

FRAMTÍÐARHÓPUR 2022-2023

KARLAR	2010		2009		2008	
50M LAUG	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið
200 SKRIÐ	2:17,45	2:33,94	2:10,02	2:23,02	2:05,09	2:15,10
400 SKRIÐ	4:52,91	5:28,06	4:37,07	5:04,78	4:26,57	4:47,90
200 BAK	2:31,59	2:49,78	2:23,39	2:37,73	2:17,95	2:28,99
200 BRINGA	2:47,31	3:07,39	2:38,26	2:54,09	2:32,27	2:44,45
200 FLUG	2:29,84	2:47,82	2:21,73	2:35,91	2:16,37	2:27,27
200 FJÓR	2:33,46	2:51,88	2:25,16	2:39,68	2:19,66	2:30,83
400 FJÓR	5:30,57	6:10,24	5:12,69	5:43,96	5:00,84	5:24,91

KARLAR	2010		2009		2008	
25M LAUG	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið
200 SKRIÐ	2:13,62	2:29,65	2:06,40	2:19,04	2:01,61	2:11,34
400 SKRIÐ	4:45,66	5:19,94	4:30,21	4:57,23	4:19,97	4:40,77
200 BAK	2:24,64	2:42,00	2:16,82	2:30,50	2:11,63	2:22,16
200 BRINGA	2:42,06	3:01,51	2:33,30	2:48,63	2:27,49	2:39,29
200 FLUG	2:25,86	2:43,36	2:17,97	2:31,77	2:12,74	2:23,36
200 FJÓR	2:27,96	2:45,72	2:19,96	2:33,96	2:14,66	2:25,43
400 FJÓR	5:19,92	5:58,31	5:02,62	5:32,88	4:51,16	5:14,45

KONUR	2011		2010		2009	
50M LAUG	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið
200 SKRIÐ	2:29,87	2:47,85	2:21,58	2:35,73	2:17,11	2:28,08
400 SKRIÐ	5:16,47	5:54,44	4:58,96	5:28,86	4:49,54	5:12,70
200 BAK	2:45,55	3:05,42	2:36,39	2:52,03	2:31,47	2:43,58
200 BRINGA	3:04,28	3:26,40	2:54,09	3:11,50	2:48,60	3:02,09
200 FLUG	2:43,19	3:02,77	2:34,16	2:49,58	2:29,31	2:41,25
200 FJÓR	2:47,95	3:08,11	2:38,66	2:54,53	2:33,66	2:45,95
400 FJÓR	5:57,50	6:40,40	5:37,72	6:11,50	5:27,08	5:53,25

KONUR	2011		2010		2009	
25M LAUG	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið
200 SKRIÐ	2:26,00	2:43,52	2:17,92	2:31,71	2:13,58	2:24,27
400 SKRIÐ	5:11,89	5:49,32	4:54,64	5:24,10	4:45,36	5:08,19
200 BAK	2:40,64	2:59,92	2:31,75	2:46,93	2:26,97	2:38,73
200 BRINGA	3:01,09	3:22,82	2:51,07	3:08,18	2:45,68	2:58,93
200 FLUG	2:42,74	3:02,27	2:33,73	2:49,10	2:28,89	2:40,80
200 FJÓR	2:44,39	3:04,12	2:35,30	2:50,83	2:30,40	2:42,43
400 FJÓR	5:50,53	6:32,59	5:31,14	6:04,25	5:20,70	5:46,36