



IPC Swimming 2011-2014

IPC Swimming Rules 2011-2014 - Helstu undanþágur í IPC reglum.

3 SUNDREGLUR

(ATH tölurnar samsvara IPC sundreglum)

3.1 Ræsing

- 3.1.3.1 Blindir fái lengri tíma til að staðsetja sig á pallinum, ná jafnvægi.
 - 3.1.3.2 Aðstoða má sundmann sem á erfitt með að halda jafnvægi og eða styðja við mjaðmir 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.
 - 3.1.3.8 Heimilt er að koma fyrir handklæði (einni þykkt) eða öðru slíku fyrir á ráspalli til að koma í veg fyrir skrapsár.
- 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

- 3.2.3.1 Hjá sundmönnum í flokki S1-S5 skal einhver hluti sundmanns brjóta vatnið í hverju sundtaki.

3.3 Baksund

- 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 yta sundmanni af stað eða koma honum á ferð. Sundmaður skal snerta endavegg þar til rásmerki er gefið.
- 3.3.3.1 Hjá sundmönnum í flokki S1-S5 skal einhver hluti sundmanns brjóta vatnið í hverju sundtaki.
- 3.3.4.1 Sundmenn sem hafa ekki hendur eða geta ekki notað þær í snúningi, skulu framkvæma samfelldan snúnning þegar líkaminn er komin úr baksundslegu. Sundmaður skal vera kominn í bakstöðu þegar spyrnt er frá bakka.

3.4 Bringusund

- 3.4.1.1 Eftir ræsingu og sunning er sundmanni sem ekki getur spyrnt frá með fót / fótum leyfilegt að framkvæma eitt handartak til að komast í bringulegu.
- 3.4.2.1 Þegar sundmaður hefur ekki fætur eða hendur hluta þeirra, annað hvort fótatak eða handartak telst sem heilt sundtak.
- 3.4.3.1 Sjónskertir sundmenn mega færa hendur beint fram í snúning og lok sund sama hvar þeir eru í handartakinu þegar það hefur verið "pikkað" í þá.
- 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.
- 3.4.5.1 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.
- 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

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

- 3.5.2.1 Blindir, S11 eða sjónskertir, S12 geta átt í erfiðleikum með að hreyfa báða handleggji 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.
- 3.5.4.1 Í hverjum snúningi og við lok sunds þar sem sundmaður er með mislanga handleggji 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 upphandleggji þannig að þeir ná ekki upp fyrir höfuð þegar þeir eru teygðir fram, eiga að snerta endavegg með einhverjum hluta eftirpart 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 handleggji 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 vatnsyfirborð til þess að hendur snerti endavegg.
- 3.5.5 Eftir stungu og snúninga er leyfilegt að taka eitt eða fleiri fótstundtök 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.

3.6 Fjór Sund

- 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.

3.7 Boðsund

- 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.
- 3.7.9.1 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 (þjálfa).
- 3.7.11 Í boðsundum skal sérhver snúningsdómari ákvarða hvort næsti keppandi snerti enn ráspall þegar keppandi á undan snertir bakkann. Sé sjálfvirkur búnaður til staðar sem nemur slíkar skiptingar, skal honum beitt skv. 2.16.

3.8 Keppnin

- 3.8.3.1 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.
- 3.8.7.1 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.þ.h.). Hvers kyns bönd (teipingar) um líkamann eru bönnuð nema með samþykki sjá 6.2.5.
- 3.8.9.1 Engum sundmönnum er heimilt að nota stoðtæki eða gervilimi, nema gerviaugu meðan á keppni stendur.
- 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 flautumerkujum að þeim beri að yfirgefa sundlaugina.