

Instruktion för genomförande av täflingsgrenen

50 ■ "SÄLEN"

Denna gren, som tvingar den täflande att visa prov på sitt breda kunnande inom alla simdicipliner, påbörjas genom hopp från någon av de vid 25 m-bassängens norra kortsida befintliga startpallarna. Efter nedkomst i det våta elementet får ej ansiktet visas över vattenytan förrän en sträcka av 10 meter i riktning söderut har tillryggalagts. Härvid skall kroppen dessutom pressas ner under den mellan de båda nordliga, mittemot varandra, på bassängens båda långsidor befintliga trapporna spända linan. Då luft åter tillåts inandas, skall den vidare framfarten söderut genomföras medelst ryggsim. Vid framkomst till bassängens södra kortsida verkställes vändning genom vidröring av kaklet med minst en kroppsdel. Återfärden norrut företages medelst frisim, som tillfälligt avbrytes för dykning under den ovan nämnda linan. Tävlingen avslutas med handpåläggning på norra bassängkantens vertikala kakelbeklädnad.