Start

- Na overdracht van de startprocedure door K (gestrekte arm), MOET de S **onmiddellijk reageren**, zonder zelf nog te wachten.
- De 'oproep' van de starter (stem / micro / elektronisch) is eerder 'uitnodigend', maar kan 'dwingend' zijn zonder evenwel de zwemmers uit hun concentratie te halen.
- **S** gebruikt **"Op uw plaatsen"** of **"Take your marks"** (van zodra niet-nederlandstalige zwemmers)
- S laat een korte pauze tussen "Op" en "Uw Plaatsen" of "Take" en "Your Marks" om de zwemmers tijd te geven om rustig maar wel onmiddellijk hun startpositie in te nemen (zie tabel hieronder)

Zwemmer neemt onmiddellijk starthouding (*) aan	
VL / SS / VS / individuele WS	**RG**
Minstens 1 voet vooraan op het startblok. Start vanop startblok is steeds met duiksprong, ook wanneer zwemmer rug zwemt in VS.	Tenen mogen boven water, niet krullen over boord Startrichel (BSD) : minstens 1 teen van elke voet in contact met muur of aantikpaneel
Positie van de handen is van geen belang	Gebruik handgrepen startblok verplicht
	Hoofd gericht naar de startzijde
Mag rechtop blijven staan	Mogen zich optrekken

Als alle zwemmers **ONBEWEEGLIJK** zijn, kort + krachtig **startsignaal** ! (fluitsignaal indien geen AEI)

- K en S moeten ALLE zwemmers in het oog houden. Hiervoor staan ze op de voor hen beste plaats om duidelijk alle zwemmers te zien.
- De wachttijd om het startsignaal te geven is afhankelijk van het moment dat alle zwemmers 'onbeweeglijk' zijn. Dus zeker nooit 'innerlijk' aftellen '3,2,1' en start! Een regelmaat in de startprocedure is gewenst (niet ene keer heel snel en andere keer extra lang wachten …).
- Bij wedstrijden 50m mag het startsignaal niet sneller gegeven worden om valse starten te vermijden. Elke start moet reglementair gegeven worden.
- Als een zwemmer begint te vallen of beweegt : GEEN startsignaal geven! Zwemmers die mee in het water vallen kunnen door K uitgesloten worden (beslissing K).
- S laat zich niet hinderen of beïnvloeden door reacties uit het publiek of van de trainers. Enkel de K stuurt de S bij als dit nodig zou blijken (ervaar dit niet als kritiek maar als verbeterpunt).
- Bij heel duidelijk waarnemen, door K en S, dat een zwemmer bewust oorzaak is van valse start (*) van andere zwemmer(s), kan deze 'oorzaker' worden uitgesloten (beslissing K).
- S start geen communicatie met de zwemmers op eigen initiatief. Als de zwemmer een vraag stelt, mag de S wel antwoorden.
- Tip : als er in meerdere reeksen zwemmers 'naduiken' bij het startsignaal, kan dit misschien liggen aan het te snel starten na startoproep. Er wordt pas gefloten als alle zwemmers stil staan.

JUISTE WACHTTIJD BIJ ELKE START IS DE FINESSE / KUNST VAN EEN GOEDE STARTER

Afbreken startprocedure:

- Als de omstandigheden voor de start niet ideaal zijn dan kan de startprocedure afgebroken worden.
- Voor de gestrekte arm van de K is deze beslissing uitsluitend voor de K
- Na de gestrekte arm van de K mag de S ook zelfstandig beslissen om af te breken
- Het afbreken gebeurt met het commando "Step down" of "Van de blok".
- Bij gebruik van AEI wordt "step down" of "van de blok" ook uitgesproken door de start device
- Als er dan een zwemmer in het water zou vallen na het afbreken van de startprocedure , mag de zwemmer toch nog herstarten (beslissing K) .

(*) Zie Reglementen, formulieren en documenten | Vlaamse zwemfederatie

Valse start

- De S meldt aan de K, na de start, elke zwemmer die de start inzet (*) vóór het startsignaal of duidelijk een verkeerde starthouding aanneemt (100% zeker zijn).
- K en S moeten beiden bovenvermelde fout zien.
- S moet zelfstandig reageren en niet wachten op een reactie van de K.
- Geen valse start ingevolge fout AEI of starter zelf.

9-10 jarigen

- Mogen onbeperkt herstarten.
- K moet steeds consequent de reeks afbreken bij een valse start (zo wordt een signaal gegeven dat de start nog niet OK is en dit om later een uitsluiting in hogere categorie te vermijden).

Herstart in RG

- Bij herstart in RG blijven de zwemmers in het water en geeft K meteen het 2de startsignaal.

Masters

- Mogen starten met duiksprong vanop de startblok of de badrand.
- Starten van in het water met 1 hand aan de handgreep startblok en voeten tegen de muur.
- Zij moeten dit wel vooraf melden aan K.

(*) Zie Reglementen, formulieren en documenten | Vlaamse zwemfederatie