra 15 metreyi geçmemek koşulu ile su altından gidebilir. Bu noktada baş su yüzeyini kesmelidir. Bir sonraki dönüşte veya bitişe kadar yüzücü su yüzeyinde kalmalıdır.

SW 9 KARIŞIK YÜZME

SW 9.1 Ferdi karışık yarışlarda, yüzücüler dört stili şu sıralamaya göre yüzerler: Kelebek, sırt, kurbağalama ve serbest stil. Her yüzme stili dörtte bir (1/4) mesafeyi kapsmalıdır.

SW 9.2 Karışık bayrak yarışlarında yüzücüler dört stili şu sıralamaya göre yüzer: Sırtüstü, Kurbağalama, Kelebek ve Serbest Stil.

SW 9.3 Her bir bölüm o stilin kurallarına uygun olarak bitirilmelidir.