



Roald Amundsen CUP lørdag 28. Februar og 1. Mars 2026

NYE REGLER:

World Aquatics (WA) publiserte 18. februar oppdaterte konkurranseregler, disse kan lastes ned fra denne

siden: <https://www.worldaquatics.com/rules/competition-regulations>.

Svømmereglene gjelder fra de er publiserte. Svømmereglene kan finnes i Part 2 av konkurransereglene til WA. For dømming av svømming rundt bassenget, er de viktigste endringene dere må være klar over som følger:

1. Det er nå lov å være helt under vann 5 m før målgang i både fri og butterfly (tilsvarende som for rygg), dette finner dere i Part two 5.4 og 8.6 (for rygg står tilsvarende i 6.5)
2. Brystvending: ordlyden i reglen om brystvendingen er endret til at svømmeren skal være på mage når det første armtaket etter svømmeren har forlatt vegg påbegynnes. Tidligere het det at svømmeren skal være på mage når føttene forlater vegg. Dette finner dere i Part two 7.3.
3. Det innføres lengdeanvisning med anvisere og fløyte eller bjelle også på 400m fri (tilsvarende som 800m og 1500m fri), dette er beskrevet i Part two 2.8.6 og 2.8.7.
4. Presisering om at det er lov å teipe en tå eller finger for å behandle eller beskytte, og at to tær eller to fingre kan teipes sammen. Dette finner dere i Part two 14.4.

SKI Svømmeklubb samt Kolbotn Idrettslags Svømmegruppe ønsker alle svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Roald Amundsen Cup 2026 i Sofiemyrhallen!