

# Regler for t-shirt holdkap

Hos Ikast Svømmeklub er vi stolte af vores T-shirt holdkap, som år over år afvikles med en vandrepokal til vinderen.

For at alle har samme udgangspunkt, er reglerne beskrevet nedenfor.

Distance: 10 x 50m

Hold: SKAL består af 5 drenge & 5 piger – alder er underordnet.

1. T-Shirt skal ved start være helt våd.
2. T-shirt skal være placeret på skamlen i en af holdet valgt position – der må IKKE røres ved t-shirt før startsignalet er givet.
3. T-shirt må først tages på af første svømmer når startsignalet lyder.
4. T-shirt skal være HELT på – arme i arm-hullerne og hoved i hovedhullet INDEN svømmeren springer i vandet. Det gælder for alle svømmere – også ved skift.
5. T-shirt skal være korrekt på under al svømning. Falder den af, eller er arme og hoved ikke i korrekte huller, så skal svømmeren stoppe og tage T-shirten ordentlig på. Sker dette ikke, så diskvalificeres holdet.
  - a. Holdet må hjælpe alt det de vil til at gøre svømmeren opmærksom på at rette fejlen – uden at genere andre hold, eller hoppe i vandet til svømmeren.
6. Når en svømmer er færdig, må T-shirten tages af i vandet eller på kanten – det bestemmer holdet.
7. Der SKAL startes fra skammel eller kant – også første svømmer.
8. Man er færdig og den gældende tid registreres først, når sidst svømmer er slået ind og t-shirt er placeret på skammel.

Der er kun pokal til det hurtigste hold!!



**Svøm stærkt, hold T-shirt på og HEP!!**

