



Landsliðsverkefni 2021 - 2022

Lágmörk og viðmið
æfinga- og keppnisverkefna landsliða SSÍ



Efnisyfirlit

Upplýsingar um Sundsamband Íslands	2
Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda.....	3
Evrópumeistaramót í 25 metra braut (EM25)	4
Norðurlandameistaramót í 25 metra braut (NM)	6
Heimsmeistaramót í 25 metra braut (HM25)	8
Heimsmeistaramót í 50 metra braut (HM50)	10
Norðurlandamót æskunnar (NÆM).....	12
Evrópumeistaramót unglunga (EMU)	14
Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF)	16
Evrópumeistaramót í 50 metra braut (EM50)	18
LANDSLIÐSHÓPAR SSÍ	20
Framtíðarhópur.....	21
Unglingalandslið.....	22
Úrvalshópur.....	23
A-Landslið.....	24

Upplýsingar um Sundsamband Íslands

<p>Í stjórn SSÍ sitja:</p> <p>Björn Sigurðsson formaður, bjorn@iceswim.is</p> <p>Júlia Þorvaldsdóttir varaformaður, julia1.thorvalds@gmail.com</p> <p>Viktoría Gísladóttir gjaldkeri, fannb3@gmail.com</p> <p>Bjarney Guðbjörnsdóttir meðstjórnandi, bjarney@sundfelag.com</p> <p>Elsa María Guðmundsdóttir meðstjórnandi, elsamg73@gmail.com</p> <p>Hilmar Örn Jónasson meðstjórnandi, hilmarornjonasson@gmail.com</p> <p>Oddur Örnólfsson meðstjórnandi oddur@eldumrett.is</p> <p>Leifur Guðni Grétarsson meðstjórnandi leifur.gudni@gmail.com</p>	<p>Starfsfólk SSÍ:</p> <p>Ingibjörg Helga Arnardóttir framkvæmdastjóri, s. 770-6066, ingibjorgha@iceswim.is</p> <p>Eyleifur Jóhannesson Yfirmaður landsliðsmála, s:899-0617 leifi@iceswim.is</p> <p>Emil Örn Harðarson móta- og miðlunarstjóri, s. 663-0423, emil@iceswim.is</p> <p>Björn Sigurðsson formaður, S: 696-9400 bjorn@iceswim.is</p> <p>Sími SSÍ: 514-4070 Heimasíða: www.iceswim.is Rafpóstur: iceswim@iceswim.is</p>
---	---

Um SSÍ

Sundsamband Íslands, skammstafað **SSÍ**, er æðsti aðili innan vébanda Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, ÍSÍ, sem fer með sérgreinamálefni sundíþróttá á Íslandi. SSÍ er ólympískt samband og er aðili að Alþjóðasundsbandinu, FINA.

SSÍ er samband sundráða, héraðssambanda og íþróttabandalaga. Öll félög innan ÍSÍ sem iðka og keppa í sundíþróttum samkvæmt skilgreiningu FINA geta átt aðild að **SSÍ**, enda eru lög þeirra í samræmi við lög **SSÍ** og ÍSÍ.

Tilgangur og markmið **SSÍ** er í meginatriðum:

- Að hafa yfirstjórn allra sérgreinamálefna sundíþróttá á Íslandi.
- Að vinna að stofnun og starfssemi sundráða og efla á allan hátt sundíþróttir á Íslandi.
- Að setja og fylgja eftir nauðsynlegum reglum, uppfræða og löggilda dómara, staðsetja og framkvæma mót SSÍ og staðfesta íslensk met.
- Að efla, samræma og skipuleggja málefni og verkefni landsliða og undirbúningshópa landsliða.
- Að vera fulltrúi íslensku sundhreyfingarinnar gagnvart erlendum aðilum og gæta þess að gildandi reglur um sundíþróttir á Íslandi séu í samræmi við alþjóðlegar reglur. **SSÍ** leitar atbeina ÍSÍ gagnvart alþjóðlegum samskiptum eftir því sem það á við.

Sundsambandi Íslands er stjórnað af

- Sundþingi
- Stjórn SSÍ milli sundþinga

Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda

1. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 1.1. Öll mót á atburðardagatali SSÍ fyrir sundárið 2021-2022, nema annað sé tekið fram.
- 1.2. Sundfólk þarf að upplýsa SSÍ um hvaða mót það ætlar að reyna við lágmörk amk með tveggja vikna fyrirvara ef það mun ekki taka þátt í mótum á atburðardagatali SSÍ.
- 1.3. Tímar frá „lágmarkamótum“ og „innanfélagsmótum“ eru ekki teknir til greina.
- 1.4. Lágmörkum á alþjóðleg meistaramót skal náð í einstaklingsgreinum. Millitímar og fyrsti sprettur í boðsundum verða ekki teknir til greina.
- 1.5. Auka sund „Time Trial“ á mótum verða tekin gild, hafi viðkomandi grein ekki verið í boði á mótinu.
- 1.6. Lágmörk fyrir heimsmeistaramót er einungis hægt að ná á mótum sem samþykkt eru af FINA.

2. Val á sundfólki í boðsundssveitir – öll verkefni á vegum SSÍ og ÍSÍ

- 2.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 2.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.

3. Skyldur SSÍ og keppenda á vegum SSÍ

- 3.1. SSÍ er aðili að ÍSÍ, LEN og FINA.
- 3.2. Almennar reglur LEN og FINA gilda á öllum opinberum mótum á þeirra vegum.
- 3.3. Um agabrot og meðferð lyfjamála fer eftir reglum FINA, WADA og lögum og reglum ÍSÍ og SSÍ.
- 3.4. Reglur FINA og IOC um auglýsingar gilda að jafnaði í landsliðsverkefnum SSÍ
- 3.5. Um önnur ákvæði í ólympíuverkefnum gilda reglur ÍSÍ og IOC eftir því sem við á enda er það kynnt nánar í þeim tilvikum.
- 3.6. Nánar má sjá um þessi mál á heimasíðu SSÍ – Handbók SSÍ.
<http://www.sundsamband.is/efnisveita/handbok-ssi/>
- 3.7. Það er stefna SSÍ að þeir sem keppa á ÓL, HM, EM, EMU og NM, fyrir hönd Íslands á vegum SSÍ, greiði ekki með sér í keppnisferðir landsliða.

Evrópumeistaramót í 25 metra braut (EM25)

Staðsetning: Kazan, Rússlandi
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 2. – 7. nóvember 2021

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (kvenna), 1500 m (karla)
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m
- Fjósund 100 m, 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x50 m karla, 4x50 m kvenna, 4x50 m blandað
- Fjósund 4x50 m karla, 4x50 m kvenna, 4x50 m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil 1 (50m braut) hefst 13. maí 2021 og lýkur 1. ágúst 2021.
- 2.2. Lágmarkatímabil 2 (25m braut) hefst 13. september 2021 og lýkur 3. október 2021.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. Öll alþjóðleg meistaramót á lágmarkatímabili 1 (NÆM, EMU, EM50 og Ólympíuleika), einnig Sumarmóti SSÍ 2021 og 1 valkvætt mót á lágmarkatímabilinu sem standast kröfur LEN/FINA.
- 3.2. 2 valkvæð mót á atburðadagatali SSÍ fyrir lágmarkatímabili 2, sem standast kröfur LEN/FINA. Sundfólk þarf að tilkynna yfirmanni landsliðsmála með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara, ef óskað er eftir að ná lágörkum fyrir EM25 í keppni erlendis, öll mót þurfa að uppfylla kröfur LEN/FINA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Sundfólk sem hefur náð lágmarkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.2. SSÍ mun velja allt að þrjú keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímana í greininni á keppnisréttinn.
- 4.3. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd, heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótisstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

EM25 Lágmark

KARLAR		EM25 2021	KONUR	
25m laug	50m laug	Greinar	25m laug	50m laug
0:22,40	0:23,15	50m Skriðsund	0:25,55	0:26,13
0:49,38	0:50,90	100m Skriðsund	0:55,84	0:56,62
1:48,72	1:51,74	200m Skriðsund	2:01,42	2:03,85
3:52,32	3:58,12	400m Skriðsund	4:16,45	4:21,52
NT	NT	800m Skriðsund	8:49,76	9:00,53
15:26,52	15:44,17	1500m Skriðsund	NT	NT
0:24,77	0:26,27	50m Baksund	0:28,29	0:29,45
0:53,63	0:56,39	100m Baksund	1:00,96	1:03,24
1:58,12	2:03,23	200m Baksund	2:13,01	2:16,81
0:27,87	0:28,52	50m Bringusund	0:31,97	0:32,58
1:00,72	1:02,36	100m Bringusund	1:09,13	1:10,38
2:12,44	2:16,01	200m Bringusund	2:30,00	2:32,29
0:23,98	0:24,66	50m Flugsund	0:27,22	0:27,47
0:53,29	0:54,23	100m Flugsund	1:00,65	1:00,88
1:59,25	2:01,81	200m Flugsund	2:14,39	2:14,86
0:55,50	NT	100m Fjórsund	1:03,11	NT
2:00,99	2:04,99	200m Fjórsund	2:16,59	2:18,79
4:19,76	4:28,73	400m Fjórsund	4:50,01	4:55,43
4 x 50 m Skriðsund				
4 x 50 m Fjórsund				
4 x 50 m Skriðsund Blandað				
4 x 50 m Fjórsund Blandað				

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EM25.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Norðurlandameistaramót í 25 metra braut (NM)

Staðsetning: Upplands Väsby (Stokkhólmi), Svíþjóð
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 3. – 5. desember 2021

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (kvenna), 1500 m (karla)
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m
- Fjósund 100 m, 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x200m karla, 4x200m kvenna, 8x50m blandað
- Fjósund 4x100m karla, 4x100m kvenna

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Unglingar (junior): Konur fæddar 2005, 2006, 2007 & Karlar fæddar 2004, 2005, 2006.
- 1.2. Fullorðnir (senior): Konur fæddar 2004 og fyrr / Karlar fæddir 2003 og fyrr

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil hefst 2. nóvember 2021 og lýkur 14. nóvember 2021.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. Evrópumeistaramótinu í 25m laug (EM25) 2021.
- 3.2. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) 2021.
- 3.3. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á NM í búsettu landi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/FINA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Sundfólk sem hefur náð lágmarkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.2. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímana í greininni á keppnisréttinn. Einungis tveir frá hverri þjóð, úr hverjum aldursflokki (senior og junior) mega keppa í úrslitum.
- 4.3. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd, heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

NM Lágmörk

KARLAR			NM 2021	KONUR		
2004-2006	2001-2003	2000 & Fyrr	Greinar	2005-2007	2002-2004	2001 & Fyrr
0:22,80	0:22,80	0:22,63	50m Skriðsund	0:26,05	0:26,05	0:25,81
0:51,40	0:50,27	0:49,89	100m Skriðsund	0:58,40	0:56,94	0:56,41
1:53,16	1:50,67	1:49,83	200m Skriðsund	2:06,97	2:03,80	2:02,66
4:01,80	3:56,47	3:54,69	400m Skriðsund	4:28,19	4:21,48	4:19,07
NT	NT	NT	800m Skriðsund	9:14,00	9:00,14	8:55,16
16:04,33	15:43,08	15:35,97	1500m Skriðsund	NT	NT	NT
0:25,22	0:25,22	0:25,03	50m Baksund	0:28,84	0:28,84	0:28,58
0:55,82	0:54,59	0:54,18	100m Baksund	1:03,75	1:02,16	1:01,58
2:02,94	2:00,23	1:59,33	200m Baksund	2:19,10	2:15,62	2:14,37
0:28,37	0:28,37	0:28,15	50m Bringusund	0:32,59	0:32,59	0:32,29
1:03,19	1:01,80	1:01,34	100m Bringusund	1:12,29	1:10,49	1:09,84
2:17,84	2:14,80	2:13,79	200m Bringusund	2:36,87	2:32,94	2:31,53
0:24,41	0:24,41	0:24,23	50m Flugsund	0:27,76	0:27,76	0:27,50
0:55,46	0:54,24	0:53,83	100m Flugsund	1:03,43	1:01,84	1:01,27
2:04,12	2:01,39	2:00,47	200m Flugsund	2:20,54	2:17,02	2:15,76
2:05,93	2:03,15	2:02,22	200m Fjórsund	2:22,84	2:19,26	2:17,98
4:30,36	4:24,40	4:22,41	400m Fjórsund	5:03,28	4:55,69	4:52,97
4 x 100 m Skriðsund						
4 x 200 m Skriðsund						
4 x 100 m Fjórsund						
8 x 50 m Skriðsund Blandað						

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á NM.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Heimsmeistaramót í 25 metra braut (HM25)

Staðsetning: Abu Dhabi, Sameinuðu arabísku furstadæmin
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 13. – 18. desember 2021

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (kvenna), 1500 m (karla)
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m
- Fjósund 100 m, 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x50m karla, 4x50m kvenna, 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x200m karla, 4x200m kvenna, 4x50m blandað
- Fjósund 4x50m karla, 4x50m kvenna, 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x50m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

2.1. Hefst 2. nóvember 2021 og lýkur 14. nóvember 2021.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

3.1. Evrópumeistaramótinu í 25m laug (EM25) 2021.

3.2. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) 2021.

3.3. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á HM25 í búsettulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að vera samþykkt af FINA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1. Sundfólk sem hefur náð að a.m.k. SSÍ (FINA B) lágmarki og er með hraðasta tíma íslenskra keppenda í sinni grein, hefur unnið sér keppnisrétt á mótinu.

4.2. Það eru bæði A og B lágörk á HM25, þar sem A lágmark gefur keppnisrétt fyrir tvo keppendur og B lágmark fyrir einn keppenda frá hverri þjóð.

4.3. Þegar lágmarkatímabili líkur, ákveður yfirmaður landsliðsmála hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu í samráði við þjálfara viðkomandi sundfólks.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.

5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.

5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótisstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

HM25 Lágmrök

KARLAR		HM25 2021	KONUR	
FINA A	SSÍ (FINA B)	Greinar	FINA A	SSÍ (FINA B)
0:21,40	0:22,15*	50m Skriðsund	0:24,60	0:25,29
0:47,23	0:48,88*	100m Skriðsund	0:53,78	0:55,28
1:44,88	1:47,61	200m Skriðsund	1:55,60	1:59,65*
3:44,09	3:49,95	400m Skriðsund	4:06,95	4:13,83
NT	NT	800m Skriðsund	8:35,69	8:44,35
14:49,29	15:17,06	1500m Skriðsund	NT	NT
0:23,79	0:24,52	50m Baksund	0:26,81	0:27,75*
0:51,30	0:53,08	100m Baksund	0:58,08	1:00,11*
1:52,66	1:56,60*	200m Baksund	2:07,19	2:11,64*
0:26,57	0:27,50*	50m Bringusund	0:30,69	0:31,64
0:57,63	0:59,65*	100m Bringusund	1:06,18	1:08,43
2:06,23	2:10,65*	200m Bringusund	2:24,30	2:28,47
0:23,08	0:23,89*	50m Flugsund	0:26,14	0:26,95
0:51,35	0:52,74	100m Flugsund	0:58,22	1:00,03
1:54,10	1:58,04*	200m Flugsund	2:09,76	2:13,02
0:53,57	0:54,94	100m Fjórund	1:01,21	1:02,47
1:55,25	1:59,28*	200m Fjórund	2:11,51	2:15,19
4:09,19	4:17,11	400m Fjórund	4:37,54	4:47,05
4 x 50 m Skriðsund				
4 x 100 m Skriðsund				
4 x 200 m Skriðsund				
4 x 50 m Fjórund				
4 x 100 m Fjórund				
4 x 50 m Skriðsund Blandað				
4 x 50 m Fjórund Blandað				

FINA B = * þar sem FINA B lágmark er hraðara en SSÍ lágmarkið.

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á HM25.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Heimsmeistaramót í 50 metra braut (HM50)

Staðsetning: Budapest, Ungverjaland
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 18. – 25. júní 2022

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m
- Fjórund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað, 4x200m karla, 4x200m kvenna,
- Fjórund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

2.1. Hefst 1. janúar 2022 og lýkur 10. apríl 2022.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

3.1. ÍM50 2022 og tvö valkvæð mót á lágmarkatímabili. Mót erlendis þarf að tilkynna til SSÍ meðtveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 veða þyngra en frá öðrum mótum.

3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir með tveggja vikna fyrirvara að nota annað mót en ÍM50 í búsettu landi. Viðkomandi mót þarf að vera samþykkt af FINA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1. Sundfólk sem hefur náð að a.m.k. FINA B lágmarki og er með hraðasta tíma íslenskra keppenda í sinni grein, hefur unnið sér keppnisrétt á mótinu.

4.2. Það eru bæði A og B lágörk á HM50, þar sem A lágmark gefur keppnisrétt fyrir tvo keppendur og SSÍ lágmark fyrir einn keppenda frá hverri þjóð.

4.3. Þegar lágmarkatímabili líkur, ákveður yfirmaður landsliðsmála hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu í samráði við þjálfara viðkomandi sundfólks.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.

5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.

5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótsstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

HM50 Lágmörk

KARLAR		HM50 2022	KONUR	
FINA A	FINA B	Greinar	FINA A	FINA B
0:22,18	0:22,96	50m Skriðsund	0:25,04	0:25,92
0:48,77	0:50,48	100m Skriðsund	0:54,25	0:56,15
1:47,06	1:50,81	200m Skriðsund	1:58,66	2:02,81
3:48,15	3:56,14	400m Skriðsund	4:10,57	4:19,34
7:53,11	8:09,67	800m Skriðsund	8:37,90	8:56,03
15:04,64	15:36,30	1500m Skriðsund	16:29,57	17:04,20
0:25,17	0:26,05	50m Baksund	0:28,22	0:29,21
0:54,03	0:55,92	100m Baksund	1:00,59	1:02,71
1:58,07	2:02,20	200m Baksund	2:11,08	2:15,67
0:27,33	0:28,29	50m Bringusund	0:31,22	0:32,31
0:59,75	1:01,84	100m Bringusund	1:07,43	1:09,79
2:10,32	2:14,88	200m Bringusund	2:25,91	2:31,02
0:23,63	0:24,46	50m Flugsund	0:26,32	0:27,24
0:51,96	0:53,78	100m Flugsund	0:58,33	1:00,37
1:56,71	2:00,79	200m Flugsund	2:09,21	2:13,73
1:59,76	2:03,95	200m Fjórsund	2:12,98	2:17,63
4:17,48	4:26,49	400m Fjórsund	4:43,06	4:52,97
4 x 100 m Skriðsund				
4 x 200 m Skriðsund				
4 x 100 m Fjórsund				
4 x 100 m Skriðsund Blandað				
4 x 100 m Fjórsund Blandað				

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á HM50.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Norðurlandamót æskunnar (NÆM)

Staðsetning: Eistlandi
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 9. – 10. júlí 2022

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (kvenna), 1500 m (karla)
- Baksund 100 m, 200 m
- Bringusund 100 m, 200 m
- Flugsund 100 m, 200 m
- Fjórsund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x200m karla, 4x200m kvenna
- Fjórsund 4x100m karla, 4x100m kvenna

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2007, 2008, 2009 (13 – 15 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2006, 2007, 2008 (14 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið).

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 28. janúar 2022 og lýkur 10. apríl 2022.
- 2.2. Alþjóðlegt mót fyrir landsliðshópa í lok maí 2022, nánar tilkynnt síðar.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. ÍM50 2022, RIG 2022 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili. Mót erlendis þarf að tilkynna til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 vega þyngra en frá öðrum mótum.
- 3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á mótum sem haldið er sömu helgi á ÍM50 í búsettulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/FINA.
- 3.3. Alþjóðlegt mót fyrir Landsliðshópa í lok maí 2022, þar sem eingöngu er hægt að bæta í greinar sem ekki eru fullskipaðar eftir ÍM50.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið.
- 4.2. Sundfólk sem hefur náð lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að þrjú keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein, en að hámarki tvo einstaklinga í 800 og 1500 metra greinar.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd, heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

NÆM Lágörk

KARLAR	NÆM 2022	KONUR
2006-2008	Greinar	2007-2009
NT	50m skriðsund	NT
0:55,25	100m skriðsund	1:01,38
2:01,28	200m skriðsund	2:14,26
4:18,46	400m skriðsund	4:43,51
NT	800m skriðsund	9:45,98
17:04,81	1500m skriðsund	NT
1:01,21	100m baksund	1:08,55
2:13,75	200m baksund	2:28,31
1:07,69	100m bringusund	1:16,29
2:27,63	200m bringusund	2:45,09
0:58,86	100m flugsund	1:06,00
2:12,21	200m flugsund	2:26,20
2:15,67	200m fjórsund	2:30,46
4:51,68	400m fjórsund	5:20,27

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á NÆM.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Evrópumeistaramót unglunga (EMU)

Staðsetning: Búkarest, Rúmeníu
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 5. – 10. júlí 2022

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m
- Fjósund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað, 4x200m karla, 4x200m kvenna,
- Fjósund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2005, 2006, 2007 (15 – 17 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2004, 2005, 2006 (16 – 18 ára á árinu sem mótið er haldið).

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 28. janúar 2022 og lýkur 10. apríl 2022.
- 2.2. Alþjóðlegt mót fyrir landsliðshópa í lok maí 2022, nánar tilkynnt síðar.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. ÍM50 2022, RIG 2022 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem tilkynnt er til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 vega þyngra en frá öðrum mótum.
- 3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á móti sem haldið er sömu helgi á ÍM50 í búsettulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/FINA.
- 3.3. Alþjóðlegt mót fyrir Landsliðshópa í lok maí 2022, þar sem eingöngu er hægt að bætast í greinar sem ekki eru fullskipaðar eftir ÍM50.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið.
- 4.2. Sundfólk sem hefur náð lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að þrjú keppendur í hverja grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímana í greininni á keppnisréttinn.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd, heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótsstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

EMU Lágmark

Karlar	EMU 2022	Konur
2004-2006	Greinar	2005-2007
0:23,85	50 Skriðsund	0:27,05
0:52,44	100 Skriðsund	0:58,61
1:55,12	200 Skriðsund	2:08,20
4:05,34	400 Skriðsund	4:30,73
8:28,75	800 Skriðsund	9:19,56
16:12,78	1500 Skriðsund	17:49,17
0:27,07	50 Baksund	0:30,49
0:58,10	100 Baksund	1:05,46
2:06,96	200 Baksund	2:21,62
0:29,39	50 Bringusund	0:33,73
1:04,25	100 Bringusund	1:12,85
2:20,14	200 Bringusund	2:37,65
0:25,41	50 Flugsund	0:28,44
0:55,87	100 Flugsund	1:03,02
2:05,50	200 Flugsund	2:19,60
2:08,78	200 Fjórsund	2:23,68
4:36,87	400 Fjórsund	5:05,83

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EMU.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF)

Staðsetning: Banská Bystrica, Slóvakía
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 24. – 30. júlí 2022

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (kvenna), 1500 m (karla)
- Baksund 100 m, 200 m
- Bringusund 100 m, 200 m
- Flugsund 100 m, 200 m
- Fjósund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað
- Fjósund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2007, 2008 (14 – 15 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2006, 2007 (15 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið).

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 28. janúar 2022 og lýkur 10. apríl 2022.
- 2.2. Alþjóðlegt mót fyrir landsliðshópa í lok maí 2022, nánar tilkynnt síðar.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. ÍM50 2022, RIG 2022 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem tilkynnt er til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 vega þyngra en frá öðrum mótum.
- 3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á móti sem haldið er sömu helgi á ÍM50 í búsettulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/FINA.
- 3.3. Alþjóðlegt mót fyrir Landsliðshópa í lok maí 2022, þar sem eingöngu er hægt að bætast í greinar sem ekki eru fullskipaðar eftir ÍM50.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið.
- 4.2. Tveir einstaklingar að hámarki í hverja grein.
- 4.3. EYOF liðið verður valið með tilliti til markmiða og óska ÍSÍ.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótsstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

EYOF Lágmark

KARLAR	EYOF 2022	KONUR
2006-2007	Greinar	2007-2008
NT	50m skriðsund	NT
0:54,14	100m skriðsund	1:00,15
1:58,86	200m skriðsund	2:11,57
4:13,29	400m skriðsund	4:37,84
NT	800m skriðsund	9:34,26
16:44,32	1500m skriðsund	NT
0:59,98	100m baksund	1:07,18
2:11,08	200m baksund	2:25,35
1:06,33	100m bringusund	1:14,77
2:24,68	200m bringusund	2:41,79
0:57,69	100m flugsund	1:04,68
2:09,57	200m flugsund	2:23,27
2:12,96	200m fjórsund	2:27,45
4:45,85	400m fjórsund	5:13,86

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EYOF.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Evrópumeistaramót í 50 metra braut (EM50)

Staðsetning: Róm, Ítalía
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 11. – 17. ágúst 2022

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m
- Fjórund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað, 4x200m karla, 4x200m kvenna,
- Fjórund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

2.1. Hefst 28. janúar 2022 og lýkur 10. apríl 2022.

2.2. Alþjóðlegt mót fyrir landsliðshópa í lok maí 2022, nánar tilkynnt síðar.

2.3. Sumarmót SSÍ (SMÍ) 17. – 19. júní 2022.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

3.1. ÍM50 2022, RIG 2022 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem tilkynnt er til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 vega þyngra en frá öðrum mótum.

3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á mótum sem haldið er sömu helgi á ÍM50 í búsettulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/FINA.

3.3. Alþjóðlegt mót fyrir Landsliðshópa í lok maí 2022, þar sem eingöngu er hægt að bætast í greinar sem ekki eru fullskipaðar eftir ÍM50.

3.4. Sumarmeistaramót SSÍ helgina 17. – 19. Júní 2022, þar sem eingöngu þar sem sundfólk í fullorðins flokki geta bætast í greinar sem ekki eru fullskipaðar eftir Alþjóðlega mótum í maí.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið.

4.2. Sundfólk sem hefur náð lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.

4.3. SSÍ mun velja allt að þrjú keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímana í greininni á keppnisréttinn

4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd, heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótisstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

EM50 Lágmark

KARLAR		EM50 2022	KONUR	
2001-2003	Opin flokkur	Greinar	2002-2004	Opin flokkur
0:23,33	0:23,15	50m Skriðsund	0:26,38	0:26,13
0:51,29	0:50,90	100m Skriðsund	0:57,15	0:56,62
1:52,59	1:51,74	200m Skriðsund	2:05,00	2:03,85
3:59,93	3:58,12	400m Skriðsund	4:23,95	4:21,52
8:17,54	8:13,78	800m Skriðsund	9:05,56	9:00,53
15:51,35	15:44,17	1500m Skriðsund	17:22,42	17:12,81
0:26,47	0:26,27	50m Baksund	0:29,73	0:29,45
0:56,82	0:56,39	100m Baksund	1:03,83	1:03,24
2:04,17	2:03,23	200m Baksund	2:18,08	2:16,81
0:28,74	0:28,52	50m Bringusund	0:32,89	0:32,58
1:02,84	1:02,36	100m Bringusund	1:11,03	1:10,38
2:17,05	2:16,01	200m Bringusund	2:33,70	2:32,29
0:24,85	0:24,66	50m Flugsund	0:27,73	0:27,47
0:54,64	0:54,23	100m Flugsund	1:01,45	1:00,88
2:02,74	2:01,81	200m Flugsund	2:16,11	2:14,86
2:05,94	2:04,99	200m Fjósund	2:20,08	2:18,79
4:30,77	4:28,73	400m Fjósund	4:58,18	4:55,43
4 x 100 m Skriðsund				
4 x 200 m Skriðsund				
4 x 100 m Fjósund				
4 x 100 m Skriðsund Mix				
4 x 100 m Fjósund Mix				

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EM50.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

LANDSLIÐSHÓPAR SSÍ

SSÍ hefur útbúið nýtt skipulag varðandi afreks- og landsliðshópa og uppfært lágmörk og viðmið.

Sundárið 2021-2022 verða hóparnir fjórir:

Framtíðarhópur
Unglingalandslið
Úrvalshópur
Afrekslandslið

Lágmörk í 50m braut eru reiknuð út frá FINA A lágmörkum fyrir HM50 og lágmörk í 25m laug eru reiknuð út frá 25. Sæti á afrekaskrá Evrópu í 25m laug (Swimrankings.net - meðaltal af 2018 - 2019 - 2020).

Markmið og hugmyndafræði

Markmiðið með nýju fyrirkomulagi, er að búa til markvisst kerfi með langtíma árangur að leiðarljósi.

Kerfið hefur fjögur þrep þar sem verður stigvaxandi unnið með hæfileikamótun og bæta reynslu sundfólks, með hámarksárangur á þjóðlegum vettvangi að leiðarljósi.

Þar verða haldnar reglubundnar æfingahelgar innanlands. Innahald helgana verða almennar æfingar og tæknivinnu í laug. Einnig fara fram sundmælingar og unnið í að bæta þekkingu sundfólksins á sviði næringar- og íþróttasálfræði.

Markmiðið er að bjóða upp á keppni á alþjóðlegum sundmótum fyrir alla hópa. Á dagskrá er einnig æfingabúðir erlendis fyrir unglingslandslið, úrvaldshóp og A-Landslið.

Framtíðarhópur

1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2008-2010 (12-14 ára á árinu 2022)
- 1.2 Karlar fæddir 2007-2009 (13-15 ára á árinu 2022)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná viðmiðum

- 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 1. september 2021 – 3. desember 2021 (25m lágörk)
*Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum sem ná viðmiðstímum.
- 3.2 1. janúar 2022 – 10. apríl 2022 (50m lágörk)
*Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum ná viðmiðstímum.
- 3.3 1. janúar 2022 – 26. júní 2022 (25 og 50m lágörk)
*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2022-2023, eingöngu þeir sem hafa náð lágörkum.

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

- 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum og viðmiðum samkvæmt 2. og 3. lið

5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti í lok maí 2022.

- 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum í 50 metra laug (1. jan-10. apríl 2022)
- 5.2 Einnig verða valdir 4 bestu af hvoru kyni (kvk: 2008-2010 / kk: 2007-2009) í 200m og 400m fjórsundi á ÍM50.

Áætluð verkefni

3x æfingahelgar innanlands (4-5. september, 15-16. janúar og 30. apríl – 1. maí)
1x sundmót erlendis í lok maí 2022

[Atburðadagatal Landsliðshópa \(link\)](#)

Lágörk fyrir landsliðshópa

[Landsliðslágörk karla \(link\)](#)

[Landsliðslágörk kvenna \(link\)](#)

Unglingalandslið

1. **Aldursflokkar**
 - 1.1 Konur fæddar 2005-2007 (15-17 ára á árinu 2022)
 - 1.2 Karlar fæddir 2004-2006 (16-18 ára á árinu 2022)
2. **Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum**
 - 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.
3. **Tímabil til að ná viðmiðum**
 - 3.1 1. september 2021 – 14. nóvember 2021 (25m lágörk)
 - 3.2 1. janúar 2022 – 10. apríl 2022 (50m lágörk)
 - 3.3 1. maí 2022 – 19. júlí 2022 (50m lágörk)
*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2022-2023
4. **Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands**
 - 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt 2. og 3. lið
6. **Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti**
 - 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-10. apríl 2022)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (september og janúar)
1x æfingabúðir erlendis (2-12. febrúar)
1x sundmót erlendis í lok maí 2022

[Atburðadagatal Landsliðshópa \(link\)](#)

Lágörk fyrir landsliðshópa

[Landsliðslágörk karla \(link\)](#)

[Landsliðslágörk kvenna \(link\)](#)

Úrvalshópur

1. **Aldursflokkar**
 - 1.1 Konur fæddar 2002-2004 (18-20 ára á árinu 2022)
 - 1.2 Karlar fæddir 2001-2003 (19-21 ára á árinu 2022)
2. **Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum**
 - 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.
3. **Tímabil til að ná viðmiðum**
 - 3.1 1. september 2021 – 14. nóvember 2021 (25m lágörk)
 - 3.2 1. janúar 2022 – 10. apríl 2022 (50m lágörk)
 - 3.3 1. maí 2022 – 19. júlí 2022 (50m lágörk)
*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2022-2023
4. **Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands**
 - 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt 2. og 3. lið
7. **Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti**
 - 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-10. apríl 2022)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (september og janúar)
1x æfingabúðir erlendis (2-12. febrúar)
2x sundmót erlendis (byrjun október 2021 og lok maí 2022)

[Atburðadagatal Landsliðshópa \(link\)](#)

Lágörk fyrir landsliðshópa

[Landsliðslágörk karla \(link\)](#)

[Landsliðslágörk kvenna \(link\)](#)

A-Landslið

1. **Aldursflokkar**
 - 1.1 Opinn flokkur
2. **Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum**
 - 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.
3. **Tímabil til að ná viðmiðum**
 - 3.1 1. september 2021 – 14. nóvember 2021 (25m lágörk)
 - 3.2 1. janúar 2022 – 10. apríl 2022 (50m lágörk)
 - 3.3 1. maí 2022 – 19. júlí 2022 (50m lágörk)
*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2022-2023
4. **Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands**
 - 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt 2. og 3. lið
8. **Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti**
 - 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-11. apríl 2022)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (september og janúar)
1x æfingabúðir erlendis (2-12. febrúar)
2x sundmót erlendis (byrjun október 2021 og lok maí 2022)

[Atburðadagatal Landsliðshópa \(link\)](#)

Lágörk fyrir landsliðshópa

[Landsliðslágörk karla \(link\)](#)

[Landsliðslágörk kvenna \(link\)](#)