



LEIKREGLUR Í SUNDI

- 1.0 ALMENN ÁKVÆÐI
 - 1.1 REGLUR
 - 1.2 KEPPNISTÍMABIL
 - 1.3 LEIÐBEININGAR MEÐAN Á KEPPNI STENDUR
 - 1.4 MÓTMÆLI
 - 1.5 MÓTSLÆKNIR
 - 1.6 STARFSMENN
 - 1.7 SKYLDUR ÞÁTTTÖKULIÐA Á ÍF-MÓTUM
 - 1.8 SKRÁNINGARFRESTUR, ÞÁTTTÖKUTILKYNNINGAR
 - 1.9 VIRÐING OG TILLITSSEMI
- 2.0 FLOKKASKIPTING
 - 2.1 FLOKKAR HREYFIHAMLAÐRA (S1-S10)
 - 2.2 FLOKKAR BLINDRA OG SJÓNSKERTRA (S11-S13)
 - 2.3 FLOKKUR ÞROSKAHAMLAÐRA (S14)
 - 2.4 FLOKKUR HEYRNALOUSRA
 - 2.5 FLOKKUR S15 (utan flokka)
- 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 SUNDREGLUR
- 5.0 ÍSLENSK MET
 - 5.1 ÍSLENSK MET MÁ SETJA Í EFTIRTÖLDUM VEGALENGDUM
 - 5.2 UMSÓKN UM ÍSLENSK MET
- 6.0 LYFJAMISNOTKUN

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, sunðaðferðir, 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. LEIÐBEININGAR MEÐAN Á KEPPNI STENDUR

Þjálfurum og liðsstjórum er óheimilt að vera í faglegu sambandi við keppanda, á meðan viðkomandi grein stendur yfir.

UNDANTEKNING: Heimilt er að gefa sjónskertum upplýsingar varðandi fjarlægð til snúnings. Skytt er að gefa blindum merki varðandi fjarlægð til snúnings og innkomu. Flokk S14 má gefa upplýsingar um fjölda leiða sem eftir eru. Einnig má segja til um næstu sunðaðferð í fjórsundi.

1.4 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.

1.5 MÓTSLÆKNIR

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

1.6 STARFSMENN

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

1.7 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 starfsmannaþörf 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.

1.8 SKRÁNINGARFRESTUR, ÞÁTTTÖKUTILKYNNINGAR

Einstaklings- og/eða liðaskráning vegna allra ÍF móta skal hafa borist skrifstofu SSÍ fullum 10 dögum fyrir mótsbyrjun. 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 háltíma 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.

1.9 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) Mótstjórn 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 mótstjórn 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 lækna ráði Í.F. eða af viðurkenndum aðilum frá IPC.

2.1. FLOKKAR S (Hreyfihamlaðir)

Keppt 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

2.2. FLOKKUR B(Blindir og sjónskertir)

Flokkur S11 Blindir (IBSA B1)

Flokkur S12 Sjónskertir (IBSA B2)

Flokkur S13 Sjónskertir (IBSA B3)

2.3. FLOKKUR (Þroskahamlaðir)

Flokkur S14 Þroskahamlaðir

2.4. FLOKKUR H (Heyrnalausir)

2.5. FLOKKUR S15 (Utan flokka)

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 sundíþróttum 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 Íþróttasambands Fatlaðra.

3.1 ÍSLANDSMÓT 50 M BRAUT.

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

Keppt skal í eftirtöldum greinum ef næg þátttaka fæst.*:

* Grein fellur niður ef aðeins einn keppandi er skráður til leiks.

50 m frjálsri aðferð	100 m frjálsri aðferð
200 m frjálsri aðferð	400 m frjálsri 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*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.

Í úrslitum verða veitt verðlaun gull, silfur og brons samkvæmt stigum miðað við heimsmet.

Mótstjórn áskilur 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 heimsmet.

Boðsund

4 * 50 m frjáls aðferð 4 * 50 m fjórsund

Í boðsundi er heimilt að hafa blönduð lið innan fötlunarflokka.

Met fást ekki staðfest nema niðurröðin í sveitir sé samkvæmt reglum IPC um niðurröðun boðsund. Boðsundseyðublöðum þarf að skila inn í lok upphitunar.

Dagskrá mótsins er eftirfarandi:

Dagur 1.

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. grein 100 m frjáls aðferð kvk | 2. grein 100 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 150 m þrísund kvk | 8. grein 150 m þrísund kk |
| 9. grein 200 m fjórsund kvk | 10. grein 200 m fjórsund kk |
| 11. grein 100 m baksund kvk | 12. grein 100 m baksund kk |
| 13. grein 200 m frjáls aðferð kvk | 14. grein 200 m frjáls aðferð kk |

Hlé 10 mínútur

15. grein 4*50 m fjórsund

Hlé 10 mínútur

Úrslit 8 bestu sundmenn samkvæmt stigum miðað við heimsmet.

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 103 50 m flugsund kvenna | 104 50 m flugsund karla |
| 105 50 m bringusund kvenna | 106 50 m bringusund karla |

Dagur 2

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 16. grein 50 m frjáls aðferð kk | 17. grein 50 m frjáls aðferð kvk |
| 18. grein 50 m baksund kk | 19. grein 50 m baksund kvk |
| 20. grein 400 m frjáls aðferð kk | 21. grein 400 m frjáls aðferð kvk |
| 22. grein 100 m flugsund kk | 23. grein 100 m flugsund kvk |
| 24. grein 100 m bringusund kk | 25. grein 100 m bringusund kvk |

Hlé 10 mínútur

26. grein 4*50 m frjáls aðferð

Hlé 10 mínútur

Úrslit 8 bestu sundmenn samkvæmt stigum miðað við heimsmet.

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 116 50 m frjáls aðferð karla | 117 50 m frjáls aðferð kvenna |
| 118 50 m baksund karla | 119 50 m baksund kvenna |

3.2 ÍSLANDSMÓT 25 M BRAUT.

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

Kept skal í eftirtöldum greinum ef næg þátttaka fæst.*:

* Grein fellur niður ef aðeins einn keppandi er skráður til leiks.

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 50 m frjálsri aðferð | 100 m frjálsri aðferð |
| 200 m frjálsri aðferð opinn flokkur | 400 m frjálsri aðferð opinn flokkur |
| 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 opinn flokkur | 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.

Í 200 og 400 metra frjálsri aðferð og 100 metra fjórsundi verða veitt verðlaun gull, silfur og brons samkvæmt stigum miðað við heimsmet.

Mótstjórn áskilur 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 heimsmet.

Boðsund

4 * 50 m frjáls aðferð

4 * 50 m fjórsund

Í boðsundi er heimilt að hafa blönduð lið innan fötlunarflokka.

Met fást ekki staðfest nema niðurröðin í sveitir sé samkvæmt reglum IPC um niðurröðun boðsund. Boðsundseyðublöðum þarf að skila inn í lok upphitunar.

Dagskrá mótsins er eftirfarandi:

Dagur 1.

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

Dagur 2

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 14. grein 100 m frjáls aðferð kvk | 15. grein 100 m frjáls aðferð kk |
| 16. grein 50 m flugsund kvk | 17. grein 50 m flugsund kk |
| 18. grein 50 m bringusund kvk | 19. grein 50 m bringusund kk |
| 20. grein 75 m þrísund kvk | 21. grein 75 m þrísund kk |
| 22. grein 100 m fjórsund kvk | 23. grein 100 m fjórsund kk |
| 24. grein 100 m baksund kvk | 25. grein 100 m baksund kk |
| 26. grein 200 m frjáls aðferð kvk | 27. grein 200 m frjáls aðferð kk |
| Hlé 10 mínútur | |
| 28. grein 4*50 m fjórsund | |

3.2 BIKARKEPPNI ÍF.

Bikarkeppni ÍF sundi skal haldin í apríl / maí.

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.

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

Stig eru veitt fyrir hvert sund samkvæmt alþjóðlegri stigaformúlu sem miðast við heimsmet í flokki viðkomandi sundmanns.

Senda skal öllum félögum sem boðin er þátttaka á mótinu gildandi heimsmet.

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

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

Stigagjöf í Bikarkeppni ÍF.

Stig = $(10 \cdot \text{tími} / \text{heimsmet})^3$

Syndi sundmaður á heimsmeti í sínum flokki fær hann 1000 stig. Stigin fara svo lækkandi því lengra sem hann er frá heimsmetinu.

3.3 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 viðurkenningarskjal.

Sjómannabikarinn er veittur fyrir besta sundafrek mótsins samkvæmt stigaútreikningi miðað við heimsmet.

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 viðurkenningarskjöl og sigurvegaranum “Sjómannabikarinn”.

4.0 KEPPNISREGLUR

SM 4 RÆSING (start)

SM 4.1 Reglan um eitt start gildir á öllum IPC sundmótum

SM 4.2 Ræsing í skriðsundi, bringusundi, flugsundi og fjórsundi fer fram með stungu. Við langt flaut (SW 2.1.5) 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

SM 4.2.1 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“

SM 4.2.2 Heimilt er að aðstoða sundmann sem á í erfiðleikum með að halda jafnvægi á ráspalli með því að styðja við hann, 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. Slík aðstoð er veitt af aðstoðarfólki (sjálfboðaliðum) og ber að láta mótstjórn vita af því áður en mót hefst að slíkrar aðstoðar sé þörf.

SM 4.2.3 Heimila má ræsingu til hliðar við ráspall. Þ.e.a.s. frá laugarbakka.

SM 4.2.4 Heimila má sundmanni með skerta hreyfigetu í fótum/fæti eða án fóta / fóts að taka stöðu sitjandi á ráspalli.

SM 4.2.5 Heimila má sundmanni ræsingu ofan í laug og er þá krafist snertingar annarrar handar við endabakkan þar til rásmerki er gefið.

SM 4.2.6 Vegna læknisfræðilega ástæðna má heimila blindum eða sjónskertum sundmanni ræsingu ofaní laug. Framvísa þarf læknisvottorði áður en keppni hefst.

SM 4.2.7 Heimilt er að aðstoða sundmann sem 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 mótssjórnar. Ekki er aðstoðarmanni sem veitir slíka aðstoð heimilt að ýta sundmanni af stað eða koma honum á ferð og er litið á slíkt sem þjófstart og farið með sem slíkt. Sundmaður verður að hafa snertingu við laugarvegg þar til rásmerki hefur verið gefið.

- SM 4.2.8 Sundmenn í flokkum S1, S2 og S3 er leyfilegt að halda fótum upp við endavegg þar til rásmerki hefur verið gefið. Ekki er leyfilegt að ýta sundmanni af stað og er litið á slíkt sem þjófstart og farið með sem slíkt.
- SM 4.2.9 Heimilt er að koma fyrir handklæði (einni þykkt) eða öðru slíku fyrir á ráspalli til að koma í veg fyrir skrapsár. Slíkur búnaður má þó ekki hækka ráspallinn svo neinu nemi.
- SM 4.2.10 Heimilt er að gefa sundmanni sem er blindur og heyrnarlaus merki með snertingu.
- SM 4.2.11 Heimilt er að gefa heyrnarlausum sundmanni sem keppir með hreyfihömluðum rásmerki með snertingu ef ekki er til staðar startljósabúnaður.
- SM 4.** Engum sundmanni er heimilt að nota hjálparkæki við ræsinu sem veitir honum forskot á fötlunarflokk viðkomandi.
- SM 4.3** Ræsing í baksundi og boðsundi skal fara fram í vatni. Við fyrsta langa flaut yfirdómara (SW 2.1.5) skulu keppendur strax fara í laugina. Við annað langa flaut yfirdómara skulu keppendurnir fara tafarlaust í rásstöðu (SW 6.1). 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.
- SM 4.5** Á Ólympíumótum, Heimsmeistaramótum og öðrum mótum á vegum IPC (FINA) skal skipunin „takið ykkur stöðu“ vera á ensku og skal ræsing koma frá hátölurum sem komið er fyrir á hverjum ráspalli. Hljóðið frá þessum hátölurum skal vera nægilega hátt til að fullnægjandi afturköllun (SM 4.6) geti átt sér stað ef um þjófstart er að ræða
- SM 4.6** 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.
- SM 4.7** Merki um þjófstart skal vera það sama og fyrir start en endurtekið ásamt því að þjófstartslína er látin falla. Hins vegar, ef yfirdómari ákveður að um þjófstart sé að ræða, blæs hann í flautu sína og á eftir skal fylgja endurtekið rásmerki ræsis ásamt því að þjófstartslína er felld.
- SM 4.7.1** Til að tryggja ótruflað og fullnægjandi viðbragð S11 sundmanna skulu áhorfendur áminntir um að hafa hljóð þar til að sundmennirnir hafa synt fram fyrir þjófstartslínu þar sem hvers

kyns blístur, hróp eða köll geta verið misskilin sem tilkynning um þjófstart.

SM 5 SKRIÐSUND

- SM 5.1** Í skriðsundsgreinum má beita hvaða undaðferð sem er, nema í fjórsunds- og fjórboðsundsgreinum, þar sem skriðsund þýðir hvaða sund sem er nema baksund, bringusund eða flugsund.
- SM 5.2** Einhver líkamshluti keppandans verður að snerta bakkann við hvern snúning og við lok sunds.
- SM 5.3** 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.
Skýring: Eitt sundtak túlkast sem heill snúningur á öxlum og / eða ein hreyfing í mjaðmarlið þ.e. upp og niður.

SM 6 BAKSUND

- SM 6.1** Áður en rásmerki er gefið skulu sundmenn taka sér stöðu í vatninu með andlitið að rásenda laugarinnar og báðar hendur á viðbragðshöldum rásþallsins. Óheimilt er að standa í eða á yfirfallsrennu laugarinnar eða beygja tær yfir brún rennunnar.
- SM 6.1.1** Sundmaður sem ekki getur notað griparma er heimilt að nota endavegg.
- SM 6.1.2** Þegar sundmaður getur ekki haldið sér við endavegg í ræsingu ofan í laug, er sundmanni heimilt að fá aðstoð frá aðstoðarmanni eða sérstöku hjálpartæki. Hjálpartæki sem notuð eru í þessu skyni þurfa að hafa hlotið samþykki mótstjórnar. Ekki er aðstoðarmanni heimilt að ýta sundmanni af stað eða koma honum á ferð og er litið á slíkt sem þjófstart og farið með sem slíkt. Keppandi verður að hafa snertingu við endavegg.
- SM 6.1.3** Sundmenn í flokkum S1, S2 og S3 er leyfilegt að halda fótum upp við endavegg þar til rásmerki hefur verið gefið. Ekki er leyfilegt að ýta sundmanni af stað og er litið á slíkt sem þjófstart og farið með sem slíkt.
- SM 6.2** Við rásmerki og eftir snúning skal keppandi spyrna frá og synda á bakinu út sunðið, nema í snúningi, eins og kveðið er á um í SM 6.4. 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.

SM 6.3 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.

SM 6.4 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 spyrnt er frá bakka.

SM 6.4.1 Sundmenn sem hafa ekki hendur eða geta ekki notað þær í snúningi, þegar líkaminn er kominn úr baksundslegu, má ekki vera nein auka fótahreyfing önnur en samfelld hreyfing við framkvæmd snúnings. Sundmaður skal vera kominn í bakstöðu þegar spyrnt er frá bakka.

SM 6.5 Við lok sunds verður keppandi að snerta bakkan meðan hann er enn á bakinu.

SM 7 BRINGUSUND

SM 7.1 Frá upphafi fyrsta handataks eftir ræsing og snúning skal líkami sundmanns vera í bringustöðu. Aldrei er leyfilegt að velta yfir á bakið. Í allri keppninni skal hvert sundtak samanstanda af einu handtaki og einu fótatiki í undangreindri röð.

S.M 7.1.1 Eftir ræsing og snúning er keppanda sem ekki getur spyrnt frá með fót /fótum leyfilegt að framkvæma eitt tak til að komast í bringulegu.

SM 7.2 Allar hreyfingar handleggja skulu vera jafnhliða og í lárétta plani án víxlhreyfinga.

SM 7.3 Ýta skal höndum fram saman frá bringu á, undir eða yfir vatnsyfirborði. Olnbogar skulu vera undir vatnsyfirborði nema í lokatiki fyrir snúning, í snúningi og í lokatiki 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 snúning.

SM 7.4 Allar fótahreyfingar skulu vera jafnhliða og í sama lárétta plani án víxlhreyfinga.

SM 7.4.1 Sundmaður sem hefur óstarfhæfan fót / fætur eða fótlegg / fótleggi að hluta verður að sýna ásetning í samhæfðri hreyfingu í sama lárétta plani.

- SM 7.5** Snúa skal tám út á við meðan á áframkníandi spyrnu stendur. Skæraheyfingar, blakheyfingar eða niðursveiflu flugsundsfótahreyfingar eru ekki leyfðar. Leyfilegt er að brjóta vatnsyfirborðið með fótum, ef ekki er fylgt á eftir með niðursveiflu flugsundsfótataki.
- SM 7.5.1** Sundmaður sem getur ekki notað báða fætur eða fótleggi er ekki neyddur til þess að snúa fötluðum fæti út á við í gegnum átakspátt sparksins.
- SM 7.5.2** Ónothæfan fót / fætur má draga á eftir sér.
- SM 7.6** 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.
- SM 7.6.1** 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.
- SM 7.6.2** Sundmaður sem 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 í snúningi og við lok sunds.
- SM 7.6.3** 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.
- SM 7.6.4** 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.
- SM 7.6.5** 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.
- SM 7.7** Í hverju heilu sundtaki, handartaki og síðan fótataki, sem á eftir fylgir, í þeirri röð, skal einhver hluti höfuðs brjóta vatnsborðið, nema eftir stungu og snúning, þá má keppandi taka eitt handsundtak alveg aftur að fótum og eitt fótsundtak í kafi (kafsundtak). Höfuðið verður að brjóta vatnsborðið áður en hendur færast inn þegar lengst er á milli handa í öðru sundtaki.

SM 7.7.1 Í því tilfelli þar sem handleggur er óvirkur, vantar að hluta eða vantar alveg, skal túlka handartak sem fullgilt ef það er framkvæmt í eðlilegum takti sundsins.

SM 7.7.2 Þegar sundmaður hefur hvorki fótleggi eða handleggi eða hluta þeirra, annað hvort fótatakið eða handatakið skal túlka sem fullt sundtak.

SM 8 FLUGSUND

SM 8.1 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.

SM 8.1.1 Eftir ræsingu og snúning er keppanda sem ekki getur spyrnt frá með fót /fótum leyfilegt að framkvæma eitt tak til að komast í bringulegu

SM 8.2 Færa verður báða handleggi fram samtímis yfir vatnsborði og draga þá aftur einnig samtímis út allt sundið eins og kveðið er á um í SW 8.5.

SM 8.2.1 Blindir, S11 eða sjónskertir, S12 sem synda nálægt brautarlínu geta átt í erfiðleikum mað að hreyfa báða handleggi jafnt fram. Sundmaður má ekki toga sig áfram á línunni þannig að hann græði á því. Sundmaður mun eðlilega færa sig frá brautarlínunni á einu til tveimur sundtökum.

SM 8.2.2 Í því tilfelli þar sem vantar handlegg eða hluta handleggs skal eitt handartak skilgreint löglegt þegar það er framkvæmt með þeim hluta handleggs sem er nothæfur.

SM 8.2.3 Í því tilfelli þar sem vantar handlegg, eitt handartak skilgreinist löglegt þegar það er framkvæmt með þeim hluta handleggs sem er nothæfur.

SM 8.2.4 Í því tilfelli þar sem handleggir eru ekki til staðar allar hreyfingar fóta skulu túlka fullt sundtak.

SM 8.3 Allar fótahreyfingar skulu vera samsíða. Ekki er nauðsynlegt að hafa fætur og fótleggi í nákvæmlega sömu hæð en engar víxlhreyfingar eru leyfilegar.

SM 8.3.1 Í því tilfelli þar sem það eru engar fætur eða óvirkar fætur, skal draga þá á eftir sér.

SM 8.4 Í hverjum snúningi og við lok sunds skal snerta bakkann með báðum höndum samtímis, í, yfir eða undir vatnsborði.

- SM 8.4.1** Í hverjum snúningi og við lok sunds þar sem sundmaður er með mislanga handlegg er aðeins nauðsynlegt að lengri handleggurinn snerti endavegg, en báðir handleggir verða að vera teygðir fram jafnt. Axlir verða að vera í láréttari línu þar til snerting hefur átt sér stað.
- SM 8.4.2** Sundmaður sem er með handlegg of stutta þannig að þeir ná ekki upp fyrir höfuð þegar þeir eru teygðir fram eiga að snerta endavegg með einhverjum hluta efripart líkamans í snúningum og við lok sunds.
- SM 8.4.3** 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.
- SM 8.4.4** Í hverjum snúningi og við lok sunds þar sem sundmaður notar báða handlegg en hefur fötlun í öxlum eða olnboga verður aðeins lengri handleggurinn að snerta endavegg, en báðir handleggir verða að vera teygðir jafnt fram.
- SM 8.4.5** 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.
- SM 8.4.6** Í hverjum snúningi og við lok sunds má sundmaður sem ekki notar fætur framkvæma hálft sundtak þannig að handleggir hreyfist fram undir vatnsyfirborð til þess að hendur snerti endavegg.
- SM 8.5** Eftir stungu og snúninga er leyfilegt að taka eitt eða fleiri fótisundtök og eitt handsundtak í kafi en þessi sundtök 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.

SM 9 FJÓRSUND

- SM 9.1** Í einstaklings fjórsundi syndir keppandi sundgreinarnar fjórar í eftirfarandi röð: Flugsund, baksund, bringusund og skriðsund.
- SM 9.1.1** Í 150 m þrísundi syndir keppandi þrjár sundgreinar í eftirfarandi röð: Baksund, bringusund og skriðsund.
- SM 9.2** Í fjórboðsundi synda keppendur sundgreinarnar fjórar í eftirfarandi röð: Baksund, bringusund, flugsund og skriðsund.
- SM 9.3** Hverja sundgrein skal synda í samræmi við reglur viðkomandi sundgreinar.

SM 10 KEPPNIN

- SM 10.1** Keppandi verður dæmdur ógildur ef viðkomandi lýkur ekki vegalengdinni og skal skilgeindur í úrslitum með DNF – Did Not Finish.
- SM 10.2** Keppandi sem syndir vegalengdina einn, verður að ljúka henni að fullu til að sundið sé gilt.
- SM 10.3** Keppandi verður að ljúka keppni á sömu braut og hann hóf hana.
- SM 10.3.1** Ef sjónskertur / blindur sundmaður óaðvitandi kemur upp á rangri braut eftir ræsingu eða snúning og sundmaðurinn kemur inná braut sem er ekki í notkun skal honum 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.
- SM 10.4** 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.
- SM 10.5** Í skriðsundsgreinum og skriðsundshluta fjórsunds er ekki bannað að stíga á botn laugar en bannað er að ganga.
- SM 10.6** Bannað er að toga í brautarlínu.
- SM 10.7** Ef keppandi hindrar annan keppanda, með því að synda í veg fyrir hann eða trufla á annan hátt, dæmist lögbrjótur úr leik. Sé um ásetningsbrot að ræða, skal yfirdómari tilkynna um málið til skipuleggjanda mótsins og aðildarsambands viðkomandi lögbrjóts.
- SM 10.8** Keppendum er ekki leyfilegt að nota neins konar hjálparmeðul sem auka á hraða þeirra, flothæfni eða þrek í keppni (eins og t.d. hanska með sundfitum, sundblöðkur o.þ.h.). Sundgleraugu eru heimil.
- SM 10.8.1** Hreyfihömluðum sundmönnum er ekki heimilt að nota stoðtæki eða gerfilimi í keppni.
- SM 10.8.2** Það kann að vera nauðsynlegt að gefa sjónskertum það til kynna að þeir séu að nálgast endavegg bæði í einstaklings og boðsunds greinum. Þar sem nauðsyn krefur er leyfilegt að snerta sundmanninn af einstaklingi til að gera honum grein fyrir ræsingunni í þeirra hluta í boðsundi. Þessi aðgerð er kölluð “merkjagjöf” (tapping) og einstaklingurinn vísað til sem “tapper”. Fyrir S11 keppendur er merkjagjöf (tapping) skylda.

- SM 10.8.3** Hreyfihamlaður sundmaður gæti þurft merkjagjöf (tapping) vegna öryggis. Hreyfihamlaður sundmaður er skyldaður að hafa læknisvottorð um þetta. Þessar upplýsingar þarf að tilkynna til mótstjórnar áður en mót hefst, að slíkrar aðstoðar sé þörf.
- SM 10.9** 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.
- SM 10.10** Í boðsundsgreinum skulu vera fjórir keppendur í hverju liði.
- SM 10.10.1** Allir keppendur sem synda bringusund í frjálsri aðferð í boðsundi skulu athuga eftirfarandi:
- i] Þegar SB flokkur [t.d. SB7] er lægri eða sami flokkur í S flokki [S7 eða S8] sundmaður má synda bringusundi í frjálsfri aðferð í boðsundi en keppandi heldur S flokkun sinni.
 - ii] Ef SB flokkur [t.d. SB7] er hærri en S flokkurinn [t.d. S6] sundmaður má aðeins synda í hærri flokk í frjálsri aðferð [t.d. S7].
- SM 10.11** Í boðsundi dæmist boðsveit keppanda ógild ef hann í boðsunds-skiptingum sleppir fótum af rásalli áður en keppandinn á undan honum í sömu sveit hefur snert bakkann.
- SM 10.11.1** Sundmaður í boðsundsveit, má byrja ofaní laug. Sundmaðurinn má ekki sleppa endavegg þangað til að fyrri maður hefur snert endavegg að öðrum kosti verður sundmaðurinn dæmdur ógildur.
- SM 10.12** 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.
- SM 10.12.1** Sundmaður í boðsundsveit sem byrjar ofaní laug, má fara ofaní þegar næsti maður á undan er að synda.
- SM 10.13** Meðlimi boðsundssveitar og röð þeirra í boðsundinu verður að tilkynna fyrir keppni. Sérhver keppandi í boðsundssveit má aðeins synda einn sprett í boðsundinu. Samsetningu boðsundssveitar má breyta milli undanrása og úrslita í tiltekinni grein svo fremi keppendur séu skráðir til keppni í þá grein af viðkomandi sundsambandi. 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.
- SM 10.13.1** Varamaður í boðsundsveit þarf að vera skráður á boðsunds-eyðublaðið tilgreindur flokkur sundmanns og ef um fjórsund er að ræða þarf að vera tilgreind sunaðferð.

- SM 10.14** 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. Að öðrum kosti skal hann eða lið hans dæmt úr leik.
- SM 10.14.1** Fyrir hreyfihamlaða keppendur í flokki S5 og neðar má keppandi biðja í lauginni þangað til að síðasti keppandi hefur lokið keppni. Keppandi sem biður ofaní laug verður að færa sig frá endabakka og vera nálægt brautarlínu án þess að trufla aðra keppendur á öðrum brautum.
- SM 10.15** 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.
- SM 10.15.1** 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.
- SM 10.16** Ekki er leyfilegt að gefa takt (pacemaking) eða nýta sér einhvers konar tæki eða áætlun sem hefur þess konar áhrif.
- SM 10.17 Samsetning boðsunda**
- SM 10.17.1** Boðsundслиð fyrir sjónskerta og blinda eru byggð á stigum. Flokkur hvers sundmanns segir til um hversu mörg stig hann hefur S11 er 11 stig, flokkur S12 er 12 stig o.s.frv.. Í 4*100 m boðsundi má stigaskorið ekki fara yfir 49 stig.
- SM 10.17.2** “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 (þjálfa).
- SM 10.17.3** Boðsundслиð fyrir hreyfihamlaða eru byggð á stigum. Flokkur hvers sundmanns segir til um hversu mörg stig hann hefur t.d. er flokkur S6 gefur 6 stig, flokkur SB9 gefur 9 stig o.s.frv. Í 4*50 m boðsundi má stigaskorið ekki fara yfir 20 stig. Í 4*100 m boðsundi má stigaskorið ekki fara yfir 34 stig.

SW 11 TÍMATAKA

- SW 11.1** Starfræksla sjálfvirks tímatökubúnaðar skal vera í höndum skipaðra embættismanna. Tímar sem skráðir eru af sjálfvirkum tímatökubúnaði skulu notaðir til að ákvarða sigurvegara, röð keppenda og tíma á hverri braut. Röð og tímar þannig ákvarðaðir skulu teknir fram yfir niðurstöður tímavarða. Í tilvikum þar sem sjálfvirkur búnaður bilar, eða þegar ljóst er að keppandi virkjar (ræsir) ekki búnaðinn, skulu skráningar tímavarða ráða úrslitum (sjá SW 13.3).
- SW 11.2** Við notkun sjálfvirks tímatökubúnaðar skulu úrslit skráð í 1/100 úr sekúndu. Þegar unnt er að taka tíma upp á 1/1000 úr sekúndu skal þriðji aukastafur ekki notaður við tíma- eða úrslitaskráningu. Ef keppendur fá sama tíma upp á 1/100 úr sekúndu skal þeim úthlutað sama sæti. Tímar sem sýndir eru á rafrænni stigatöflu skulu aðeins vera upp á 1/100 úr sekúndu.
- SW 11.3** Hvers konar tímatökubúnaður sem stöðvaður er af embættismanni skal talinn vera skeiðklukka. Slíka handvirka tímatöku verður að framkvæma af þremur tímavörðum sem tilnefndir og viðurkenndir hafa verið af sundsambandi viðkomandi aðildarlands. Ábyrgjast skal að allar skeiðklukkur uppfylli skilyrði mótsstjórnar. Handvirk tímataka skal skráð upp á 1/100 úr sekúndu. Þegar ekki er notaður sjálfvirkur tímatökubúnaður skal staðfestur tími með handvirkum búnaði ákvarðaður með eftirfarandi hætti:
Tími hinna tveggja samhljóða gilda.
- SW 11.3.2** Ef allar þrjár klukkurnar eru ósamhljóða, gildir tími þeirrar sem er í miðið.
- SW 11.3.3.** Ef aðeins tvær (2) af þrem (3) klukkum mæla tíma skal meðaltími klukkanna tveggja gilda.
- SW 11.4** Verði keppandi dæmdur úr leik á meðan á grein stendur eða eftir hana, skal geta um það í staðfestum úrslitum, án þess að tími eða röð sé skráð eða kynnt.
- SW 11.5** Verði boðsundssveit dæmd úr leik, eru löglegir millitímar fram að broti skráðir í úrslitagögn.
- SW 11.6** Allir 50 m og 100 m millitímar skulu skráðir í úrslitaskrár hjá fyrstu keppendum í boðsundum.

5.0 ÍSLENSK MET

Reglur um íslensk met gilda sömu reglur og SSÍ og reglur ÍF, sjá reglugerð fyrir Íslandsmót 5.0.

5.1 ÍSLENSK MET MÁ SETJA Í EFTIRTÖLDUM VEGALENGDUM:

Í 50m laug

50, 100, 200, 400, 800 og 1500 m skriðsund

50, 100 og 200 m baksund

50, 100 og 200 m bringusund

50, 100 og 200 m flugsund

200 og 400 m fjórsundi einstaklinga.

150 m þrisund (flokkur SM1-SM4)

4*50, 4x100 og 4x200m skriðsund

4*50, 4x100 m fjórsund

Í 25m laug

50, 100, 200, 400, 800 og 1500 m skriðsund

50, 100 og 200 m baksund

50, 100 og 200 m bringusund

50, 100 og 200 m flugsund

100, 200 og 400 m fjórsundi einstaklinga.

75, 150 m þrisundi (flokkur SM1-SM4)

4*50, 4x100 og 4x200m skriðsund

4*50, 4x100 m fjórsund

Þessi met skulu birt aðgengileg á heimasíðu ÍF.

5.2 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 áðurnefndum reglum hafi verið fullnægt.

6.0 LYFJAMISNOTKUN

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