



# ÍF Sundreglur



## **LEIKREGLUR Í SUNDI**

- 1.0 ALMENN ÁKVÆÐI
  - 1.1 REGLUR
  - 1.2 KEPPNISTÍMABIL
  - 1.3 MÓTMÆLI
  - 1.4 MÓTSLÆKNIR
  - 1.5 STARFSMENN
  - 1.6 SKYLDUR ÞÁTTTÖKULIÐA Á ÍF-MÓTUM
  - 1.7 SKRÁNINGARFRESTUR, ÞÁTTTÖKUTILKYNNINGAR
  - 1.8 VIRÐING OG TILLITSSEMI
  
- 2.0 FLOKKASKIPTING
  
- 3.0 MÓT
  - 3.1 ÍSLANDSMÓT 50 METRA BRAUT
  - 3.2 ÍSLANDSMÓT 25 METRA BRAUT
  - 3.3 BIKARKEPPNI ÍF
  - 3.4 NÝÁRSSUNDMÓT FATLAÐRA BARNA
  
- 4.0 ÍSLENSK MET
  - 4.1 ÍSLENSK MET MÁ SETJA Í EFTIRTÖLDUM VEGALENGDUM
  - 4.2 UMSÓKN UM ÍSLENSK MET
  
- 5.0 LYFJAMISNOTKUN
  
- 6.0 ÍF - SSÍ félagi
  
- 7.0 SUNDREGLUR IPC

### **1.0 ALMENN ÁKVÆÐI**

## 1.1 REGLUR

Á öllum sundmótum skulu gilda sundreglur SSÍ (Sundsambands Íslands), FINA (Alþjóðasundsambandið) og IPC (International Paralympic Committee) um sundkeppnina, sundaðferðir, tímatöku og hlutverk starfsmanna með eftirtöldum breytingum og viðbótum.

## 1.2 KEPPNISTÍMABIL

Keppnistímabil ÍF í sundi er frá 16. ágúst til 15. ágúst.

## 1.3 MÓTMÆLI

Mótmæli geta verið tvenns konar:

- A) Mótmæli gegn flokkaskiptinu. Mótmæli gegn flokkaskiptingu skulu leggjast fyrir mótslækni.
- B) Mótmæli gegn öðru keppnisfyrirkomulagi. Önnur mótmæli leggjast fyrir mótsnefnd.

Komi upp mótmæli meðan á keppni stendur, skulu þau lögð fram skriflega innan 30 mínúta frá því að atburðurinn átti sér stað. Ef mótmæli snerta fyrirkomulag það sem kynnt hefur verið fyrir keppni skal ábending koma fram áður en keppni hefst. Ekki er unnt að mótmæla dómsúrskurði sem felldur hefur verið af mótsnefnd. Úrskurður hennar er endanlegur.

## 1.4 MÓTSLÆKNIR

Á Íslandsmótum skal mótslæknir vera til staðar. Einnig er æskilegt að læknir sé til staðar á minni mótum.

## 1.5 STARFSMENN

Starfsmenn með tilskilinn réttindi frá SSÍ skulu sjá um framkvæmd sundmóta.

## 1.6 SKYLDUR ÞÁTTTÖKULIÐA Á ÍF-MÓTUM

Aðildarfélag skulu sjálf bera allan kostnað vegna ferða til og frá mótsstað, svo og kostnað vegna fæðis og gistingar.

Félög skulu útvega starfsfólk í hlutfalli við fjölda skráninga miðað við stærð laugar. Mótshaldari skal gera grein fyrir starfsmannabörf um leið og mót er auglýst og skulu félög skila lista um starfsmenn samhliða skráningu keppenda. Sú almenna regla skal gilda að félög skili að lágmarki einum starfsmanni og þau félög sem starfa innan 120 km fjarlægðar frá mótsstað skulu skila tvöföldum fjölda starfsmanna á við þau félög sem lengra eiga að. Stjórn ÍF hefur heimild til að beita félögum viðurlögum t.d. fésektum og/eða vísa þeim frá keppni láti þau undir höfuð leggjast að skila tilskyldum fjölda starfsmanna. Skal stjórn ÍF beita félög viðurlögum ef um ítrekuð brot á þessari reglu er að ræða.

## 1.7 SKRÁNINGARFRESTUR, ÞÁTTTÖKUTILKYNNINGAR

Einstaklings- og/eða liðaskráning vegna allra ÍF móta skal hafa borist skrifstofu ÍF fullum 10 dögum fyrir mótsbyrjun, nema annað komi fram. Öllum skráningum skal skilað inn með tölvupósti á þar til gerðum eyðublöðum eða með rafrænum hætti.

Í öllum tilfellum skal koma fram fullt nafn, kennitala, og löglegur tími keppenda á yfirstandandi keppnisári. Ásamt skráningum skal skila inn nafnalista yfir starfsfólk (dómara, annað starfsfólk móta).

Röð keppenda í boðsundssveitum skal tilkynna skriflega í síðasta lagi hálf tíma fyrir viðkomandi keppnishluta - til að sveitin öðlist keppnisrétt.

Keppendum skal síðan raðað í riðla eftir þessum tímum þannig að í fyrsta riðli eru þeir keppendur sem hafa lakastan tímann, í öðrum riðli þeir sem næst lakastan tíma hafa o.s.frv.

## **1.8 VIRÐING OG TILLITSSEMI**

Keppendur í sundíþróttum, þjálfarar þeirra og aðrir sem koma að keppni í sundíþróttum skulu sýna öðrum keppendum, þjálfurum, fylgdarfólki og starfsfólki móta og sundstaða tilhlýðilega virðingu og tillitssemi í hvívetna.

Keppendur sem vinna til verðlauna í sundíþróttum skulu mæta til verðlaunaafhendingar. (Mótshaldara ber að tilkynna úrslit eins fljótt og auðið er og tilkynna tímasetningar verðlaunaveitinga) Mótsstjórn má svipta keppanda verðlaunum sínum mæti hann ekki til verðlaunaafhendingar – án eðlilegra skýringa. Heimilt er liðsstjóra/keppanda þó að senda staðgengil til að taka við verðlaunum - vegna sérstakra aðstæðna. Liðstjóri eða þjálfari skulu tilkynna mótsstjórn áður en verðlaunaafhending fer fram hverju sinni ef sérstaklega stendur á varðandi mætingu keppanda til móttöku verðlauna.

## **2.0. FLOKKASKIPTING**

Allir keppendur skulu flokkaðir af læknaráði ÍF eða af viðurkenndum aðilum frá IPC.

### **FLOKKAR S (Hreyfihamlaðir)**

Kept er eftir alþjóðlega flokkunarkerfinu (IPC).

S 1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
SB1	SB2	SB3	SB4	SB5	SB6	SB7	SB8	SB9	
SM 1	SM2	SM3	SM4	SM5	SM6	SM7	SM8	SM9	SM10

### **Blindir og sjónskertir**

Flokkur S11 Blindir (IBSA B1)

Flokkur S12 Sjónskertir (IBSA B2)

Flokkur S13 Sjónskertir (IBSA B3)

Flokkur S14 Þroskahamlaðir

Flokkur S16 Down syndrom

Flokkur S18 Heyrnaskertir

Flokkur S20 Einstaklingar sem ná ekki minnstu fötlun.

## **3.0. MÓT**

Sundmót ÍF skulu vera:

- a) Opna - Íslandsmeistaramótið í 50 m laug.
- b) Opna - Íslandsmeistaramótið í 25 m laug.
- c) Bikarkeppni ÍF, sem haldin skal í 25 m eða 50 m laug.
- d) Nýársmót fatlaðra barna, sem haldin skal í 25 m laug.

Óheimilt er að stofna til annarrar keppni í sundípróttum á vegum sambandsaðila þá daga sem ofangreind mót fara fram.

Stjórn ÍF er heimilt að breyta nafni móts þannig að það tengist nafni eða vörumerki styrktaraðila þegar styrktaraðili tekur að sér að styrkja tiltekið mót. Heiti móts skal ávallt innihalda nafn/auðkenni Ípróttasambands Fatlaðra.

### 3.1 ÍSLANDSMÓT 50 M BRAUT.

Íslandsmót í 50 metra laug skal haldið ár hvert í mars / apríl.

Til að öðlast keppnisrétt á mótinu skal sundmaður vera skráður inn með löglegan tíma.

#### Keppt skal í eftirtöldum greinum.

50 m frjáls aðferð	100 m frjáls aðferð
200 m frjáls aðferð	400 m frjáls aðferð
50 m baksund	100 m baksund
50 m bringusund	100 m bringusund
50 m flugsund	100 m flugsund
150 m þrísund SM1-SM4	200 m fjórsund
4*100 m frjáls aðferð	4*100 m fjórsund

#### Verðlaun.

Keppendum er raðað í greinar eftir tímum óháð fötlunarflokkum. Verðlaun verða þó veitt eftir fötlunarflokkum.

Til að veita gull verðlaun þurfa að vera tveir keppendur skráðir í viðkomandi fötlunarflokk. Til að veita gull og silfur verðlaun þurfa að vera þrír keppendur skráðir í viðkomandi fötlunarflokk. Til að veita gull, silfur og brons þurfa fjórir keppendur að vera skráðir í viðkomandi fötlunarflokki.

Mótstjórn áskilir sér rétt til að sameina fötlunarflokka til verðlauna. Ef mikið verður um að flokkar falli niður, á að keppa í opnum flokkum og verðlaun afhent samkvæmt stigum miðað við stigaformúlu ÍF.

#### Boðsund

4 \* 100 m frjáls aðferð    4 \* 100 m fjórsund

Allir meðlimir boðsundssveitarinnar verða að vera frá sama félagi skráðir inn á mótið. Met fást ekki staðfest nema niðurröðin í sveitir sé samkvæmt reglum IPC um niðurröðun boðsund. Boðsundseyðublöðum þarf að skila inn hálf tíma fyrir viðkomandi keppnishlauta.

Dagskrá mótsins er eftirfarandi:

#### Dagur 1.

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. grein 200 m frjáls aðferð kvk  | 2. grein 200 m frjáls aðferð kk  |
| 3. grein 50 m flugsund kvk        | 4. grein 50 m flugsund kk        |
| 5. grein 50 m bringusund kvk      | 6. grein 50 m bringusund kk      |
| 7. grein 100 m baksund kvk        | 8. grein 100 m baksund kk        |
| 9. grein 150 m þrísund kvk        | 10. grein 150 m þrísund kk       |
| 11. grein 200 m fjórsund kvk      | 12. grein 200 m fjórsund kk      |
| 13. grein 100 m frjáls aðferð kvk | 14. grein 100 m frjáls aðferð kk |
| Hlé 10 mínútur                    |                                  |
| 15. grein 4*100 m fjórsund kvk    | 16. grein 4*100 m fjórsund kk    |

## **Dagur 2**

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 17. grein 50 m frjáls aðferð kk    | 18. grein 50 m frjáls aðferð kvk    |
| 19. grein 50 m baksund kk          | 20. grein 50 m baksund kvk          |
| 21. grein 100 m flugsund kk        | 22. grein 100 m flugsund kvk        |
| 23. grein 100 m bringusund kk      | 24. grein 100 m bringusund kvk      |
| 25. grein 400 m frjáls aðferð kk   | 26. grein 400 m frjáls aðferð kvk   |
| Hlé 10 mínútur                     |                                     |
| 27. grein 4*100 m frjáls aðferð kk | 28. grein 4*100 m frjáls aðferð kvk |

### **3.2 ÍSLANDSMÓT 25 M BRAUT.**

Íslandsmót í 25 metra laug skal haldið ár hvert í nóvember.

Til að öðlast keppnisrétt á mótinu skal sundmaður vera skráður inn með löglegan tíma.

#### **Keppt skal í eftirtöldum greinum:**

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 50 m frjáls aðferð   | 100 m frjáls aðferð |
| 200 m frjáls aðferð  | 400 m frjáls aðferð |
| 50 m baksund         | 100 m baksund       |
| 50 m bringusund      | 100 m bringusund    |
| 50 m flugsund        | 100 m flugsund      |
| 75 m þrísund SM1-SM4 |                     |
| 100 m fjórsund       | 200 m fjórsund      |
| 4*50 m frjáls aðferð | 4*50 m fjórsund     |

#### **Verðlaun.**

Keppendum er raðað í greinar eftir tímum óháð fötlunarflokkum. Verðlaun verða þó veitt eftir fötlunarflokkum.

Til að veita gull verðlaun þurfa að vera tveir keppendur skráðir í viðkomandi fötlunarflokk. Til að veita gull og silfur verðlaun þurfa að vera þrír keppendur skráðir í viðkomandi fötlunarflokk. Til að veita gull, silfur og brons þurfa fjórir keppendur að vera skráðir í viðkomandi fötlunarflokki.

Mótstjórn áskilir sér rétt til að sameina fötlunarflokka til verðlauna. Ef mikið verður um að flokkar falli niður, á að keppa í opnum flokkum og verðlaun afhent samkvæmt stigum miðað við stigaformúlu ÍF.

#### **Boðsund**

4 \* 50 m frjáls aðferð                                      4 \* 50 m fjórsund  
Allir meðlimir boðsundssveitarinnar verða að vera frá sama félagi skráðir inn á mótið.

Met fást ekki staðfest nema niðurröðin í sveitir sé samkvæmt reglum IPC um niðurröðun boðsund. Boðsundseyðublöðum þarf að skila inn hálf tíma fyrir viðkomandi keppnishlauta.

Dagskrá mótsins er eftirfarandi:

**Dagur 1.**

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1. grein 50 m frjáls aðferð kk    | 2. grein 50 m frjáls aðferð kvk    |
| 3. grein 100 m flugsund kk        | 4. grein 100 m flugsund kvk        |
| 5. grein 50 m baksund kk          | 6. grein 50 m baksund kvk          |
| 7. grein 200 m fjórsund kk        | 8. grein 200 m fjórsund kvk        |
| 9. grein 400 m frjáls aðferð kk   | 10. grein 400 m frjáls aðferð kvk  |
| 11. grein 100 m bringusund kk     | 12. grein 100 m bringusund kvk     |
| Hlé 10 mínútur                    |                                    |
| 13. grein 4*50 m frjáls aðferð kk | 14. grein 4*50 m frjáls aðferð kvk |

**Dagur 2**

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 15. grein 100 m frjáls aðferð kvk | 16. grein 100 m frjáls aðferð kk  |
| 17. grein 50 m flugsund kvk       | 18. grein 50 m flugsund kk        |
| 19. grein 100 m baksund kvk       | 20. grein 100 m baksund kk        |
| 21. grein 50 m bringusund kvk     | 22. grein 50 m bringusund kk      |
| 23. grein 75 m þrísund kvk(SM1-4) | 24. grein 75 m þrísund kk (SM1-4) |
| 25. grein 100 m fjórsund kvk      | 26. grein 100 m fjórsund kk       |
| 27. grein 200 m frjáls aðferð kvk | 28. grein 200 m frjáls aðferð kk  |
| Hlé 10 mínútur                    |                                   |
| 29. grein 4*50 m fjórsund kvk     | 30. grein 4*50 m fjórsund kk      |

### 3.3 BIKARKEPPNI ÍF.

Bikarkeppni ÍF sundi skal haldin í maí / júní.

- ✓ Hvert lið má senda tvo (2) keppendur í hverja grein og hver keppandi má synda í mest þrem (3) greinum.
- ✓ Félag má senda B-lið og C-lið til keppinnar með þeim takmörkunum að sundmaður í A-liði félagsins getur ekki keppt í B-liði né heldur í C-liði og öfugt.
- ✓ Með skráningum skal fylgja keppendalisti og þar skráðir þeir varamenn sem koma til með að synda á mótinu. Þeir varamenn sem ekki eru á keppendalista fá ekki að synda.
- ✓ Sundmenn sem hafa verið skráðir til leiks með meira en einu félagi á sundmót á vegum ÍF eða félaga innan þess á yfirstandandi sundári eru ekki gjaldgengir í bikarkeppni.

Dagskrá mótsins er eftirfarandi:

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. grein 200 m frjáls aðferð kk | 2. grein 200 frjáls aðferð kvk    |
| 3. grein 50 m baksund kk        | 4. grein 50 baksund kvk           |
| 5. grein 100 m bringusund kk    | 6. grein 100 bringusund kvk       |
| 7. grein 50 m flugsund kk       | 8. grein 50 flugsund kvk          |
| 9. grein 100 m frjáls aðferð kk | 10. grein 100 m frjáls aðferð kvk |
| 11. grein 100 m baksund kk      | 12. grein 100 baksund kvk         |
| 13. grein 50 m bringusund kk    | 14. grein 50 bringusund kvk       |

15. grein 100 m fjórsund kk  
17. grein 50 m frjáls aðferð kk

16. grein 100 fjórsund kvk  
18. grein 50 m frjáls aðferð kvk

Stig eru veitt fyrir hvert sund samkvæmt stigaformúlu ÍF í flokki viðkomandi sundmanns.

Stigahæsta félagið hlýtur nafnbótina Bikarmeistarar ÍF í sundi og fær að launum farandbikar.

Gerri sundamaður ógilt fer fram aukariðill í viðkomandi grein í lok mótsins og keppir þá varamaður/varamenn í stað þess sundmanns/sundmanna sem ógilt gera.

### 3.4 NÝÁRSSUNDMÓT FATLAÐRA BARNA.

Nýárssundmót fatlaðra barna og unglinga fer fram fyrstu helgi í janúar ár hvert. Mótið fer fram í 25 m laug. Þátttökurétt á mótinu eru þeir sem eru 17 ára á árinu eða yngri.

#### **Keppt skal í eftirtöldum greinum:**

50 m baksund	50 m bringusund
50 m flugsund	50 m frjáls aðferð
25 m frjáls aðferð*	

\*25 m frjáls aðferð er fyrir byrjendur þar eru hjálpartæki leyfð, þ.e. armkútar, sundfit o.s.frv. Einungis þeir sem ekki keppa í öðrum greinum mótsins hafa rétt til þátttöku.

Dagskrá mótsins er eftirfarandi:

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. grein 50 m baksund kk       | 2. grein 50 m baksund kvk       |
| 3. grein 50 m bringusund kk    | 4. grein 50 m bringusund kvk    |
| 5. grein 25 m frjáls aðferð kk | 6. grein 25 m frjáls aðferð kvk |
| 7. grein 50 m frjáls aðferð kk | 8. grein 50 m frjáls aðferð kvk |
| 9. grein 50 m flugsund kk      | 10. grein 50 m flugsund kvk     |

Í mótslok fá allir þátttakendur viðurkenningu (þátttökupening).

Í 50 metra greinum eru veitt verðlaun gull, silfur og brons samkvæmt stigaútreikningi miðað við stigaformúlu ÍF.

Sjómannabikarinn er veittur fyrir besta sundafrek mótsins samkvæmt stigaútreikningi.

#### **Sjómannabikarinn.**

Sigmar Ólason, sjómaður á Reyðarfirði gaf bikar til keppinnar árið 1984 þegar fyrsta Nýárssundmótið fór fram.

#### **Heiðursgestur.**

Í tengslum við Nýárssundmótið hefur skapast sú hefð að bjóða sérstökum heiðursgesti, sem í mótslok afhendir öllum þátttakendum viðurkenningu og sigurvegaranum "Sjómannabikarinn".

### **4.0 ÍSLENSK MET**



#### 4.1 ÍSLENSK MET MÁ SETJA Í EFTIRTÖLDUM VEGALENGDUM:

50 m frjáls aðferð S1 - S18  
100 m frjáls aðferð S1 - S18  
200 m frjáls aðferð S1 - S18  
400 m frjáls aðferð S6 - S18  
800 m frjáls aðferð S6 - S18  
1500 m frjáls aðferð S6 - S18  
50 m baksund S1 - S18  
100 m baksund S1 - S18  
200 m baksund e S6 - S18  
50 m bringusund SB1-SB9, SB11-SB18  
100 m bringusund SB1-SB9, SB11-SB18  
200 m bringusund SB1-SB9, SB11-SB18  
50 m flugsund S1 - S18  
100 m flugsund S5 - S18  
200 m flugsund S8 - S18  
75 m þrisund SM1 - SM4 (aðeins í 25 m braut og án flugsund)  
100 m fjórsund SM1 - SM18 (aðeins í 25 m braut)  
150 m þrisund SM1 - SM4 (án flugsund)  
200 m fjórsund SM3 - SM18  
400 m fjórsund SM8 - SM18

##### Boðsund:

4 x 50 m frjáls aðferð S14 og mest 20 stig fyrir S1-S10  
4 x 100 m frjáls aðferð S14 og mest 34 stig fyrir S1-S10  
4 x 100 m frjáls aðferð og mest 40 stig fyrir S1-S10  
4 x 50 m fjórsund S14 og mest 20 stig fyrir S1-S10  
4 x 100 m fjórsund S14 og mest 34 stig fyrir S1-S10  
4 x 50 m frjáls aðferð mest 49 stig fyrir blinda og sjónskerta  
4 x 100 m frjáls aðferð mest 49 stig fyrir blinda og sjónskerta  
4 x 50 m fjórsund mest 49 stig fyrir blinda og sjónskerta  
4 x 100 m fjórsund mest 49 stig fyrir blinda og sjónskerta

Þessi met skulu birt aðgengileg á heimasíðu ÍF.

- ✓ Sá sem setur Íslandsmet verður að vera íslenskur ríkisborgari og keppa fyrir félag sem er aðili að Í.S.Í. Í þeim íþróttagreinum, sem þess er krafist, á að hafa gilt keppniskort sem staðfestir úrskurð læknaneftndar ÍF á fötlunarflokkun methafans.
- ✓ Íslandsmet verður ekki skráð þar sem ekki finnst fyrir skráður tími nema að syntur tími sé innan 50% vikmarka frá gildandi heimsmeti í flokknum.
- ✓ Setji einstaklingur Íslandsmet sem er betri tími en skráð Íslandsmet í flokkum fyrir ofan, skulu þau met strikuð út.
- ✓ Einstaklingur sem setur Íslandsmet sem verður til þess að skráð met í flokkum fyrir ofan strikast út fær eigið met eingöngu skráð á sig í þeim flokki sem hann eða hún synti þegar metið var sett. En met í flokkunum fyrir ofan verða strikuð út og standa nafnlaus, enda er litið svo á að þau hafi þá jafnframt verið slegin.

- S1 getur strikað út met í flokkum S2 til S10
  - S2 getur strikað út met í flokkum S3 til S10
  - S3 getur strikað út met í flokkum S4 til S10
  - S4 getur strikað út met í flokkum S5 til S10
  - S5 getur strikað út met í flokkum S6 til S10
  - S6 getur strikað út met í flokkum S7 til S10
  - S7 getur strikað út met í flokkum S8 til S10
  - S8 getur strikað út met í flokkum S9 til S10
  - S9 getur strikað út met í flokki S10
  - S11 getur strikað út met í flokkum S12 og S13.
  - S12 getur strikað út met í flokki S13
- ✓ Flokkar S13, S14, S16, S18 þurfa að setja met sem miðar við vikmörk frá gildandi heimsmeti en strika ekki út met í öðrum flokkum.
  - ✓ ÍF viðheldur ekki Íslandsmetum í flokki S20
  - ✓ Allir hreyfihamlaðir sundmenn hefja keppni í flokki S10 eða þar til þeir hafa verið flokkaðir.
  - ✓ Sundmaður sem ekki hefur hlotið flokkun og skorar yfir 300 stig í stakri grein skal við fyrsta tækifæri fara í flokkun. Að öðrum kosti keppa í flokki S20. Notast skal við gildandi tímaviðmið sundnefndar ÍF hverju sinni.

## **4.2 UMSÓKN UM ÍSLENSK MET.**

Umsóknir um staðfestingu íslenskra meta skulu berast skrifstofu ÍF og staðfestum úrslitum móts á þar til gerðum eyðublöðum innan 14 daga frá því met var sett. Það er á ábyrgð sundmanns, þjálfara og stjórnar félags að umsókn um staðfestingu íslenskra meta berist ÍF.

Sundnefnd ÍF staðfestir met eftir að hafa gengið úr skugga um að öllum áður nefndum reglum hafi verið fullnægt.

## **5.0 LYFJAMISNOTKUN**

Um lyfjamisnotkun skal farið eftir reglugerð ÍSÍ um eftrilít með lyfjamisnotkun íþróttamanna og framkvæmd lyfjaprófs.

## **6.0 ÍF - SSÍ félagi**

Keppandi á vegum ÍF er heimilt að vera skráður í tvö félög, eitt innan ÍF og annað innan SSÍ. Almenna reglan er sú að keppandi á vegum ÍF skal aðeins keppa fyrir eitt félag á mótum ÍF en getur keppt fyrir annað félag á mótum á vegum SSÍ.

Samkv. bréfi frá ÍSÍ þann 24. 10 1989

"Framkvæmdastjórn ÍSÍ lítur svo á, að svo mikill munur sé á reglum um sundkeppni hjá fötluðu og ófötluðu íþróttafólki, að í raun sé þar um tvenns konar íþróttakeppni að ræða, þótt hvort tveggja sé í sundi. Af þessu leiði að fatlaður íþróttamaður sem í sundkeppni fatlaðra er þátttakandi í samræmi við fötlun sína og flokkast samkvæmt henni, geti hins vegar ef hann vill og treystir sér til, keppt á mótum ófatlaðra og þá að sjálfsgöðu eftir þeim reglum sem þar gilda og í nafni þess félags sem hann helst kys"

## **7.0 KEPPNISREGLUR**

SW 1 Stjórnun sundkeppna	sjá SSÍ / FINA
SW 2 Embættismenn	sjá SSÍ / FINA
SW 3 Niðurröðun í riðla, undanúrslit og úrslit	sjá SSÍ / FINA

### **IPC Swimming Rules 2011-2014**

(reglur IPC á Íslensku)

#### **3 SUNDREGLUR**

(ATH tölurnar samsvara IPC sundreglum)

##### **3.1 Ræsing**

- 3.1.1 Í upphafi hverrar greinar skal yfirdómari gefa merki til keppenda með stuttum flautumerkjum um að afklæðast öllu nema sundfatnaði. Síðan gefur hann langt flautumerki sem gefur til kynna að keppendur skuli taka sér stöðu á ráspöllum (eða í baksundi og fjórboðsundi að fara strax í laugina). Annað langt flaut gefur keppendum í baksundi og fjórboðsundi til kynna að þeir skuli tafarlaust taka sér stöðu. Þegar keppendur og embættismenn eru tilbúnir að hefja keppni, skal yfirdómari gefa merki með útréttum handlegg til ræsis um að keppendur séu nú undir hans stjórn. Yfirdómari heldur handleggnum útréttum þar til rásmerkið hefur verið gefið.
- 3.1.2 Við ræsingu keppnisgreinar skal ræsir standa við hlið laugar í um það bil 5 metra fjarlægð frá rásbrún, þar sem tímaverðir sjá og/eða heyra rásmerkið og keppendur heyra það.
- 3.1.3 Ræsing í skriðsundi, bringusundi, flugsundi og fjórsundi (þegar flugsund er fyrsta sund) fer fram með stungu. Við langt flaut (3.1.1) frá yfirdómara, skulu keppendur stíga upp á ráspalla og bíða þar. Þegar ræsir gefur merkið „takið ykkur stöðu“ skulu keppendur strax taka sér tafarlaust stöðu með a.m.k. annan fótinn fremst á ráspalli. Staða handanna skiptir ekki máli. Þegar allir keppendur eru í kyrrstöðu, skal ræsir gefa rásmerkið.
- 3.1.3.1 Þegar dómari hefur gefið langt hljóðmerki með flautu eiga blindir og sjónskertir sundmenn að fá tíma til að átta sig á nánasta umhverfi (staðsetja sig) áður en ræsir gefur skipunina „takið ykkur stöðu“
- 3.1.3.2 Sundmaður sem á í erfiðleikum með að halda jafnvægi má fá aðstoð frá einum aðstoðarmanni til að ná jafnvægi á ráspalli með því að styðja við mjaðmir eða með gripi í hönd eða upphandlegg o.s.frv. Aðstoðarmaður má hjálpa sundmanni að komast í start stöðu, aðstoðarmaður má ekki láta sundmann hagnast á aðstoðinni og ekki má halda viðkomandi í meira en 90° frá startpalli. Ekki má ýta sundmanni í starti.
- 3.1.3.3 Heimila má ræsingu til hliðar við ráspall, þ.e.a.s. frá laugarbakka.
- 3.1.3.4 Sundmanni er heimilt að taka sér stöðu sitjandi á ráspalli.

- 3.1.3.5 Sundmanni er heimilt að hefja sund ofaní laug og er þá krafist snertingar annarrar handar við endabakkan þar til rásmerki er gefið. Ekki er heimilt að standa í rennu eða í botni laugarinnar.
- 3.1.3.6 Í flokki S1-S3 er leyfilegt að halda fót/fótum upp við endavegg þar til rásmerki hefur verið gefið. Ekki er leyfilegt að ýta sundmanni af stað.
- 3.1.3.7 Heimilt er að aðstoða sundmann sem byrjar ofani en ekki er fær um að ná taki eða halda sér við endavegg. Slík aðstoð er annað hvort veitt með sérstöku hjálpartæki eða aðstoðarmaður veitir hana. Hjálpartæki sem notuð eru í þessu skyni þurfa að hafa hlotið samþykki mótstjórnar. Ekki er aðstoðarmanni sem veitir slíka aðstoð heimilt að ýta sundmanni af stað eða koma honum á ferð. Sundmaður verður að hafa snertingu við endavegg þar til rásmerki hefur verið gefið
- 3.1.3.8 Heimilt er að koma fyrir handklæði (einni þykkt) eða öðru slíku fyrir á rásfalli til að koma í veg fyrir skrapsár.
- 3.1.3.9 Sundmaður skal byrja ofaní sem hefur verið skráður þannig í flokkun.
- 3.1.4 Ræsing í baksund og fjór boðsund skal fram í vatni. rásmerkið. Við fyrsta langa flaut yfirdómara (3.1.1) skulu keppendur strax fara í laugina. Við annað langa flaut yfirdómara skulu keppendur fara tafarlaust í rásstöðu. Þegar allir keppendur hafa komið sér í rásstöðu skal ræsir gefa skipunina „takið ykkur stöðu“. Þegar allir keppendur eru í kyrrstöðu skal ræsir gefa rásmerkið.
- 3.1.5 Á IPC mótum og alþjóðlegum mótum skal skipunin „takið ykkur stöðu“ vera á ensku og skal ræsing koma frá hátölurum sem komið er fyrir á hverjum rásfalli.
- 3.1.6 Keppandi sem startar áður en rásmerki er gefið er dæmdur úr leik. Ef rásmerki hljómar áður en lýst hefur verið yfir að keppandi hafi verið dæmdur úr leik, skal keppni fram haldið og keppandi eða keppendur dæmdir úr leik við lok sundsins. Hafi keppandi verið dæmdur úr leik áður en rásmerki hefur verið gefið, skal það ekki gefið, heldur skulu þeir keppendur sem eftir eru kallaðir til baka, áminntir af ræsi um viðurlög og síðan endurræstir. Yfirdómari endurtekur ferlið með löngu flauti (annað flaut fyrir baksund) eins og í 3.1.1.
- 3.1.7 Ef heyrnarskertur sundmaður er í flokki S1-S10 og S14 þá er aðstoðamanni heimilt að gefa rásmerki með snertingu ef ekki er til staðar startljósabúnaður.
- 3.1.8 Ef heyrnarskertur sundmaður er í flokki sjónskertra þá er aðstoðamanni heimilt að gefa rásmerki með snertingu.

## **3.2 Frjálsaðferð / skriðsund**

- 3.2.1 Í skriðsundsgreinum má beita hvaða sundaðferð sem er, nema í fjórsunds- og fjórboðsundsgreinum, þar sem skriðsund þýðir hvaða sund sem er nema baksund, bringusund eða flugsund.

- 3.2.2 Einhver líkamshluti keppandans verður að snerta bakkann við hvern snúning og við lok sunds.
- 3.2.3 Í hverju sundtaki verður einhver líkamshluti keppandans að brjóta vatnsyfirborðið í keppninni. Þó er keppanda heimilt að vera algjörlega í kafi við snúning og í allt að 15 metra eftir snúning og start. Þá verður höfuð að koma upp úr og brjóta vatnsyfirborðið.
- 3.2.3.1 Hjá sundmönnum í flokki S1-S5 skal einhver hluti sundmanns brjóta vatnið í hverju sundtaki.
- 3.2.4 Ekki er bannað að standa / stíga í botn laugar í skriðsundsgreinum og skriðsundshluta í fjórsundi, en bannað er að ganga.

### 3.3 Baksund

- 3.3.1 Áður en rásmerki er gefið skulu sundmenn taka sér stöðu í vatninu með andlitið að rásenda laugarinnar og báðar hendur á viðbragðshöldum rásfallsins. Óheimilt er að standa í eða á yfirfallsrennu laugarinnar eða beygja tær yfir brún rennunnar.
- 3.3.1.1 Sundmaður sem ekki getur haldið með báðum höndum í viðbragðsáhöld er heimilt að nota aðra hendina.
- 3.3.1.2 Sundmaður sem ekki getur haldið með höndum í viðbragðsáhöld er heimilt að nota endavegg.
- 3.3.1.3 Sundmaður sem ekki getur haldið með höndum í viðbragðsáhöld eða í endavegg er heimilt að fá aðstoð aðstoðarmanns eða sérstöku hjálpartæki og hefur verið viðurkennt af mótshöldurum (IPC) Ekki er aðstoðarmanni heimilt að ýta sundmanni af stað eða koma honum á ferð. Sundmaður skal snerta endavegg þar til rásmerki er gefið.
- 3.3.2 Við rásmerki og eftir snúning skal keppandi spyrna frá og synda á bakinu út sundið, nema í snúningi, eins og kveðið er á um 3.3.4. Eðlileg stelling á bakinu getur falið í sér snúningshreyfingu á bol allt að, en þó ekki svo mikla að nemi, 90° frá láréttu plani. Höfuðstelling skiptir ekki máli.
- 3.3.3 Einhver líkamshluti keppandans verður að brjóta vatnsyfirborðið í keppninni nema í og eftir snúning. Leyfilegt er að keppandi syndi algjörlega í kafi í snúningi, við lok sunds og í allt að 15 metra eftir start og snúning en þá verður höfuð að hafa brotið vatnsyfirborðið.
- 3.3.3.1 Hjá sundmönnum í flokki S1-S5 skal einhver hluti sundmanns brjóta vatnið í hverju sundtaki.
- 3.3.4 Við framkvæmd snúnings verður einhver hluti líkama sundmanns að snerta laugarbakkann. Í snúningi er leyfilegt að færa axlir úr hliðarstöðu í bringustöðu og nota síðan eina samfellda armhreyfingu með öðrum eða báðum handleggjum til

að framkvæma snúninginn. Sundmaður skal vera kominn í bakstöðu þegar spyrt er frá bakka.

3.3.4.1 Sundmenn sem hafa ekki hendur eða geta ekki notað þær í snúningi, skulu framkvæma samfelldan snúning þegar líkaminn er kominn úr baksundslegu. Sundmaður skal vera kominn í bakstöðu þegar spyrt er frá bakka.

3.3.5 Við lok sunds verður keppandi að snerta bakkan meðan hann er enn á bakinu á sinni eigin braut.

### **3.4 Bringusund**

3.4.1 Eftir ræsingu og að loknum hverjum snúningi er sundmanni heimilt að taka eitt handatak niður með síðum og alveg niður að fótleggjum og má sundmaður þá vera í kafi. Eitt flugsundsspark á undan bringusundsfótataki er leyfilegt samtímis fyrsta handsundtakinu.

3.4.1.1 Eftir ræsingu og sunning er sundmanni sem ekki getur spyrt frá með fót / fótum leyfilegt að framkvæma eitt handatak til að komast í bringulegu.

3.4.2 Frá upphafi fyrsta handataks eftir ræsingu og eftir hvern snúning skal líkami sundmanns vera í bringustöðu. Aldrei er leyfilegt að velta yfir á bakið. Frá ræsingu og út alla keppnina skal hvert sundtak samanstanda af einu handataki og einu fótataki í undangreindri röð. Allar hreyfingar handleggja skulu vera jafnhliða og í láréttu plani án víxlhreyfinga.

3.4.2.1 Þegar sundmaður hefur ekki fætur eða hendur hluta þeirra, annað hvort fótatak eða handatak telst sem heilt sundtak.

3.4.3 Ýta skal höndum fram saman frá bringu á, undir eða yfir vatnsyfirborði. Olnbogar skulu vera undir vatnsyfirborði nema í lokataki fyrir snúning, í snúningi og í lokataki sundsins. Hendur skal síðan færa aftur, á eða undir vatnsborði. Hendur skulu ekki færðar lengra aftur en að mjaðmalínu, nema í fyrsta sundtaki eftir stungu og sunning.

3.4.3.1 Sjónskertir sundmenn mega færa hendur beint fram í snúning og lok sund sama hvar þeir eru í handertakinu þegar það hefur verið "pikkað" í þá.

3.4.4 Í hverju sundtaki verður einhver hluti höfuðs sundmanns að rjúfa vatnsflötinn. Höfuðið verður að rjúfa vatnsflötinn áður en hendur eru færðar inn á við á ný í víðasta hluta næsta sundtaks þar á eftir. Allar fótahreyfingar skulu vera samsíða og fætur í sömu láréttu stöðunni án nokkurra víxlhreyfinga.

3.4.4.1 Sundmaður sem hefur óstarfhæfan fót / fætur eða fótlegg / fótleggi að hluta verður að sýna ásetning í samhæfðri hreyfingu í sama lárétta plani.

- 3.4.5 Fætur skulu vísa út á við í framknúningshluta fótataksins. Skærahreyfingar, flökt eða sporðhreyfingar eru ekki leyfilegar utan þess sem tilgreint er í 3.4.1 Heimilt er að rjúfa vatnsflötinn með fótunum nema ef því fylgir sporðsundtak.
- 3.4.5.1 Sundmaður sem getur ekki notað báða fætur eða fótleggi er ekki neyddur til þess að snúa fötluðum fæti út á við í gegnum átaksþátt sparksins.
- 3.4.6 Við hvern snúning og við lok sunds skal snerta bakkann með báðum höndum samtímis, í, yfir eða undir vatnsyfirborði. Færa má höfuð í kaf eftir að hendur hafa verið dregnar aftur í síðasta sundtaki fyrir snertingu bakka, með því skilyrði að það brjóti vatnsborðið einhvern tíma sundtaksins fyrir snertingu.
- 3.4.6.1 Í hverjum snúningi og í lok sunds þar sem sundmaður er með mislanga handleggi er aðeins nauðsynlegt að lengri handleggurinn snerti endavegg, en báðir handleggir verða að vera teygðir fram jafnt.
- 3.4.6.2 Í hverjum snúningi og í lok sunds þar sem sundmaður er með stutta handleggi þannig að þeir ná ekki upp fyrir höfuðið þegar þeir eru teygðir fram eiga að snerta endavegg með einhverjum hluta efripart líkamans
- 3.4.6.3 Í hverjum snúningi og við lok sunds þar sem sundmaður notar aðeins annan handlegg í sundtakinu eru þeir einungis skyldugir að snerta bakkann með öðrum handlegg.
- 3.4.6.4 Í hverjum snúningi og við lok sunds þar sem sundmaður notar báða handleggi en hefur fötlun í öxlum eða olnboga verður aðeins lengri handleggurinn að snerta endavegg, en báðir handleggir verða að vera teygðir jafnt fram.
- 3.4.6.5 Sundmenn í flokkum S11 og S12 geta átt í erfiðleikum í snúningi og við lok sunds að snerta bakkann jafnt ef sundmaðurinn er mjög nálægt brautarlínu, af því skilyrtu að sundmaðurinn græði ekki á því þá á að leyfa að þeir snerti ójafnt.

## 3.5 Flugsund

- 3.5.1 Frá upphafi fyrsta handsundtaks eftir stungu og eftir hvern snúning skal synda á bringunni. Báðar axlir skulu vera samhliða vatnsborði. Sparkhreyfing í kafi, með líkamann í hliðarstöðu, er leyfileg. Aldrei er heimilt að velta yfir á bakið.
- 3.5.1.1 Eftir ræsing og snúning er keppanda sem ekki getur spyrrt frá með fót /fótum leyfilegt að framkvæma eitt tak til að komast í bringulegu.
- 3.5.2 Færa verður báða handleggi fram samtímis yfir vatnsborði og draga þá aftur einnig samtímis út allt sunðið eins og kveðið er á um 3.5.5.
- 3.5.2.1 Blindir, S11 eða sjónskertir, S12 geta átt í erfiðleikum með að hreyfa báða handleggi jafnt fram ef þeir synda nálægt brautarlínu. Þeir skulu ekki dæmdir ógildir.

- 3.5.2.2 Blindir og sjónskertir sundmenn mega færa hendur beint fram í snúning og við lok sunds eftir að þeir hafa fengið merkjagjöf „tapping“.
- 3.5.2.3 Í því tilfalli þar sem vantar hluta af handlegg, skal hann hreyfast með hinum handleggnum.
- 3.5.2.4 Þegar sundmaður notar aðeins aðra hendina, skal hendingin færast fram yfir vatnsborðinu.
- 3.5.3 Allar fótahreyfingar skulu vera samsíða. Ekki er nauðsynlegt að hafa fætur og fótleggi í nákvæmlega sömu hæð en engar víxlhreyfingar eru leyfilegar. Bringusundsfótatök eru ekki leyfileg.
  - 3.5.3.1 Þegar sundmaður hefur aðeins einn virkan fót skal sá óvirki dreginn.
- 3.5.4 Í hverjum snúningi og við lok sunds skal snerta bakkann með báðum höndum samtímis, í, yfir eða undir vatnsborði allar fótahreyfingar skulu vera samsíða.
  - 3.5.4.1 Í hverjum snúningi og við lok sunds þar sem sundmaður er með mislanga handleggi er aðeins nauðsynlegt að lengri handleggurinn snerti endavegg, en báðir handleggir verða að vera teygðir fram jafnt.
  - 3.5.4.2 Í hverjum snúningi og við lok sunds þar sem sundmaður er með enga virka eða of stutta upphandleggi þannig að þeir ná ekki upp fyrir höfuð þegar þeir eru teygðir fram, eiga að snerta endavegg með einhverjum hluta eftripart líkamans.
  - 3.5.4.3 Í hverjum snúningi og við lok sunds þar sem sundmaður notar aðeins aðra hendina skal snerta bakkann með einni hendi.
  - 3.5.4.4 Í hverjum snúningi og við lok sunds þar sem sundmaður notar báða handleggi en hefur fötlun í öxlum eða olnboga verður aðeins lengri handleggurinn að snerta endavegg, en báðir handleggir verða að vera teygðir jafnt fram.
  - 3.5.4.5 Í hverjum snúningi og við lok sunds blindir (S11) og sjónskertir (S12) kunna að eiga erfitt með að snerta bakkann jafnt, ef sundmaður er of nálægt brautarlínu, ekki skal dæma sundmann ógildan í þeim tilvikum.
  - 3.5.4.6 Í hverjum snúningi og við lok sunds má sundmaður sem ekki notar fætur framkvæma hálf takt þannig að handleggir hreyfist fram undir vatnsyfirborði til þess að hendur snerti endavegg.
- 3.5.5 Eftir stungu og snúninga er leyfilegt að taka eitt eða fleiri fótundtök og eitt handsundtak í kafi en þessi undtök verða að færa sundmanninn upp á vatnsyfirborðið. Leyfilegt er að keppandi syndi algjörlega í kafi í allt að 15 metra eftir stungu og snúning en þá verður höfuðið að koma upp úr og



brjóta vatnsyfirborðið. Keppandi verður að synda við vatnsyfirborð þar til í næsta snúningi eða sundi lýkur.

### 3.6 Fjórsund

3.6.1 Í einstaklingskeppni í fjórsundi syndir keppandi sundgreinarnar fjórar í eftirfarandi röð: flugsund, baksund, bringusund og skriðsund. Hver sundaðferð verður að ná yfir einn fjórða hluta ( $\frac{1}{4}$ ) vegalengdarinnar.

3.6.1.1 Í 150 metra og 75 metra þrísundi syndir keppandi þrjár sundgreinar í eftirfarandi röð: Baksund, bringusund og skriðsund. Hver sundaðferð verður að ná yfir einn þriðja hluta ( $\frac{1}{3}$ ) vegalengdarinnar.

3.6.2 Í boðsundskeppni í fjórsundi synda keppendur sundgreinarnar fjórar í eftirfarandi röð: baksund, bringusund, flugsund og skriðsund

3.6.3 Hverja sundgrein skal synda í samræmi við reglur viðkomandi sundgreinar.

### 3.7 Boðsund

3.7.1 Í hverja boðsundsgrein, má hvert land aðeins skrá eina sveit. Allir sundmenn sem hafa fengið flokkun má nota í boðsundsveit.

3.7.2 Allir meðlimir boðsundssveitarinnar verða að vera frá sama landi.

3.7.3 Meðlimi boðsundssveitar og röð þeirra í boðsundinu má breyta milli undanrása og úrslita í tiltekinni grein svo fremri keppendur séu skráðir til keppni í þá grein af viðkomandi sundsambandi. Þegar undanrásir eru syntar, skal afhenda verðlaun til sundmanna sem syntu undanrásir og / eða úrslit.

3.7.4 Meðlimi boðsundssveitar, fötlunarflokk og röð þeirra í boðsundinu verður að tilkynna lágmark einni klukkustund fyrir keppni. Sérhver keppandi í boðsundssveit má aðeins synda einn sprett í boðsundinu. Syndi keppendur í annarri röð en skráð hefur verið, skal sveitin öll dæmast úr leik. Varamenn má einungis kalla til í heilsufarslegu neyðartilviki sem hefur verið tilkynnt um áður.

3.7.5 Varamaður í boðsundsveit þarf að vera skráður á boðsunds- eyðublaðið tilgreindur flokkur sundmanns og ef um fjórsund er að ræða þarf að vera tilgreind sundaðferð.

3.7.6 Boðsundslið eru byggð á stigum. Fötlunarflokkur hvers sundmanns segir til um hversu mörg stig hann hefur t.d. S6 er sex (6) stig, flokkur SB12 er tólf (12) stig.

3.7.7 Í boðsundsgreinum skulu vera fjórir keppendur í hverju liði. Sérhver keppandi í boðsundssveit má aðeins synda einn sprett í boðsundinu.

3.7.8 Í boðsundi dæmist boðsveit keppanda ógild ef hann í boðsunds-skiptingum sleppir fótum/líkama af ráspalli áður en keppandinn á undan honum í sömu sveit hefur snert bakkann.

- 3.7.8.1 Í Boðsundi, má byrja ofaní laug. Sundmaðurinn má ekki sleppa endavegg þangað til að fyrri maður hefur snert endavegg að öðrum kosti verður sundmaðurinn dæmdur ógildur.
- 3.7.9 Dæma skal boðsundssveit úr leik ef einhver keppandi hennar, annar en sá sem skráður er í tiltekinn hluta boðsunds, fer í laugina á meðan á keppni stendur áður en allir keppendur allra sveita boðsundsins hafa lokið keppni.
- 3.7.9.1 Sundmaður í boðsundsveit sem byrjar ofaní laug, má fara ofaní þegar næsti maður á undan er að synda.
- 3.7.10 “Tapper” ásláttarmaður má segja sundmanni í boðsundi hvernig staðan er. Auka “tapper” má nota í boðsundi, einn til að slá sundmann sem er að ljúka keppni og annan til að starta næsta sundmanni. Bannað er að leiðbeina (þjálfar).
- 3.7.11 Í boðsundum skal sérhver snúningsdómari ákvarða hvort næsti keppandi snerti enn rásþall þegar keppandi á undan snertir bakkann. Sé sjálfvirkur búnaður til staðar sem nemur slíkar skiptingar, skal honum beitt skv. 2.16.

## 3.8 Keppnin

- 3.8.1 Í allri einstaklingskeppni skulu kynin aðskilin eftir greinum.
- 3.8.2 Keppandi sem syndir vegalengdina einn, verður að ljúka henni að fullu til að sundið sé gilt.
- 3.8.3 Keppandi verður að synda og ljúka keppni á sömu braut og hann hóf sundið.
- 3.8.3.1 Ef S11-S13 sjónskertur / blindur sundmaður óaðvitandi kemur upp á rangri braut eftir ræsingu eða snúning inná braut sem ekki er í notkun skal sundmanni leyft að klára sundið á þeirri braut. Ef það er nauðsynlegt fari hann aftur á rétta braut er ásláttar manni “tapper” leyfilegt að gefa munnleg skilaboð en einungis eftir að hafa greinilega tilgreint sundmanninn með nafni til að koma í veg fyrir truflun á öðrum keppendum.
- 3.8.4 Í öllum sundgreinum verður keppandi að snerta bakkann í snúningum. Snúningur verður að vera frá laugarbakka og ekki er leyfilegt að stíga eða taka skref á botni laugar. Verður að synda og ljúka keppni á sömu braut og hann hóf sundið.
- 3.8.5 Bannað er að toga í brautarlínu.
- 3.8.6 Ef keppandi hindrar annan keppanda, með því að synda í veg fyrir hann eða trufla á annan hátt, dæmist lögbrotur úr leik. Sé um ásetningsbrot að ræða, skal yfirdómari tilkynna um málið til skipuleggjanda mótsins og aðildarsambands viðkomandi lögbrots.
- 3.8.7 Leiði brot annars til þess að keppandi nær ekki þeim árangri sem hann annars hefði náð, hefur yfirdómari vald til að leyfa honum að keppa í næsta riðli eða, ef

- um úrslitasund er að ræða eða síðasta riðil í grein, getur yfirdómari gefið skipun um að láta endurtaka sundið.
- 3.8.7.1 Sjónskertur / blindur sundmaður sem stingur eða snýr vitlaust þannig að hann lendir annað hvort á vitlausri braut eða er of nálægt brautarlínu svo að hann truflar keppenda á næstu braut, þegar þetta gerist hefur yfirdómari vald til að leyfa báðum sundmönnum að synda sundið aftur. Ef þetta gerist í úrslitasundi getur yfirdómari fyrirskipað að úrslitasundið sé synt aftur.
- 3.8.8 S11, SB11 og SM11 sundmenn, að undanskildum þeim sem eru með gerviaugu í bæði augum, skal skylt að vera með ógangsæ sundgleraugu í keppni. Þeir sundmenn sem geta ekki notað sundgleraugu skulu hylja augu sín með ógangsæu efni. Sundgleraugu á S11, SB11 og SM11 skal skoða við lok hvers sunds.
- 3.8.8.1 Ef sundgleraugu óvart detta af í stungu eða meðan á sundi stendur, skal sundmaður ekki dæmdur ógildur.
- 3.8.9 Keppendum er ekki leyfilegt að nota eða klæðast neins konar hjálparbúnaði eða sundfatnaði sem eykur á hraða þeirra, flothæfni eða þrek í keppni (svo sem hanska með sundfitum, sundblöðkur, ugga o.p.h.). Hvers kyns bönd (teipingar) um líkamann eru bönnuð nema með samþykki sjá 6.2.5.
- 3.8.9.1 Engum sundmömmun er heimilt að nota stoðtæki eða gervilimi, nema gerviaugu meðan á keppni stendur.
- 3.8.10 Keppandi, sem ekki er skráður í tiltekna keppni, en fer í laugina á meðan aðrir keppendur hafa ekki lokið sinni keppni, skal dæmdur úr leik í næstu grein mótsins sem hann er skráður í.
- 3.8.11 Keppandi sem lokið hefur keppni í einstaklingsgrein eða sínum hluta í boðsundsgrein verður að fara úr lauginni eins fljótt og auðið er án þess að hindra aðra keppendur sem ekki hafa lokið keppni.
- 3.8.11.1 S1-S5 keppendur mega bíða í lauginni þangað til að síðasti keppandi hefur lokið keppni. Keppandi sem bíður ofaní laug verður að færa sig frá endabakka og vera nálægt brautarlínu án þess að trufla eða hindra aðra keppendur á öðrum brautum.
- 3.8.12 Í lok hvers sunds, skal yfirdómari gefa merki til keppenda með tveimur stuttum flautumerkjum að þeim beri að yfirgefa sundlaugina.
- 3.8.13 Ekki er leyfilegt að gefa takt (pace-making) eða nýta sér einhvers konar tæki eða áætlun sem hefur þess konar áhrif.
- 3.8.14 Ef mistök gerð af starfsmanni/ dómara eða flokkarar, annað hvort tæknileg eða flokkunarlegs eðlis eru gerð í kjölfar brot keppenda, er heimilt að horfa framhjá brotinu.