

Þetta spjald er ætlað sem hjálpartæki fyrir sunddómara.  
Það kemur ekki í staðinn fyrir ítarlega þekkingu á reglum FINA.

SW	UPPHAF SUNDS
2.3.2	Töf eða vísitandi brot við ræsingu (yfirdómari dæmir þetta).
4.4	Keppandi startar áður en rásmerki er gefið (þjófstart).
<b>SKRIÐSUND</b>	
5.2	Snerti ekki bakkann við snúning eða í lok sunds.
5.3	Allur á kafi (nema fyrstu 15m eftir start eða snúning) meðan á sundi stóð. Höfuð keppenda brýtur ekki vatnið innan 15 metra eftir start eða snúning.
<b>BAKSUND</b>	
6.1	Báðar hendur ekki á rásfallshandföngum, stendur í affallsrennu eða beygir tær inn fyrir affallsrennu. Tær á báðum fótum snertu ekki endavegg þegar notuð var baksundsbríki í upphafi sunds.
6.2	Keppandi fer af bakinu (nema við framkv. á samfelldum snúningi).
6.3	Allur á kafi (nema fyrstu 15m eftir start eða snúning) meðan á sundi stóð. Höfuð keppenda brýtur ekki vatnið innan 15 metra eftir start eða snúning.
6.4	Keppandi snertir ekki bakkann í snúningi. Keppandi notar fleiri en eina eða tvær samfelldar armsveiflur í snúningi eða snúningur er ekki samfelldur. Keppandi ekki kominn í bakstöðu þegar spyrt er frá bakka.
6.5	Keppandi lauk ekki sundinu á bakinu.
<b>BRINGUSUND</b>	
7.1	Fleiri en eitt flugsundsátak var notað í upphafi sunds eða eftir snúning Höfuð rauf ekki vatnsfirborð áður en hendur færðust að líkamanum eftir víðasta hluta annars handasundstaki.
7.2	Líkami ekki á bringunni meðan á sundi stóð eða þegar spyrt er frá bakka eftir snúning (nema í snúningi). Bringusundshringur ekki eitt handartak og eitt fótatak í þeirri röð, þó þarf fótasundstak ekki að fylgja síðasta handsundstaki í lok sunds. Handasundstök ekki samsíða (þ.e. ósamhæfð) eða í láréttu plani.
7.3	Handleggjum ekki ýtt fram saman frá bringu, yfir eða undir vatnsfirborði. Olnbogar yfir vatnsfirborð fyrir utan síðasta tak fyrir snúning, í snúningi eða lokatak sunds. Handleggir aftur fyrir mjaðmalínu utan fyrsta handasundtak eftir start eða snúning.
7.4	Höfuð brýtur ekki vatnsfirborð við lok sérhvers bringusundshring. Fótasundstök ekki samsíða (þ.e. ósamhæfð) eða í láréttu plani.
7.5	Fætur snúa ekki út á við meðan á spyrnu stendur. Víxlhreyfingar eða niðursveiflusporður á fótum (nema í upphafi sunds og í snúningi, samkv. SW 7.1)
7.6	Önnur hönd í bakka eða hendur snertu ekki bakkann samtímis í snúningi eða við lok sunds og/eða hendur ekki aðskýldar. Höfuð brýtur ekki vatnsfirborð við síðasta heila eða hálfá bringusundshring fyrir snertingu í bakka.
<b>FLUGSUND</b>	
8.1	Líkami ekki á bringunni þegar handasundstök byrjuðu eftir start eða snúning. Líkami ekki á bringunni meðan á sundi stóð eða þegar spyrt er frá bakka eftir snúning (nema í snúningi).
8.2	Handleggir ekki samtímis framávið yfir vatnsfirborði. Handleggir ekki samtímis afturábak undir vatnsfirborði út allt sundið (sjá SW 8.5).
8.3	Hreyfing fóta ósamhæfð. Bringusundsátök notuð (þó leyfð hjá Görpum).
8.4	Önnur hönd í bakka eða hendur snertu ekki bakkann samtímis í snúningi eða við lok sunds og/eða hendur ekki aðskýldar.
8.5	Meira en eitt handartak undir vatnsfirborði eftir start eða snúning. Höfuð keppenda brýtur ekki vatnið innan 15 metra eftir start eða snúning.
<b>FJÓRSUND</b>	
9.1	Ekki rétt röðun sunda í einstaklingskeppni (flug-bak-bringa-skríð).
9.2	Í snúningi í skriðsundi verður keppandi að vera kominn á bringuna áður en fótasundstök eða handasundstök byrja.
9.3	Ekki rétt röðun sunda í boðsundi (bak-bringa-flug-skríð).
9.4	Sundhluta ekki lokið samkvæmt reglum viðkomandi sundaðferðar.
<b>KEPPNIN</b>	
10.2	Vegalengd sunds verður að ljúka til að sund sé gilt (hætti).
10.3	Keppandi verður að synda og ljúka sundi á sömu braut og hann hóf sundið.
10.4	Keppandi snertir ekki bakkann í snúningi, gengur á eða spyrnir sér frá botni.
10.5	Keppandi gengur í skriðsundi eða í skriðsundshluta boðsunds.
10.6	Togar í brautarlínu.
10.7	Hindrar eða truflar annan keppenda í hans sundi.
10.8	Bannað að nota búnað eða sundfatnað sem eykur hraða, flot og úthald svo og orkubönd eða tape á líkama.
10.9	Keppandi fer í laugina á meðan að sund er í gangi sem hann á ekki að taka þátt í.
10.10	Færri en fjórir sundmenn í boðsundssveit eða ekki 2 karlar og 2 konur í blönduðu boðsundi eða keppendur ekki skráðir í sama sundfélag (MSW 4.1).
10.11	Keppandi sleppir fótum af rásfalli áður en sundmaðurinn á undan honum í sömu sveit snertir bakkann (þjófstart).
10.12	Keppandi í boðsundssveit, sem lokið hefur sundi fer ofan í laugina áður en allar boðsundssveitir riðilsins hafa lokið keppni.
10.13	Keppendur í boðsundssveit synda ekki í þeirri röð sem tilkynnt var.
10.14	Keppandi sem lokið hefur sundi hindrar annan keppenda eða lið í boðsundi.
10.16	Taktur gefinn af bakka (Pacemaking) , leiðbeiningar eða þjálfun frá bakka.

This card is to assist as a quick reference guide for Swimming Officials.  
It must not be used as a substitute for thorough knowledge of FINA Rules.

<b>SW</b>	<b>START</b>
<b>2.3.2</b>	Delaying the Start
<b>4.4</b>	Starting before starting signal
	<b>FREESTYLE</b>
<b>5.2</b>	Did not touch wall at the turn <b>or</b> finish
<b>5.3</b>	Totally submerged (except for first 15m at start and turn) during the race Head did not break surface at <b>or</b> before 15m mark following start <b>or</b> turn
	<b>BACKSTROKE</b>
<b>6.1</b>	Both hands not holding starting grips <b>or</b> standing in <b>or</b> on the gutter <b>or</b> bending the toes over the lip of the gutter Toes of both feet did were not in contact with the end wall when using the backstroke ledge at the start.
<b>6.2</b>	Left position on the back (other than to initiate a turn)
<b>6.3</b>	Totally submerged, (except for first 15m following the start <b>or</b> turn) during the race <b>or</b> at the finish
<b>6.4</b>	Did not touch the wall during the turn More than one single <b>or</b> double simultaneous arm pull used to initiate the turn <b>or</b> not performed immediately Not on back when leaving wall
<b>6.5</b>	Not on the back at finish
	<b>BREASTSTROKE</b>
<b>7.1</b>	More then one butterfly kick was used at the start <b>or</b> after turn Head not breaking surface before hands turn inward at widest point in 2nd stroke after start <b>or</b> turn Body not on the breast during the swim <b>or</b> when leaving the wall after a turn (except when executing a turn)
<b>7.2</b>	Stroke cycle not one arm stroke to one leg kick excluding the last single arm stroke prior to the touch at the turn <b>or</b> finish Arm movements not simultaneous <b>or</b> not in the same horizontal plane
<b>7.3</b>	Hands not pushed forward together from the breast on, under <b>or</b> over the water Elbows over water except for last stroke before the turn, during the turn <b>or</b> the final stroke at the finish Hands not brought back on <b>or</b> under the surface of the water Hands brought back beyond the hip line (except after the first stroke following the start <b>or</b> turn)
<b>7.4</b>	Head not breaking surface during each complete cycle Leg movements not simultaneous (alternating leg movement) <b>or</b> leg movements not on the same plane
<b>7.5</b>	Feet not turned out during the propulsive part of the kick Executed a alternating <b>or</b> downward dolphin kicks (except after the start <b>or</b> after the turn as in SW 7.1)
<b>7.6</b>	Did not touch at turn <b>or</b> finish with both hands, <b>or</b> touch not simultaneous <b>and/or</b> hands not separated Head not breaking surface during the last complete <b>or</b> incomplete cycle preceding the touch
	<b>BUTTERFLY</b>
<b>8.1</b>	Body not on the breast during the swim <b>or</b> when leaving the wall after a turn (except when executing a turn)
<b>8.2</b>	Arms not brought forward together simultaneously <b>or</b> arms not brought forward over the water Arms not brought backward under the water simultaneously throughout the race, (subject to SW 8.5)
<b>8.3</b>	Movements of the legs not simultaneous <b>or</b> alternating movement of legs <b>or</b> feet Breaststroke kick used (legal in Masters' Competitions)
<b>8.4</b>	Did not touch at turn <b>or</b> finish with both hands <b>or</b> touch not simultaneous <b>or</b> hands not separated
<b>8.5</b>	More than one arm pull under water (following start <b>or</b> turn) Head did not break surface at <b>or</b> before 15m mark following start <b>or</b> turn <b>or</b> not on surface during stroke
	<b>MEDLEY</b>
<b>9.1</b>	Incorrect individual stroke order (Fly, Back, Breast, Free)
<b>9.2</b>	Body not returned to breast during freestyle leg before kick <b>or</b> stroke performed
<b>9.3</b>	Incorrect medley relay stroke order (Back, Breast, Fly, Free)
<b>9.4</b>	Finish of each stroke not in accordance with rules for the particular stroke
	<b>THE RACE &amp; RELAYS</b>
<b>10.2</b>	A swimmer did not cover the whole distance – DNF
<b>10.3</b>	Swimmer did not remain <b>and/or</b> finish in the lane in which they started.
<b>10.4</b>	No contact with the wall during a turn <b>or</b> turn not made from the wall <b>or</b> took stride <b>or</b> step from bottom of the pool
<b>10.5</b>	Walks during freestyle events <b>or</b> during the freestyle portion of the medley
<b>10.6</b>	Pulled on the lane rope
<b>10.7</b>	Obstructing <b>or</b> interfering with another swimmer – foul
<b>10.8</b>	Unauthorised use of tape, device <b>or</b> swimsuit aiding speed, buoyancy <b>or</b> endurance, power bands <b>or</b> adhesive substances used
<b>10.9</b>	Swimmer enters water during an event in which they are not scheduled to swim
<b>10.10</b>	Fewer than four in a relay team <b>or</b> team not (2 x men, 2 x women) <b>or</b> team members not registered with same club (MSW 4.1)
<b>10.11</b>	Swimmer's feet lost touch with starting place before preceding team-mate touches
<b>10.12</b>	Team member enters water during race not to swim their length
<b>10.13</b>	Team event swum in incorrect order to that previously nominated
<b>10.14</b>	Obstructing another swimmer <b>or</b> team when leaving the pool following completion of a race <b>or</b> relay leg
<b>10.16</b>	Pacemaking, plan <b>or</b> device <b>or</b> instruction given