

Στα αγωνίσματα 25μ. με σανίδα, προτείνονται τα ακόλουθα:

- Διαθεσιμότητα 3πλάσιου αριθμού σανίδων από τον αριθμό των διαδρομών που θα χρησιμοποιηθούν για τη διεξαγωγή των αγώνων.
- Οι σανίδες να είναι όμοιες και σε καλή κατάσταση (θερμή παράκληση να εξυπηρετήσουν τα Σωματεία που εδρεύουν στα κολυμβητήρια διεξαγωγής αγώνων ή κάποιο από τα Σωματεία που συμμετέχουν ή διοίκηση του κολυμβητηρίου που φιλοξενεί τους αγώνες)
- Ένας εθελοντής (ή κριτής) θα μεταφέρει τις σανίδες που θα του δίνουν οι κριτές-χρονομέτρες, από το ένα άκρο της πισίνας (τερματισμό) στο άλλο (εκκίνηση).
- Ένας άλλος εθελοντής (ή κριτής) θα τοποθετεί στους βαθύρες εκκίνησης ή θα δίνει σε κάθε παιδί που πρόκειται να αγωνιστεί από μια σανίδα (εκκίνηση).

Κανόνες για τα αγωνίσματα 25μ. ποδιών Ελευθέρου και Πεταλούδας με σανίδα

- Τα παιδιά εκκινούν μέσα από το νερό κρατώντας αρχικά με το ένα χέρι τη σανίδα και με το άλλο το τοίχωμα ή τη λαβή του βαθύρα για την εκκίνηση του υπτίου.
- Μετά το ηχητικό σήμα της εκκίνησης, το χέρι που άγγιζε το τοίχωμα της πισίνας ή τη λαβή του βαθύρα για τις εκκινήσεις του υπτίου, κινείται έξω από το νερό για να πιάσει τη σανίδα, ενώ το άλλο εξακολουθεί να την κρατά σταθερά.
- Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής προσπάθειας, οι κολυμβητές-τριες οφείλουν να κρατούν τη σανίδα συνεχώς με τα δυο χέρια έως ότου τερματίσουν αγγίζοντας την πλάκα αφής ή το τοίχωμα της πισίνας.
- Στο αγώνισμα του Ελευθέρου τα πόδια θα πρέπει να εκτελούν συνεχή εναλλασσόμενη κίνηση.
- Στο αγώνισμα της Πεταλούδας, τα πόδια θα πρέπει να εκτελούν σύγχρονη κίνηση προς τα κάτω & προς τα πάνω, η οποία μπορεί να συνδυάζεται με δελφινοειδή κίνηση του σώματος.

Κανόνες για τα αγωνίσματα 25μ. ποδιών Υπτίου

- Οι κολυμβητές-τριες εκτελούν κανονικά την εκκίνησή τους σύμφωνα με τους κανονισμούς της World Aquatics για το Ύπτιο.
- Αφότου βγουν στην επιφάνεια του νερού, έχοντας συνεχώς τεντωμένα και ενωμένα τα χέρια να εκτείνονται πίσω από το κεφάλι, κτυπούν εναλλασσόμενα τα πόδια σε ύπτια θέση, έως ότου τερματίσουν αγγίζοντας την πλάκα αφής ή το τοίχωμα της πισίνας, χωρίς να κινήσουν τα χέρια τους με προωθητικό σκοπό.

Κανόνες για τα αγωνίσματα 25μ. Προσθίου με πόδια Πεταλούδας

- Οι κολυμβητές-τριες εκτελούν κανονικά την εκκίνησή τους σύμφωνα με τους κανονισμούς της World Aquatics για την Πεταλούδα.
- Αφότου βγουν στην επιφάνεια του νερού, κολυμπούν Πρόσθιο με πόδια Πεταλούδας. Πιο συγκεκριμένα, σε κάθε κύκλο χεριάς Προσθίου, εκτελούν ένα κύττημα ποδιών με σύγχρονη κίνηση προς τα κάτω και προς τα πάνω, το οποίο μπορεί να συνδυάζεται με δελφινοειδή κίνηση του σώματος.
- Θα πρέπει να τερματίσουν με ταυτόχρονο άγγιγμα των 2 χεριών στην πλάκα αφής ή στο τοίχωμα της πισίνας, στο ίδιο ύψος