

Instruktion för genomförande av täflingsgrenen

## **50 ■ FLYTNING (25 M MED BENEN OCH 25 M MED HUVUDET FÖRE)**

Denna öfning inledes med att den täflande intager horisontell givaktställning (lämpligen med kroppens framsida riktad mot simhallens tak) i öfre delen av 25 m-bassängens våta innehåll med hjässan vilande emot den kakelbeklädda bassängkortsidan. Då startställningen uppfattas som tillfredsställande framföres en vänlig framställan till kontrollanten, om att tidregistreringsutrustningen skall sättas i funktion. Så snart överenskommelse härom har träffats, bringar den täflande sin kropp i rörelse emot den andra av bassängens kortsidor. Vid denna förflyttning får endast armar och hufvud användas som energibringande redskap och de välskapta fötterna skola, väl samlade, vara de första av den täflandes kroppsdelar, som krossa tidigare obesummen vattenyta.

Då den täflande når den 25 m bort belägna bassängkortsida, berör han denna med sina fötter, tar med hjälp av dessa en kraftig avstamp och färdas snabbt till startpunkten med hjälp av samma framdrivningsanordning, men nu med det ståtliga hufvudet som vågbrytande förskepp.

Målgång sker då någon del av den täflande berör den vertikala bassängkortsida, varifrån täflingen påbörjades.