

# Schoolslag

In het huidige reglement staat de schoolslag genoemd in artikel D18.3.

Als eerste staat genoemd dat deze slag vereist dat het lichaam op de borstzijde wordt gehouden; het is al een paar jaar niet meer verplicht de schouders evenwijdig aan de wateroppervlakte te houden. Iemand mag in principe scheef liggen, zelfs geheel op de zij al is het dan onmogelijk om de arm- en beenslag overeenkomstig het reglement uit te voeren. Rugligging is gedurende de hele race verboden.

De schoolslag kent het begrip cyclus wat inhoudt dat een volledige slag steeds begint met de armslag en gevolgd wordt door een beenslag; een beperkte afwijking daarvan is alleen mogelijk bij keer- en eindpunt. Na de start en na elk keerpunt mag een zwemmer geheel onder water zijn. De 1e slag die dan gemaakt wordt kent enkele specifieke punten:

1. de armen mogen zover doorgehaald worden dat de handen voorbij de heuplijn komen;

2. na de inzet van de armslag MAG een dolfinbeenslag gemaakt worden;

3. er moet altijd een schoolbeenslag gemaakt worden, ook na het maken van de dolfinbeenslag.

In de praktijk blijkt dat de dolfinbeenslag op verschillende momenten tijdens de slag gemaakt wordt: vaak direct na het inzetten van de 1e armslag maar ook als het eerste deel van de armslag voltooid is, dus als de armen ongeveer langs het lichaam zijn.

Reglementair is dit allemaal toegestaan, zolang de dolfinbeenslag maar gemaakt wordt na het inzetten van de 1e armslag en ook gevolgd wordt door het maken van de schoolbeenslag; deze laatste beenslag hoeft niet direct na de dolfinbeenslag gemaakt te worden, er mag tijd tussen zitten.

Als de 2e slag gemaakt wordt moet het hoofd boven water gekomen zijn voordat de armen weer naar binnen beginnen te komen na op het breedste deel van hun beweging te zijn geweest. Er zijn zwemmers die de armen niet ver uit elkaar bewegen en deze over een langere afstand in een vrijwel rechte lijn naar achteren doortrekken. Hierbij is het breedste punt van de beweging moeilijk te bepalen; hier geldt dan altijd weer dat twijfel voordeel zwemmer is. Ook zal bij een goed ritme dat hoofd 'vanzelf' op het goede moment boven water komen.

Vanaf die 2e slag moet het hoofd steeds een keer het wateroppervlak doorbreken gedurende iedere cyclus; wanneer dat gebeurt in een cyclus is niet bepaald, behalve dan bij de 2e slag.

Vergeleken met de vlinderslag kent de schoolslag twee onderscheidende punten:

- de handen worden vanaf de borst naar voren gebracht en mogen niet verder dan de heupen naar achteren worden gebracht, dat alles onder water;

- de voeten bewegen naar buiten tijdens de achterwaartse beweging van de benen.

Over hoe de been- of de armslag verder moet worden uitgevoerd is niet meer beschreven dan dat ze gelijktijdig in het zelfde horizontale vlak en zonder afwisselende bewegingen moeten worden uitgevoerd. De benen mogen geen vlinderslag of crawlbeweging maken.

Het onderscheid met de vlinderslag wordt vooral bepaald door de bepaling dat de voeten naar buiten moeten bewegen bij de achterwaartse beweging. De benen als geheel zullen meestal wel een op en neergaande beweging maken; zolang de voeten maar die beweging naar buiten maken is het geen vlinderslag.

Soms maken zwemmers een merkwaardige combinatie van bewegingen waarbij een goede schoolslagbeenbeweging wordt gemengd of afgewisseld met een foute (vlinderslag) beweging.

De ellebogen moeten onder water blijven. Het aantikken bij keer- en eindpunt moet gebeuren met 2 handen gelijktijdig. Bij dat aantikken kan één hand heel snel weggetrokken worden waardoor het kan lijken alsof alleen met de andere hand wordt aangetikt; de keerpuntcommissaris moet daar op attent zijn.

Bij het keer- en eindpunt mag een onvolledige cyclus gemaakt worden; alleen in dit geval mag alleen een arm- of alleen een beenslag gemaakt worden. Daarbij moet het hoofd ook een keer boven water komen.

# Rugslag

Bij de start van de rugslag wordt tweemaal gefloten door de scheidsrechter: bij de 1e maal fluiten dienen de deelnemers te water te gaan, bij het 2e fluitsignaal dienen zij direct terug te keren naar de wand. Dit fluitsignaal kan ook gegeven worden als de deelnemers de handgrepen vast hebben; dit signaal is dan het teken dat de feitelijke start kan beginnen. Als het voldoende stil is en de juryleden klaar zijn, krijgt de starter het amgbaar dat hij kan beginnen.

Als er een valse start is (bij een 2-startswedstrijd), blijven de deelnemers in het water en volgt voor de 2e start altijd 1 fluitsignaal: het teken dat de start weer gaat beginnen. Het is niet de bedoeling de starter als het ware uit het luchtleidige het 'op uw plaatsen' te laten roepen.

De start van de rugslag is een stuk eenvoudiger geworden nu er geen controle meer nodig is op het boven water zijn van de tenen. Alleen in baden waar deelnemers zouden kunnen staan in een overloopgoot of op de rand, moet gecontroleerd worden of de deelnemers dat doen. Een corrigerende opmerking kan gemaakt worden voordat de starter 'op uw plaatsen' heeft gezegd.

In het reglement wordt over de start ook nog vermeld dat de voorzide van het lichaam naar de startzijde gericht moet zijn; inmiddels heeft de FINA toegelicht dat het hoofd niet naar het startblok gericht hoeft te zijn. Rugslag heet rugslag omdat die slag op de rug gezwommen wordt; welke precieze slag wordt gebruikt, is niet belangrijk als het maar op de rug is. Zeker jongere zwemmers maar ook oudere masters willen wel eens wat anders doen dan rugcrawl en dat mag. De rugligging wordt bepaald door de positie van alleen de schouders: die mogen een maximale hoek van 90° maken met het wateroppervlak. Hoofd maar ook heupen mogen verder dan deze hoek gaan.

Let er op dat het voor de diskwalificatiecode van belang is wanneer een zwemmer deze regel overtreedt: bij een keerpunt of in de tussenliggende baan.

Tijdens de eerste 15 meter na start en keerpunt mag een zwemmer geheel onder water zijn; bij de 15 meter moet het hoofd boven water zijn. Om dit goed te constateren dient de kamprechter precies op die 15 meter te staan. Iets er voor of er achter geeft al een flinke vertekening en maakt de waarneming onbetrouwbaar. Bij nieuwe lijnen is een afwijkend gekleurd blokje aanwezig om die 15 meter aan te geven; in een enkel zwembad is dit ook te zien in de lijn op de bodem.

Gedurende de rest van de baan moet een deel van het lichaam boven water zijn; bij het keerpunt mag het lichaam weer geheel onder water zijn.

Het keerpunt kan op verschillende manieren gemaakt worden. De meest simpele is het als de zwemmer op de rug blijft en tijdens het keren met een lichaamsdeel de kant raakt.

Bij de meest voorkomende wijze van keren draait de zwemmer voor het keerpunt op de borst; direct aansluitend op deze beweging, moet het keerpunt ingezet worden door het met 1 of 2 armen maken van een doorhaal waarbij de benen een stuwende beweging mogen maken. Tijdens of direct aansluitend aan de armdoorhaal moet het feitelijke keerpunt gemaakt worden waarbij met enig lichaamsdeel, meestal de voeten, de kant geraakt wordt. Na het keerpunt ligt de zwemmer op de rug.

Uitdrijven op de borst mag niet; hierbij is het van belang te letten op het al of niet bewegen van de armen wat zeker van de voorkant bij het laatste deel van de doorhaal moeilijk te zien kan zijn. Hierbij geldt steeds de regel dat twijfel voordeel zwemmer is.

Een minder toegepaste methode van keren is de volgende: de zwemmer draait op het allerlaatste moment op de borst, raakt de kant aan (al hoeft dat niet), maakt dan geen duikelkeerpunt maar laat zich als het ware achterover vallen op de rug en zet met de voeten af. Als dit keerpunt maar zonder onderbreking gemaakt wordt, is dit een goed keerpunt. Deze wijze van keren komt vooral voor bij masters.

Indien bij het keerpunt de rugligging verlaten wordt, kan een gemist keerpunt niet hersteld worden, dan wordt het maken van het keerpunt immers onderbroken. Als de deelnemer de rugligging niet verlaten heeft, dan kan een keerpunt wel hersteld worden.

Bij het eindpunt mag, anders dan bij het keerpunt, niet op de borst gedraaid worden maar moet in rugligging aangetikt worden. Daarbij mag het hele lichaam onder water zijn.

Dit laatste is vooral van belang bij de wisselslag persoonlijk waarbij de rugslag gevolgd wordt door de schoolslag. In dit geval mag een zwemmer wel een keerpunt maken dat lijkt op een duikelkeerpunt als er maar in rugligging wordt aangetikt eventueel diep onder water. Er mag in ieder geval niet op de borst worden gedraaid voor het keren.

Bij de laatste wijziging van het FINA-reglement is specifiek voor de rugslag opgenomen dat het aanraken van het keer- en eindpunt in de eigen baan moet gebeuren.

## Vlinderslag

De uitleg van de slag op zich is vrij simpel: borstligging, armen over water naar voren en onder water naar achteren en de benen maken alleen maar een dolfijnbeweging.

Over de beenbeweging is nog al eens de vraag aan de orde geweest wanneer deze een schoolslagbeweging maken. Diverse malen is melding gemaakt van het diskwalificeren wegens het uit elkaar gaan van de knieën waarbij deze beweging als een schoolslagbeenslag werd gezien.

Het kenmerk van de beenbeweging bij de schoolslag dat de voeten bij de achterwaartse beweging naar buiten moeten bewegen (D18.3.e); over de knieën wordt in het reglement niets gezegd. Dat houdt in dat het maken van een op-en neergaande beweging van beide benen gezamenlijk waarbij de knieën uit elkaar gaan, een goede dolfijnbeweging is zoals het reglement bedoelt. Het reglement meldt niets over de positie van knieën en/of voeten.

Een lastig punt in het reglement is de tekst '*gedurende de gehele race*' in artikel D18.4.a.

Deze bepaling geeft aan dat gedurende de gehele race moeten de armen naar voren (over water) en ook weer naar achteren bewogen worden. Bedoeling hiervan is te voorkomen dat iemand kan volstaan met het stil houden van de armen en het alleen maar maken van de beenslag. Er wordt niet vermeld hoeveel armslagen iemand moet maken op een baan of gedurende de race; bij het FINA-congres waar dit reglementartikel werd aangenomen, waren ook variaties op dit thema waarbij vastgelegd werd dat je op iedere 2 of 3 of 4 beenslagen minstens een armslag moest maken. Deze precieze voorschriften zijn dus niet aangenomen maar wel de huidige, ruimte voor verschillende toepassingen openlatende bepaling van D18.4.a.

Je kunt onnoemelijk veel situaties bedenken waarop dit artikel mogelijk van toepassing kan zijn.

Heel simpel is het fout als iemand een hele baan alleen benen zwemt en heel simpel is het goed als de armbeweging achter elkaar door gaat. Daartussen is een grijs gebied waarin het oordeel zal afhangen van de waarnemer en van de omstandigheden.

Als aanvulling hierop: de discode VC staat voor het niet over het water (maar door het water) naar voren bewegen van de armen en VO staat voor het in het geheel niet of heel weinig uitvoeren van de armslag.

Een ander punt van discussie is of het uitvoeren van de vlinderslag met een langdurig (meer dan 2 slagen) benen schoolslag valt onder de omschrijving van het niet uitvoeren van de aangegeven zwemslag (diskwalificatiecode AE) waarbij geen tijd genoteerd wordt. In deze situatie wordt zeker geen schoolslag uitvoert want daarbij mag je je armen niet over water bewegen; het gaat hier om een foutief uitgevoerde vlinderslag met de daarbij horende code VD waarbij de deelnemer wel een tijd krijgt.

Voor de armbeweging geldt dat de armen over het water naar voren moeten gaan; dit is het verschil met de schoolslag waarbij aangegeven wordt dat de handen vanaf de borst aan, onder of boven het wateroppervlak naar voren moeten gaan.

Volgens de uitleg van de FINA is het geoorloofd om de handen ter hoogte van het hoofd in het water te steken en van daaruit naar voren te strekken.

Een moeilijk punt bij vooral minder geoefende zwemmers is om te bepalen wanneer de armen niet meer over het water gaan; het gaat te ver om te stellen dat er altijd licht moet zijn tussen armen en wateroppervlak. Enigszins slepen is acceptabel, wanneer de armen gedurende de hele beweging naar voren door het water gaan, dan is een diskwalificatie op zijn plaats.

Voor het aantikken bij de vlinderslag geldt het zelfde als bij de schoolslag: gelijktijdig met twee handen en mag op ongelijke hoogte. Ook hier attent zijn op het snel terugtrekken van een hand na het aantikken.

Ook bij de vlinderslag mogen de eerste 15 m onder water afgelegd worden; bij de 15 m moet het hoofd het wateroppervlak doorbreken, daarna moet steeds een deel van het lichaam boven water zijn.

## Vrije slag

De vrije slag is de makkelijkste slag voor de jury: alle slagen zijn toegestaan, je moet letten op de 15 meter onder water en het enige voorschrift voor het keren is dat de kant wordt aangeraakt. Dat laatste levert wel een punt op waar een extra waarschuwing op zijn plaats is. Een gemist keerpunt bij de vrije slag kan hersteld worden. Het is een natuurlijke reflex om, als je ziet dat een keerpunt gemist wordt, direct terug te stappen en/of om te draaien om het diskwalificatievoorstel te gaan schrijven. Als je dit doet, zal je niet de eerste zijn die niet ziet dat de zwemmer heeft gemerkt het keerpunt gemist te hebben en terugkeert om alsnog het keerpunt aan te raken.

Na het constateren dat een zwemmer het keerpunt gemist heeft, moet het jurylid blijven kijken naar de

zwemmer tot zeker is dat deze niet terugkeert; pas daarna gaan schrijven.

Het hoeft natuurlijk geen betoog dat het voldoende is als de wand bij het keerpunt met de nagel van de grote teen wordt beroerd; er hoeft geen zichtbare afzet plaats te vinden.

Ook hier geldt weer: bij twijfel voordeel zwemmer.

Bij de vrije slag in een wisselnummer geldt de aanvullende bepaling dat geen der voorgaande slagen herhaald mag worden. Dit betekent ook dat er geen enkele vorm van rugslag gezwommen mag worden; rugslag is rugslag alleen al omdat die op de rug gezwommen wordt.

### **Langere afstanden.**

De vrije slag kent als enige (in het baantjeszwemmen) afstanden groter dan 200 m met bij afstanden groter dan 400 m wat aanvullende voorschriften. Tot een aantal jaar geleden kende de KNZB nog de regel dat ook bij de 400 m-nummers een fluitsignaal gegeven moest worden terwijl in het FINA-reglement deze regel al lang afgeschaft was. Nadat het KNZB-reglement de FINA volgde, komt het nogal eens voor dat zwemmers zich vertellen, zeker bij een baanlengte van 25 m. Dat een zwemmer te vroeg stopt, is geen reden tot diskwalificatie; als hij daarna alsnog de afstand voltooid, krijgt hij gewoon zijn tijd.

Soms komt het voor dat een zwemmer nog een paar baantjes extra zwemt, dus 450 in plaats van 400 m.

Omdat de zwemmer dan in plaats van het verwachte aantikken weer een duikelkeerpunt maakt, moet de tijdwaarnemer er op bedacht zijn toch de tijd op te nemen, zij het op het moment dat de voeten de wand raken in plaats van bij het verwachte aantikken met de hand. Ook dit is geen reden om te diskwalificeren.

Bij afstanden vanaf de 800 m dient aan de startzijde een waarschuwing gegeven te worden als de zwemmer nog 2 banen moet zwemmen; dat is dus bij 50 m in een 25 m-bad en 100 m in een 50 m-bad! In Nederland klinkt meestal een fluit maar reglementair is een bel ook toegestaan; in lawaaiige omgevingen kan dit nuttig zijn en bovendien merk je dan niet dat de fluitist weinig longcapaciteit heeft.

Vraag als scheidsrechter aan de tijdwaarnemers om tijdig te laten zien dat ze gaan fluiten (fluit in de mond of in de hand) zodat vanaf de zijkant te zien is of dit goed gaat en indien nodig, nog ingegrepen kan worden.

Het (fluit)signaal moet gegeven worden voor het keren en mag ook nog gegeven worden nadat het keerpunt gemaakt is. Inzet van het signaal is op 5 m voor het keren en kan duren tot de zwemmer de 5 m na het keren heeft bereikt.

Aan het keerpunt dient via banenboeken het aantal nog af te leggen banen aangegeven te worden. Controle op het goed terugdraaien hierbij is belangrijk; de bladen van de boeken blijven vanwege het water nogal makkelijk aan elkaar plakken en te veel terugdraaien is zo gebeurd.

Van belang is het banenboek vooral na het keerpunt zo te houden dat de zwemmer dit kan zien, dat is dan aan de kant waar deze ademhaalt na het keren en dan ook nog zo laag mogelijk. Het is niet de bedoeling dat de boeken in het water gehouden worden.

Bij grote internationale wedstrijden wordt door de tijdwaarnemer aan de zwemmer gevraagd aan welke kant deze het bord wil hebben; de tijdwaarnemer geeft dan via een armgebaar door aan de keerpuntcommissaris waar deze het bord moet houden. In Nederland is dit (nog) niet gebruikelijk.

Bij deze lange afstanden kan een kamprechter gevraagd worden om de afgelegde afstand bij te houden en het draaien van de keerpuntborden te controleren.

Soms gaat het banenboek niet verder dan 29; voor een 1500 m nummer in een 25 m-bad is dit te weinig. In dit geval wordt het boek 2x volledig gedraaid. Uiteraard dienen de zwemmers hierover vooraf ingelicht te worden.

## **Wisselslag**

### **Wisselslag persoonlijk.**

Over deze slag is weinig bijzonder te vertellen. Aandacht is er altijd voor de goede volgorde van de slagen (minder, rug, school, vrij) met speciale aandacht voor de overgang van rug naar school waarbij op de rug aangetikt moet worden.

In het reglement is in de toelichting (D16.15) nog vermeld dat de afstand gelijkelijk over de slagen moet worden verdeeld. Blijkbaar is het ooit voorgekomen dat dit niet gebeurd is en een zwemmer zijn minst favoriete afstand wat korter maakte en/of zijn favoriete wat langer.

Als een zwemmer in plaats van 4x50 m 2x 4x25 m zwemt, dan moet je even nadenken over de diskwalificatierefen. Een oplossing is dan het niet in de goede volgorde zwemmen omdat na de vrije slag weer verder gegaan werd met de minderslag; anders een omschrijving geven van het gebeurde.

Bij aanvang van de vrije slag komt het nogal eens voor dat de zwemmer begint met wat dolfinbeenslagen met de armen gestrekt vooruit; dit is niet fout want het is geen vinderslag, immers de armen worden niet (tezamen) doorgehaald.

**Wissel slag estafette.**

De volgorde hier is rug, school, vinder, vrij.

Van belang is de controle op de overname; de tijdwaarnemers zullen allereerst het goed aantikken moeten controleren en de tussentijden opnemen, zeker de tijd van de eerste zwemmer.

De controle op de overname is vooral een taak voor de kamprechters.

De ervaring met de overnamecontrole die er bij elektronische tijdwaarneming kan zijn, heeft geleerd dat er bij zuiver visuele controle snel gedacht wordt dat een overname fout is terwijl er volgens de apparatuur nog 0,2 seconde of zelfs meer tijd was waarbij de vertrekkende zwemmer nog contact had met het blok nadat de aankomende zwemmer had aangetikt.