

Lágmarks og verkefnaskrá fyrir Afrekslandslíð SSI

	Fyrri tímabil Seinni tímabil	01.09.07-31.12.07 (1 tímabil)	01.09.07- til 06.04.08 (1 tímabil)	01.01.08-06.04.08 (1 tímabil)	16.03.07 - 31.08.07 01.09.07-27.01.08 EM25: 16.03.07 - 01.11.07
KARLAR 2007-2008	Step	C-1	C-2	B	A
	Mót	Æfingabúðir á Íslandi	Æfingabúðir Norðulanda (maí)	Alþjóðamót í sumar 08	EM50 mars 08 / EM25 des 07
	Braut	25m laug	50m laug	50m laug	50m laug
	50m skriðsund	0:23.58	00:24,10	00:23,59	00:23,36
	100m skriðsund	00:52,09	00:53,14	00:51,97	00:51,46
	200m skriðsund	01:53,98	01:56,26	01:54,78	01:53,66
	400m skriðsund	04:01,15	04:05,97	04:02,77	04:00,39
	800m skriðsund	08:22,58	08:32,63		
	1500m skriðsund	16:01,71	16:20,94	16:04,02	15:54,57
	100m baksund	00:59,42	01:00,61	00:58,21	00:57,64
	200m baksund	02:08,73	02:11,30	02:06,39	02:05,15
	100m bringusund	01:05,06	01:06,36	01:04,99	01:04,36
	200m bringusund	02:22,06	02:24,90	02:21,14	02:19,75
	100m flugsund	00:56,06	00:57,18	00:55,80	00:55,26
	200m flugsund	02:06,76	02:09,30	02:04,23	02:03,01
	200m fjórsund	02:08,42	02:10,99	02:08,16	02:06,91
400m fjórsund	04:36,49	04:42,02	04:32,79	04:30,11	
KVENNA 2007-2008	50m skriðsund	0:26.99	00:27,49	00:26,85	00:26,58
	100m skriðsund	00:58,48	00:59,65	00:58,31	00:57,74
	200m skriðsund	02:07,13	02:09,68	02:05,94	02:04,70
	400m skriðsund	04:27,49	04:32,84	04:25,25	04:22,65
	800m skriðsund	09:14,20	09:25,28	09:04,72	08:59,38
	1500m skriðsund	17:27,47	17:48,42		
	100m baksund	01:06,52	01:07,85	01:05,14	01:04,50
	200m baksund	02:23,79	02:26,66	02:20,13	02:18,75
	100m bringusund	01:14,20	01:15,68	01:12,86	01:12,14
	200m bringusund	02:39,36	02:42,54	02:36,47	02:34,93
	100m flugsund	01:03,60	01:04,87	01:02,66	01:02,04
	200m flugsund	02:22,09	02:24,93	02:18,13	02:16,77
	200m fjórsund	02:25,32	02:28,23	02:22,77	02:21,37
	400m fjórsund	05:04,68	05:10,77	05:00,96	04:58,01

Lágörkum fyrir unglíngalandslið/afrekslandslíð og inn á einstök mót (LEN/FINA) verður einungis náð á opnum mótum þar sem rafræn tímataka er notuð.

Afrekslandslíð SSÍ 2007 - 2008		
Þrep	Dags.	Verkefni
C1	4.-6. jan 08	Æfingabúðir í Reykjavík
C2	2.-4. maí 08	Norðurlanda æfingabúðir á Íslandi og í Svíþjóð / Noregi
B	6.-9. des 07	Dutch Swim Cup í Eindhoven
	jún.08	Alþjóðamót - sumar 2008 (tilkynnt síðar)
A	13.-16. des 07	EM25 í Debrecen
	18.-24. mars 08	EM50 í Eindhoven