

## Nye svømmeregler fra 18. februar 2026

World Aquatics (WA) publiserte 18. februar oppdaterte konkurranseregler. Reglene er gjeldene fra publiseringsdato.

[https://resources.fina.org/fina/document/2026/02/18/e6815ecc-06d9-4f0b-98e9-4c441cf5e6a3/2026-02-18\\_World-Aquatics\\_CR-Final.pdf](https://resources.fina.org/fina/document/2026/02/18/e6815ecc-06d9-4f0b-98e9-4c441cf5e6a3/2026-02-18_World-Aquatics_CR-Final.pdf)

### **Fri**

Det innføres lengdeanvisning med anvisere og bjelle/fløyte på 400m fri.

Utøveren kan etter at hodet har passert merket for 5m, være helt under vann de siste 5m før målgang.

### **Butterfly**

Minst en del av utøverens kropp må bryte vannoverflaten gjennom løpet, med unntak av at utøveren kan være helt under vann ved vending og ikke mer enn 15m etter start og etter vending. Utøveren kan etter at hodet har passert merket for 5m, være helt under vann de siste 5m før målgang.

### **Bryst**

Ordlyden i reglen om brystvendingen er endret til at utøveren skal være på mage når det første armtaket etter utøveren har forlatt veggen påbegynnes. Tidligere het det at utøveren skal være på mage når føttene forlater veggen.