

**2020-2021 Code uitsluitingen Fros (Tech. Regl. Fros) – (ASV 8 juni 2019)**

**De Start (SW4)**

FROS	SPORTA	FTFN		FINA
ST1	ST1	S1	wan- of onsportief gedrag bij de start	SW4.
ST2		S2	niet vertrokken met duiksprong	SW4.2
ST3	ST3	S3	te vroeg vertrokken bij de start (na het commando "op uw plaatsen" en voor het startsignaal van de starter)	SW4.4
ST4	ST4	S4	Starthouding, stilstaand niet onmiddellijk met minstens 1 voet aan de voorzijde van het startblok aangenomen (na het commando "op uw plaatsen" van de starter)	SW4.1

**Vrije Slag (SW5)**

VS1	VS1	N1	in het onderdeel vrije slag van de wisselslag gezwommen in rug-,school-,of vindersslag	SW9.2
VS2	VS2	N2	bij keerpunt of aankomst, muur niet geraakt met om 't even welk lichaamsdeel	SW5.2
VS3	VS3	N3	Na 15m hoofd nog niet boven water na start of keerpunt	SW5.3.a
VS4	VS4	N4	Lichaam volledig onder water, uitgezonderd de eerste 15m na start of keerpunt	SW5.3.b

**Rugslag (SW6)**

RS1	RS1	D1	De starthandgrepen niet gebruikt bij de start.	SW6.1.a
RS2	RS2	D2	voeten en/of tenen vastgezet in de overloopgoot of op de bovenrand. (bij gebruik van rugslag startrichel is het toegelaten tenen er op vast te zetten)	SW6.1.b
RS3	RS3	D3	rugligging verlaten tijdens de wedstrijd: schouders 90° of meer (uitgezonderd keerpunt)	SW6.2
RS4	RS4	D4	na 15 meter hoofd nog niet boven water na start of keerpunt	SW6.3.a
RS5	RS5	D5	meerdere armsglagen bij keerpunt na verlaten van rugligging	SW6.4.d
RS6	RS6	D6	tuiembeweging niet dadelijk ingezet na borstligging en/of op het einde van de armtrekbeweging	SW6.4.c
RS7	RS7	D7	bij keerpunt muur niet geraakt met om het even welk lichaamsdeel	SW6.4.a
RS8	RS8	D8	nog niet tot rug positie teruggekeerd bij het verlaten van de muur	SW6.4
RS9	RS9	D9	bij aankomst, niet meer in rug positie bij het aantikken (schouder 90° of meer)	SW6.5.a
RS10	RS10	D10	Keerpunt of armtrekbeweging niet dadelijk ingezet na borstligging	SW6.4

**Schoolslag (SW7)**

SS1	SS1	B1	Lichaam niet in borstligging gedurende de ganse wedstrijd	SW7.2.a
SS2	SS2	B2	armbewegingen niet gelijktijdig uitgevoerd	SW7.2.c
SS3	SS3	B3	armbewegingen niet in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd	SW7.2.c
SS4	SS4	B4	alternerende armbeweging	SW7.3
SS5	SS5	B5	weggaande van de borst, werden de handen niet samen naar voor gebracht	SW7.3.a
SS6	SS6	B6	ellebogen boven water (uitzondering voor de laatste slag voor keerpunt of aankomst)	SW7.3.c
SS7	SS7	B7	handen worden voorbij de heuplijn gebracht (toegelaten tijdens de eerste beweging na start of keerpunt)	SW7.3.b
SS8	SS8	B8	beenbewegingen niet gelijktijdig	SW7.5
SS9	SS9	B9	beenbewegingen niet in 't zelfde horizontale vlak	SW7.4.a
SS10	SS10	B10	alternerende beenbewegingen	SW7.5
SS11		B11	voeten worden tijdens de duw fase niet buitenwaarts gekeerd	SW7.5.b
SS12	SS12	B12	benen maken een schaar-/fladderbeweging of neerwaartse dolfijnslag benen niet gevolgd door schoolslag beenbeweging.	SW7.5.c
SS13	SS13	B13	niet gelijktijdig en gescheiden aantikken van de beide handen bij het keerpunt	SW7.6.
SS14	SS14	B14	niet gelijktijdig en gescheiden aantikken van de beide handen bij de aankomst	SW7.6.
SS15	SS15	B15	hoofd doorbreekt wateroppervlak niet bij elke schoolslagcyclus	SW7.4.b
SS16	SS16	B16	het hoofd doorbreekt wateroppervlak niet vooraleer de handen binnenwaarts te brengen bij de tweede armbeweging na de start of keerpunt	SW7.1
SS17	SS17		Verkeerde volgorde schoolslagcyclus uitgevoerd. (armbeweging wordt niet gevolgd door beenbeweging). (toegelaten bij de laatste beweging voor het keerpunt en aankomst)	SW7.2.b
SS18	SS18	B17	Meer dan 1 neerwaartse dolfijnslag met de benen na start of keerpunt. (Na start of keerpunt, tijdens de onderwater fase is 1 neerwaartse dolfijn beenbeweging toegelaten gevolgd door schoolslag beenbeweging)	SW7.1.a

### Vlinderslag (SW8)

VL1	VL1	P1	lichaam niet steeds in borstligging	SW8.1.a
VL3	VL3	P3	armen niet samen boven water naar voor gebracht	SW8.2.a
VL4	VL4	P4	armen niet gelijktijdig naar achter gebracht	SW8.2.c
VL5	VL5	P5	laatste armslag voor aankomst of keerpunt onder water uitgevoerd (= schoolslag)	SW8.2.b
VL6	VL6	P6	bewegingen van de benen/voeten niet gelijktijdig uitgevoerd	SW8.3.a
VL7	VL7	P7	alternerende bewegingen van de benen en of de voeten (beenbewegingen schoolslag)	SW8.3.bc
VL8	VL8	P8	niet met beide handen gelijktijdig aantikken bij aankomst of keerpunt - en/of handen niet gescheiden	SW8.4.
VL9	VL9	P9	na start of keerpunt meer dan één armtrekbeweging onder water uitgevoerd	SW8.5
VL10	VL10	P10	Na 15m hoofd nog niet boven water na de start of keerpunt	SW8.5.a
VL11	VL11	P11	Ellebogen komen niet boven water bij het naar vóór brengen van de armen	SW8.2.a

### Wisselslag (SW9)

WS1	WS1	Q1	verkeerde volgorde van de zwemslagen bij individuele wedstrijden (VL-R-S-VS)	SW9.1.a
WS2	WS2	Q2	verkeerde volgorde van de zwemslagen bij aflossingen (R-S-VL-VS)	SW9.3
WS3	WS3	Q3	onderdeel niet beëindigd zoals voorgeschreven voor die slag (aanvullen met overeenkomstige code bv. WS3 + SS14)	SW9.4
WS4	WS4	Q4	Fouten tegen een bepaalde slag (aanvullen met code i.v.m. stijl)	SW9.4
WS5	WS5	Q5	Rugslag, schoolslag of vlinderslag gezwommen in het gedeelte vrije slag	SW5.1

### Wedstrijd SW10)

WE1	WE1	G1	verkeerde slag gezwommen	
WE2	WE2	G2	de volledige afstand niet zwommen	SW10.2
WE3	WE3	G3	baan verlaten tijdens de koers	SW10.3
WE4	WE4	G4	bij keerpunt geen fysisch contact gehad met de muur	SW10.4. a
WE5	WE5	G5	afgeduwd van de bodem van het zwembad i.p.v. vanaf de muur	SW10.4. a
WE6	WE6	G6	één of meerdere stappen gezet op de bodem van het bad	SW10.4. b
WE7	WE7	G7	halt gehouden op de bodem van het bad (toegelaten bij vrije slag)	SW10.4. b
WE8	WE8	G8	hinderen van een andere zwemmer of ploeg door over de baan te zwemmen	SW10.7
WE9	WE9	G9	Bovenrand van de zwembadmuur gebruikt, aan de zwemlijnen getrokken, gebruik gemaakt van hulpmiddelen. (dragen van niet toegelaten kledij, drijf verhogende zaken of tape op het lichaam).	SW10.6 SW10.8
WE10	WE10	G10	als niet ingeschreven zwemmer te water gegaan voordat alle zwemmers aangekomen zijn. De betrokkene dient uitgesloten voor zijn eerstvolgende wedstrijd	SW10.9
WE11	WE11	G11	aflossingsploeg onvolledig samengesteld of niet correct	SW10.10
WE12	WE12	G12	te vroeg vertrokken door tweede of ..... zwemmer (code bv. WE12.2 = tweede zwemmer)	SW10.11
WE13	WE13	G13	lid van de aflossingsploeg, niet aangeduid voor het zwemmen van dat bepaald onderdeel van de wedstrijd of te water gegaan voordat alle ploegen hun wedstrijd beëindigd hebben	SW10.13
WE14	WE14	G14	1', 2' enz.. zwemmer van de aflossingsploeg heeft nagelaten het water zo vlug mogelijk te verlaten, na het beëindigen van zijn onderdeel (code bv. WE14.2 = tweede zwemmer)	SW10.14
WE15	WE15	G15	Meelopen naast het bad door trainer, medezwemmer of supporter	SW10.8
WE16	WE16	G16	Wan of onsportief gedrag	