



# **Landsliðsverkefni**

## **2020 - 2021**

Lágmörk og viðmið  
æfinga- og keppnisverkefna landsliða SSÍ



Sundfólk og fylgdarlið í æfingaferð á Tenerife 2020

## Efnisyfirlit

Upplýsingar um Sundsamband Íslands .....	2
Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda .....	3
EM50 2021 – Evrópumeistaramót í 50 metra braut .....	4
NÆM – Norðurlandamót æskunnar 2021 .....	6
EMU – Evrópumeistaramót unglunga 2021 .....	8
ÓL 2021 – Ólympíuleikarnir í Tokyo 2021 .....	10
Æfingahópar landsliða SSÍ .....	13
Framtíðarhópur .....	14
Unglingalandslið .....	15
Úrvalshópur .....	16
A-Landslið .....	17

## Upplýsingar um Sundsamband Íslands

<p>Í stjórn SSÍ sitja:</p> <p>Björn Sigurðsson formaður, <a href="mailto:bjorn@iceswim.is">bjorn@iceswim.is</a></p> <p>Júlia Þorvaldsdóttir varaformaður, <a href="mailto:julia1.thorvalds@gmail.com">julia1.thorvalds@gmail.com</a></p> <p>Viktoría Gísladóttir gjaldkeri, <a href="mailto:fannb3@gmail.com">fannb3@gmail.com</a></p> <p>Hörður J. Oddfríðarson ritari, <a href="mailto:hordur@iceswim.is">hordur@iceswim.is</a></p> <p>Bjarney Guðbjörnsdóttir meðstjórnandi, <a href="mailto:bjarney@sundfelag.is">bjarney@sundfelag.is</a></p> <p>Elsa María Guðmundsdóttir meðstjórnandi, <a href="mailto:elsamg73@gmail.com">elsamg73@gmail.com</a></p> <p>Hilmar Örn Jónasson meðstjórnandi, <a href="mailto:hilmarornjonasson@gmail.com">hilmarornjonasson@gmail.com</a></p> <p>Oddur Örnólfsson meðstjórnandi <a href="mailto:oddur@eldumrett.is">oddur@eldumrett.is</a></p> <p>Leifur Guðni Grétarsson meðstjórnandi <a href="mailto:leifur.gudni@gmail.com">leifur.gudni@gmail.com</a></p> <p>Hrafnhildur Lúthersdóttir Varastjórn <a href="mailto:hrafnhil@gmail.com">hrafnhil@gmail.com</a></p>	<p><b>Starfsfólk SSÍ:</b></p> <p>Ingibjörg Helga Arnardóttir framkvæmdastjóri, s. 770-6066, <a href="mailto:ingibjorggha@iceswim.is">ingibjorggha@iceswim.is</a></p> <p>Eyleifur Jóhannesson Yfirmaður landsliðsmála, s:899-0617 <a href="mailto:leifi@iceswim.is">leifi@iceswim.is</a></p> <p>Emil Örn Harðarson móta- og miðlunarstjóri, s. 663-0423, <a href="mailto:emil@iceswim.is">emil@iceswim.is</a></p> <p>Björn Sigurðsson formaður, S: 696-9400 <a href="mailto:bjorn@iceswim.is">bjorn@iceswim.is</a></p> <p>Sími SSÍ: 514-4070 Heimasíða: <a href="http://www.iceswim.is">www.iceswim.is</a> Rafpóstur: <a href="mailto:iceswim@iceswim.is">iceswim@iceswim.is</a></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 Íslandi.
- Að setja og fylgja eftir nauðsynlegum reglum, uppfæra 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 2020-2021, 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. 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/library/Efnisveita/Handbok-og-stefna-SSi/HANDB%C3%93K%20SS%C3%8D%20keppendur\\_2017-2019.pdf](http://www.sundsamband.is/library/Efnisveita/Handbok-og-stefna-SSi/HANDB%C3%93K%20SS%C3%8D%20keppendur_2017-2019.pdf)
- 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

## EM50 2021 – Evrópumeistaramót í 50 metra braut

### EM50 grunnupplýsingar og greinar

<b>Staðsetning:</b>	Budapest, Ungverjalandi
<b>Laugarlengd:</b>	50 metrar
<b>Dagsetning:</b>	13. – 19. maí 2021
<b>Einstaklingsgreinar:</b>	50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra, 800 metra og 1500 metra <b>skriðsund</b> 50 metra, 100 metra, 200 metra <b>baksund</b> 50 metra, 100 metra, 200 metra <b>bringusund</b> 50 metra, 100 metra, 200 metra <b>flugsund</b> 200 metra og 400 metra <b>fjórsund</b>
<b>Boðsundsgreinar:</b>	4x 100m skriðsund kk, kvk og blandað 4x 200m skriðsund kk, kvk 4x 100m fjórsund kk, kvk og blandað

### EM50 almennar upplýsingar

#### 1. Aldursflokkar

##### 1.1. Fullorðinsflokkur

#### 1. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

**2.1** ÍM50 2021, RIG 2021 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem tilkynnt er til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Lágörk sem náð er á ÍM50 vega þyngra en lágörk frá öðrum mótum.\*

**2.2** Sundfólk getur sótt um fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágörk fyrir EM50 2021 ef mótin uppfylla kröfur FINA (séu FINA Approved) og umsókn hafi borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum fyrir viðkomandi mót.

#### 3. Lágmarkatímabil

**3.1** Hefst 1. janúar 2021 og lýkur 11. apríl 2021

#### 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** Fjórir einstaklingar frá hverri þjóð geta keppt í hverri grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímana í greininni á keppnisréttinn. Tímar frá ÍM50 vega þó alltaf þyngra en tímar frá öðrum mótum.

**4.3** Gefi sundmaður eftir keppnisrétt í grein, opnast sæti fyrir sundmann með lakari lágmarkatíma í greininni

**4.4** Landslið Íslands á EM50 2021 verður tilkynnt eftir 11. apríl 2021

#### 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.

## EM50 Lágmark

KARLAR		EM50 2021	KONUR	
2000-2002	Opin flokkur	Greinar	2001-2003	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 Fjórsund	2:20,08	2:18,79
4:30,77	4:28,73	400m Fjórsund	4:58,18	4:55,43
4 x 100 m Skriðsund				
4 x 200 m Skriðsund				
4 x 100 m Fjórsund				
4 x 100 m Skriðsund Mix				
4 x 100 m Fjórsund Mix				

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EM50 2021

**Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna**



## NÆM – Norðurlandamót æskunnar 2021

### NÆM grunnupplýsingar og greinar

<b>Staðsetning:</b>	Litháen (óstaðfest)
<b>Laugarlengd:</b>	50 metrar
<b>Dagsetning:</b>	3. – 4. júlí 2021
<b>Einstaklingsgreinar:</b>	50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra, 800 metra (kvenna) og 1500 metra (karla) <b>skriðsund</b> 100 metra, 200 metra <b>baksund</b> 100 metra og 200 metra <b>bringusund</b> 100 metra og 200 metra <b>flugsund</b> 200 metra og 400 metra <b>fjórsund</b>
<b>Boðsundsgreinar:</b>	4x 100m skriðsund kk, kvk og blandað 4x 100m fjórsund kk, kvk og blandað 4x 200m skriðsund kk, kvk 8x 50m skriðsund blandað

### NÆM almennar upplýsingar

#### 1. Aldursflokkar

- 1.1. Stúlkur/telpur fæddar 2006, 2007, 2008 (13 – 15 ára á árinu sem mótið er haldið)
- 1.2. Piltar fæddir 2005, 2006, 2007 (14 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið)

#### 2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 2.1. ÍM50 2021, RIG 2021 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem tilkynnt er til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Lágörk sem náð er á ÍM50 vega þyngra en lágörk frá öðrum mótum.\*
- 2.2. Sundfólk getur sótt um það fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágmarkatímar fyrir NÆM 2021. Slík umsókn þarf að hafa borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum áður en viðkomandi mót hefst

#### 3. Lágmarkatímabil

- 3.1. Hefst 1. janúar 2021 og lýkur 11. apríl 2021

#### 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 lágmarkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.3. Hver þjóð má senda 4 einstaklinga í 50, 100, 200 og 400 metra greinar og 2 einstaklinga í 800 og 1500 metra greinar
- 4.4. SSÍ stefnir að því að senda amk 6-8 keppendur á NÆM ár hvert. Yfirmaður landsliðsmála getur valið keppendur út frá hverjir eru næst lágörkum í prósentum, ef færri en 8 keppendur hafi náð lágörkum. Þó aldrei lengra en 2% frá lágmarki og ekki fleiri en 2 í hverja sundgrein. Eingöngu miðað við árangur á ÍM50 2021, þegar þetta á við.
- 4.5. NÆM hópurinn verður kynntur eftir 11. apríl 2021.

#### 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 mótssstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

### NÆM Greinaröðun

Laugardagur fh.	Laugardagur eh.	Sunnudagur
50m bak KVK	50m bringa KVK	50m flug KVK
50m bak KK	50m bringa KK	50m flug KK
800m skrið KVK	400m fjór KVK	400m skrið KVK
1500m skrið KK	400m fjór KK	400m skrið KK
100m skrið KVK	200m skrið KVK	200m bak KVK
100m skrið KK	200m skrið KK	200m bak KK
200m flug KVK	100m bak KVK	100m bringa KVK
200m flug KK	100m bak KK	100m bringa KK
200m bringa KVK	50m skrið KVK	200m fjór KVK
200m bringa KK	50m skrið KK	200m fjór KK
4x100m fjór KVK	100m flug KVK	4x200m skrið KVK
4x100m fjór KK	100m flug KK	4x200m skrið KK
	4x100m skrið KVK	
	4x100m skrið KK	

### NÆM Lágmark

PILTAR	NÆM 2021	STÚLKUR
<b>2005-2007</b>	Fæðingarár	<b>2006-2008</b>
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 2021

**Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna**



## EMU – Evrópumeistaramót unglunga 2021

### EMU grunnupplýsingar og greinar

<b>Staðsetning:</b>	Óákveðið
<b>Laugarlengd:</b>	50 metrar
<b>Dagsetning:</b>	6. – 11. júlí 2021
<b>Einstaklingsgreinar:</b>	50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra, 800 metra og 1500 metra <b>skriðsund</b> 50 metra, 100 metra, 200 metra <b>baksund</b> 50 metra, 100 metra og 200 metra <b>bringusund</b> 50 metra, 100 metra og 200 metra <b>flugsund</b> 200 metra og 400 metra <b>fjórsund</b>
<b>Boðsundsgreinar:</b>	4x 100m skriðsund kk, kvk og blandað 4x 100m fjórsund kk, kvk og blandað

### EMU almennar upplýsingar

#### 1. Aldursflokkar

- 1.1. Stúlkur/telpur fæddar 2004, 2005, 2006 (15 – 17 ára á árinu sem mótið er haldið)
- 1.2. Karlar/piltar fæddir 2003, 2004, 2005 (16 – 18 ára á árinu sem mótið er haldið)

#### 2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 2.1. ÍM50 2021, RIG 2021 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem tilkynnt er til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Lágörk sem náð er á ÍM50 veða þyngra en lágörk frá öðrum mótum.\*
- 2.2. Sundfólk getur sótt um fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágörk fyrir EM50 2021 ef mótin uppfylla kröfur FINA (séu FINA Approved) og umsókn hafi borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum fyrir viðkomandi mót.

#### 3. Lágmarkatímabil

- 3.1. Hefst 1. janúar 2021 og lýkur 11. apríl 2021

#### 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 stefnir að því að senda amk 2-4 keppendur á EMU ár hvert. Yfirmaður landsliðsmála getur valið keppendur út frá hverjir eru næst lágörkum í prósentum, ef færri en 4 keppendur hafi náð lágörkum. Þó aldrei lengra en 1% frá lágmarki og ekki fleiri en 2 í hverja sundgrein. Eingöngu miðað við árangur á ÍM50 2021, þegar þetta á við.
- 4.4. EMU hópurinn verður kynntur eftir 11. apríl 2021

#### 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 Greinaröðun

Dagur 1	Dagur 2	Dagur 3	Dagur 4	Dagur 5	
<b>Undanrásir</b>					<b>Undanrásir</b>
50m bringa kvk	100m skrið kk	50m bak kvk	50m skrið kvk	50m skrið kk	
50m flug kk	400m skrið kvk	50m bringa kk	50m bak kk	50m flug kvk	
100m skrið kvk	200m flug kk	200m skrið kvk	100m bak kvk	40m fjór kk	
400m skrið kk	200m bringa kvk	200m bak kk	200m skrið kk	4x200m skrið kvk	
200m flug kvk	200m fjór kk	100m flug kvk	200m fjór kvk	4x100m fjór kk	
100m bak kk	4x100m skrið blandað	4x200m skrið kk	100m flug kk		
400m fjór kvk	1500m skrið kk hægari	4x200m skrið kvk	100m bringa kvk		
200m bringa kk		1500m skrið kvk hægari	100m bringa kk		
200m bak kvk			4x100m fjór bl		
4x100m skrið kk			800m skrið kk hægari		
4x100m skrið kvk					
800m skrið kvk hægari					
<b>Undanúrslit og úrslit</b>					<b>Undanúrslit og úrslit</b>
50m bringa kvk ú	<b>100m bak kk úrslit</b>	50m bringa kk ú	50m skrið kvk ú	50m skrið kk ú	
50m flug kk ú	<b>400m skrið kvk úrslit</b>	50m bak kvk ú	50m bak kk ú	50m flug kvk ú	
<b>400m fjór kvk úrslit</b>	100m skrið kk ú	<b>200m flug kk úrslit</b>	100m bak kvk ú	<b>400m fjór kk úrslit</b>	
200m bringa kk ú	<b>200 m flug kvk úrslit</b>	200m skrið kvk ú	100m flug kk ú	<b>100m bak kvk úrslit</b>	
200m flug kvk ú	200m fjór kk ú	200m bak kk ú	200m fjór kvk ú	<b>100m bringa kk úrslit</b>	
<b>400m skrið kk úrslit</b>	<b>100m skrið kvk úrslit</b>	<b>200m bringa kvk úrslit</b>	200m skrið kk ú	<b>100m bringa kvk úrslit</b>	
100m skrið kvk ú	<b>200m bringa kk úrslit</b>	<b>100m skrið kk úrslit</b>	100m bringa kvk ú	<b>200m skrið kk úrslit</b>	
100m bak kk ú	<b>200m bak kvk úrslit</b>	100m flug kvk ú	<b>200m bak kk úrslit</b>	<b>200m fjór kvk úrslit</b>	
200m bak kvk ú	200m flug kk ú	<b>200m fjór kk úrslit</b>	<b>200m skrið kvk úrslit</b>	<b>100m flug kk úrslit</b>	
<b>50m flug kk úrslit</b>	200m bringa kvk ú	<b>50m bak kvk úrslit</b>	100m bringa kk ú	<b>50m flug kvk úrslit</b>	
<b>50m bringa kvk úrslit</b>	<b>1500m skrið kk úrslit</b>	<b>50m bringa kk úrslit</b>	<b>100m flug kvk úrslit</b>	<b>50m skrið kk úrslit</b>	
<b>800m skrið kvk úrslit</b>	<b>4x100m skrið bl úrslit</b>	<b>1500m skrið kvk úrslit</b>	<b>800m skrið kk úrslit</b>	<b>4x200m skrið kvk úrslit</b>	
<b>4x100m skrið kk úrslit</b>		<b>4x200m skrið kk úrslit</b>	<b>50m skrið kvk úrslit</b>	<b>4x100m fjór kk úrslit</b>	
<b>4x100m skrið kvk úrslit</b>		<b>4x200m skrið kvk úrslit</b>	<b>50m bak kk úrslit</b>		
			<b>4x100m fjór bl úrslit</b>		

## EMU Lágmark

Karlar	EMU 2021	Konur
<b>2003-2005</b>	<b>Fæðingarár</b>	<b>2004-2006</b>
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 Fjór Sund	2:23,68
4:36,87	400 Fjór Sund	5:05,83

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EMU 2021  
**Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna**

## ÓL 2021 – Ólympíuleikarnir í Tokyo 2021

### ÓL 2021 grunnupplýsingar og greinar

<b>Staðsetning:</b>	Tokyo, Japan
<b>Laugarlengd:</b>	50 metrar
<b>Dagsetning:</b>	23. júlí – 7. ágúst 2021 (sundkeppni 23. júlí – 1. ágúst)
<b>Einstaklingsgreinar:</b>	50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra, 800 metra og 1500 metra <b>skriðsund</b> 100 metra, 200 metra <b>baksund</b> 100 metra, 200 metra <b>bringusund</b> 100 metra, 200 metra <b>flugsund</b> 200 metra og 400 metra <b>fjórsund</b>
<b>Boðsundsgreinar:</b>	4x 100m skriðsund kk, kvk 4x 200m skriðsund kk, kvk 4x 100m fjórsund kk, kvk og blandað

### ÓL 2021 almennar upplýsingar

#### 2. Aldursflokkar

##### 2.1. Fullorðinsflokkur

#### 2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

##### 2.3 ÍM50 2021 og RIG 2021 á Íslandi

2.4 Sundfólk getur sótt um fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágörk fyrir ÓL 2021 ef mótin uppfylla kröfur FINA (Tokyo 2021 Qualifying Event) og umsókn hafi borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum fyrir viðkomandi mót

#### 3. Lágmarkatímabil

3.1 Hefst 1. mars 2019 og lýkur 29. júní 2021 (einstaklingsgreinar)

3.2 Hefst 1. mars 2019 og lýkur 22. maí 2021 (boðsundsgreinar)

#### 4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1 Tveir einstaklingar frá hverri þjóð geta keppt í hverri grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímana í greininni á keppnisréttinn

4.2 Gefi sundmaður eftir keppnisrétt í grein, opnast sæti fyrir sundmann með lakari lágmarkatíma í greininni

4.3 Landslið Íslands á ÓL 2021 verður tilkynnt eftir 30. júní 2021

[4.4 Sjá nánar í reglum FINA um lágörk og þátttöku á ÓL 2021 hér að neðan](#)

#### 5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

5.1 Það er stefna SSÍ að senda sveitir til keppni í boðsundum á Norðurlanda-, Evrópu- og heimsmeistaramótum og einnig á Ólympíuleika

5.2 Yfirmaður landsliðsmála gerir tillögu til stjórnar, sem ákveður hvort sveitir verði sendar 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.

## Reglur Fina um lágörk og þátttöku á ÓL 2021

### Individual Qualification Qualification Events

#### **Olympic Qualifying Time (OQT / "A" Time) and Olympic Selection Time (OST / "B" Time)**

For each individual event at the Olympic Games, the FINA Bureau will establish Standard Entry Times of two (2) types: an "Olympic Qualifying Time" (OQT / "A" Time) and a "Olympic Selection Time" (OST / "B" Time) of which the OST / "B" Time shall be easier to achieve. Standard entry times can only be achieved in competitions approved for that purpose by FINA during the qualification period from 1st March 2019 to 27th June 2021.

FINA will establish a calendar with approved qualification events for individual entries. The calendar will be published on [www.fina.org](http://www.fina.org) and updated occasionally until February 2021; it includes FINA World Championships; Continental Championships; Continental Qualification Events; National Championships and Trials and Qualification Events approved by FINA. At all qualifying events approved by FINA, only Referees and Starters on FINA Officials Lists are eligible. The timing system for the events must also be described by the Organiser.

#### **Athletes who have achieved the Olympic Qualifying Time (OQT / "A" Time)**

Athletes who achieve the OQT / "A" Time in one or more individual events are automatically qualified to participate in the Olympic Games Tokyo 2020. NOCs can enter two (2) athletes in the same event, only if both athletes have achieved the OQT / "A" Time.

#### **Invited athletes who have achieved an Olympic Selection Time (OST / "B" Time)**

Following the end of the qualification period and in the event that the quota of 878 athletes is not reached, FINA will assess the number of athletes having achieved the OQT / "A" Time, the number of Relay-Only Athletes and the number of Universality Places.

FINA will then invite athletes who have achieved an OST / "B" time, until the total quota of 878 athletes is reached. OST places will be distributed by event, according to the position on the FINA World Ranking of 27th June 2021. NOCs can only enter one (1) athlete per event having achieved an OST / "B" Time. Athletes invited through OST/"B" Time are only allowed to compete in the events for which they received the quota place.

### Relay Qualification Qualification Events

There shall be a maximum of sixteen (16) qualified teams in each relay event, for a total of 112 relay teams.

Each NOC may enter only one (1) team in each relay event.

#### **FINA World Championships**

The twelve (12) highest placed NOCs per relay event at the 18th FINA World Championships 2019 in Gwangju (KOR) shall be qualified for the corresponding relay event at the Olympic Games Tokyo 2020 based upon the results achieved in the heats.

## ÓL 2021 Lágmark

Karlar		ÓL 2021	Konur	
OQT	OST		OQT	OST
22,01	22,67	<b>50m Skriðsund</b>	24,77	25,51
48,57	50,03	<b>100m Skriðsund</b>	54,38	56,01
1:47,02	1:50,23	<b>200m Skriðsund</b>	1:57,28	2:00,80
3:46,78	3:53,58	<b>400m Skriðsund</b>	4:07,90	4:15,34
7:54,31	8:08,54	<b>800m Skriðsund</b>	8:33,36	8:48,76
15:00,99	15:28,02	<b>1500m Skriðsund</b>	16:32,04	17:01,80
53,85	55,47	<b>100m Baksund</b>	1:00,25	1:02,06
1:57,50	2:01,03	<b>200m Baksund</b>	2:10,39	2:14,30
59,93	1:01,73	<b>100m Bringusund</b>	1:07,07	1:09,08
2:10,35	2:14,26	<b>200m Bringusund</b>	2:25,52	2:29,89
51,96	53,52	<b>100m Flugsund</b>	57,92	59,66
1:56,48	1:59,97	<b>200m Flugsund</b>	2:08,43	2:12,28
1:59,67	2:03,26	<b>200m Fjósund</b>	2:12,56	2:16,54
4:15,84	4:21,46	<b>400m Fjósund</b>	4:38,53	4:46,89

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á ÓL 2021

**Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna**

## LANDSLIÐSHÓPAR SSÍ

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

**Sundárið 2020-2021 verða hóparnir fjórir:**

**Framtíðarhópur  
Unglingalandslið  
Úrvalshópur  
A – Landslið**

Lágörk og viðmið landsliðshópanna eru reiknuð út frá HM50, FINA A og B lágörkum. Lágörk í 25m laug eru umreiknuð úr lágörkum úr 50m laug.

### **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 unglingalandslið, úrvaldshóp og A-Landslið.

## Framtíðarhópur

1. **Aldursflokkar**
  - 1.1 Stúlkur/telpur á aldrinum 2007-2009 (12-14 ára á árinu 2021)
  - 1.2 Piltar/drengir á aldrinum 2006-2008 (13-15 ára á árinu 2021)
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 2020 – 13. desember 2020 (25m lágmark)  
\*Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum.
  - 3.2 1. janúar 2021 – 11. apríl 2021 (50m lágmark)  
\*Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum.
  - 3.3 1. maí 2021 – 27. júní 2021 (25 og 50m lágmark)  
\*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2021-2022, eingöngu þeir sem hafa náð lágmarkum.
4. **Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands**
  - 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágmarkum og viðmiðum samkvæmt 2. og 3. lið
5. **Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti**
  - 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágmarkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-11. apríl)
  - 5.2 Einnig verða valdir tveir bestu í hverjum árgangi í 200 og 400m fjórsundi á ÍM50.

### Áætluð verkefni

3x æfingahelgar innanlands (september – febrúar – maí)  
1x sundmót erlendis (í lok maí eða byrjun júní)

[Atburðadagatal Landsliðshópa](#)

### Lágmark fyrir landsliðshópa

[Landsliðslágmark karla](#)

[Landsliðslágmark kvenna](#)



## Unglingalandslið

1. **Aldursflokkar**
  - 1.1 Stúlkur/telpur á aldrinum 2004-2006 (15-17 ára á árinu 2021)
  - 1.2 Piltar/drengir á aldrinum 2003-2005 (16-18 ára á árinu 2021)
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 2020 – 29. nóvember 2020 (25m lágörk)
  - 3.2 1. janúar 2021 – 11. apríl 2021 (50m lágörk)
  - 3.3 1. maí 2021 – 11. júlí 2021 (50m lágörk)  
\*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2021-2022
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-11. apríl)

### Áætluð verkefni

3x æfingahelgar/mælingar innanlands (september – janúar – maí)

1x æfingabúðir erlendis (janúar)

1x sundmót erlendis (júlí)

### [Atburðadagatal Landsliðshópa](#)

### Lágörk fyrir landsliðshópa

[Landsliðslágörk karla](#)

[Landsliðslágörk kvenna](#)

## Úrvalshópur

1. **Aldursflokkar**
  - 1.1 Stúlkur/telpur á aldrinum 2001-2003 (18-20 ára á árinu 2021)
  - 1.2 Piltar/drengir á aldrinum 2000-2002 (19-21 ára á árinu 2021)
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 2020 – 29. nóvember 2020 (25m lágörk)
  - 3.2 1. janúar 2021 – 11. apríl 2021 (50m lágörk)
  - 3.3 1. maí 2021 – 11. júlí 2021 (50m lágörk)  
\*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2021-2022
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-11. apríl)

### Áætluð verkefni

3x æfingahelgar/mælingar innanlands (september – janúar – maí)

1x æfingabúðir erlendis (janúar)

1x sundmót erlendis (júlí)

### [Atburðadagatal Landsliðshópa](#)

### Lágörk fyrir landsliðshópa

[Landsliðslágörk karla](#)

[Landsliðslágörk kvenna](#)

## 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 2020 – 29. nóvember 2020 (25m lágörk)
  - 3.2 1. janúar 2021 – 11. apríl 2021 (50m lágörk)
  - 3.3 1. maí 2021 – 11. júlí 2021 (50m lágörk)  
\*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2021-2022
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)

### Áætluð verkefni

3x æfingahelgar/mælingar innanlands (september – janúar – maí)

1x æfingabúðir erlendis (janúar)

2x sundmót erlendis (október - júlí)

[Atburðadagatal Landsliðshópa](#)

**Lágörk fyrir landsliðshópa**

[Landsliðslágörk karla](#)

[Landsliðslágörk kvenna](#)