

# Landsliðsverkefni 2022 - 2023

Lágmörk og viðmið  
æfinga- og keppnisverkefna landsliða SSÍ



## Efnisyfirlit

Upplýsingar um Sundsamband Íslands .....	2
Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda.....	3
Norðurlandameistaramót í 25 metra braut (NM) .....	4
Heimsmeistaramót í 25 metra braut (HM25) .....	6
Smáþjóðaleikar 2023 (GSSE) .....	8
Norðurlandamót æskunnar (NÆM) .....	10
Evrópumeistaramót unglunga (EMU).....	12
Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF).....	14
Heimsmeistaramót í 50 metra braut (HM50) .....	16
LANDSLIÐSHÓPAR SSÍ.....	18
Framtíðarhópur.....	19
Unglingalandslið.....	20
Úrvalshópur.....	21
A-Landslið.....	22

## Upplýsingar um Sundsamband Íslands

<p><b>Í stjórn SSÍ sitja:</b></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>Bjarney Guðbjörnsdóttir meðstjórnandi, <a href="mailto:bjarney@sundfelag.com">bjarney@sundfelag.com</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:leifurgudni@iceswim.is">leifurgudni@iceswim.is</a></p>	<p><b>Starfsfólk SSÍ:</b></p> <p>Ingibjörg Helga Arnardóttir framkvæmdastjóri, s. 770-6066, <a href="mailto:ingibjorgha@iceswim.is">ingibjorgha@iceswim.is</a></p> <p>Eyleifur Jóhannesson Yfirmaður landsliðsmála, s:899-0617 <a href="mailto:leifi@iceswim.is">leifi@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 á Íslandi.
- Að setja og fylgja eftir nauðsynlegum reglum, uppræða 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 2022-2023, 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 þessi verkefni.

## Norðurlandameistaramót í 25 metra braut (NM)

**Staðsetning:** Bergen, Noregur  
**Laugarlengd:** 25 metrar  
**Dagsetning:** 10. – 12. desember 2022

### Einstaklingsgreinar:

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

### 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 2006, 2007, 2008 & Karlar fæddar 2005, 2006, 2007.
- 1.2. Fullorðnir (senior): Konur fæddar 2005 og fyrr / Karlar fæddir 2004 og fyrr

#### 2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil hefst 28. október 2022 og lýkur 20. nóvember 2022.

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

- 3.1. Extramót SH í 25m laug 2022.
- 3.2. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) 2022.
- 3.3. FINA Swimming World Cup í Berlín, Indianapolis og Toronto 2022.
- 3.4. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á NM í búsettulandi 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 A-lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt, sundfólk sem nær B-lágmarki kemur til greina.
- 4.2. Markmið SSÍ er að senda 10 unglunga og 6 fullorðna á mótið, svo lengi sem allir hafa náði í það minnsta B-lágmarki. Valið verður út frá hverjir eru næst A-lágörkum í prósentum.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein. Einungis tveir keppendur frá hverri þjóð, úr hverjum aldursflokki (senior og junior) mega keppa í úrslitum.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, ákveður yfirmaður landsliðsmála hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu í samráði við þjálfara viðkomandi sundfólks.
- 4.5. 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.

### NM Lágmark

KARLAR				NM 2022	KONUR			
Unglingar		Fullorðnir		Greinar	Unglingar		Fullorðnir	
B-Lágm.	A-Lágm.	B-Lágm.	A-Lágm.		B-Lágm.	A-Lágm.	B-Lágm.	A-Lágm.
0:22,96	0:22,62	0:22,96	0:22,62	50m Skriðsund	0:26,27	0:25,88	0:26,27	0:25,88
0:51,82	0:51,05	0:50,68	0:49,92	100m Skriðsund	0:59,29	0:58,40	0:57,81	0:56,94
1:54,20	1:52,49	1:51,69	1:50,01	200m Skriðsund	2:07,45	2:05,54	2:04,26	2:02,40
4:04,14	4:00,48	3:58,76	3:55,18	400m Skriðsund	4:32,26	4:28,18	4:25,45	4:21,47
NT	NT	NT	NT	800m Skriðsund	9:21,35	9:12,93	9:07,31	8:59,10
16:15,79	16:01,15	15:54,29	15:39,98	1500m Skriðsund	NT	NT	NT	NT
0:25,49	0:25,10	0:25,49	0:25,10	50m Baksund	0:28,82	0:28,39	0:28,82	0:28,39
0:56,29	0:55,45	0:55,05	0:54,22	100m Baksund	1:04,03	1:03,07	1:02,43	1:01,49
2:03,62	2:01,76	2:00,89	1:59,08	200m Baksund	2:20,23	2:18,12	2:16,72	2:14,67
0:28,51	0:28,08	0:28,51	0:28,08	50m Bringusund	0:32,73	0:32,24	0:32,73	0:32,24
1:03,24	1:02,29	1:01,84	1:00,91	100m Bringusund	1:12,96	1:11,87	1:11,14	1:10,07
2:18,51	2:16,43	2:15,46	2:13,42	200m Bringusund	2:38,07	2:35,70	2:34,12	2:31,81
0:24,58	0:24,22	0:24,58	0:24,22	50m Flugsund	0:27,75	0:27,34	0:27,75	0:27,34
0:55,49	0:54,66	0:54,27	0:53,45	100m Flugsund	1:03,28	1:02,33	1:01,70	1:00,77
2:04,66	2:02,79	2:01,91	2:00,09	200m Flugsund	2:22,06	2:19,92	2:18,50	2:16,42
2:06,46	2:04,56	2:03,67	2:01,82	200m Fjórsund	2:23,50	2:21,35	2:19,91	2:17,81
4:33,43	4:29,33	4:27,40	4:23,39	400m Fjórsund	5:05,98	5:01,39	4:58,33	4:53,85
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:** Melbourne, Ástralía  
**Laugarlengd:** 25 metrar  
**Dagsetning:** 13. – 18. desember 2022

### Einstaklingsgreinar:

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

### 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 30. október 2022.

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

3.1. Á öllum mótum í 25m braut sem eru samþykkt af FINA á lágmarkatímabilinu.

3.2. FINA Swimming World Cup í Berlín og Toronto 2022

3.3. Eina mótið á Íslandi sem er samþykkt af FINA árið 2022 er Extramót SH í 28-30. október.

3.4. 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. 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 mótsstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

## HM25 Lágmark

KARLAR		HM25 2022	KONUR	
FINA B	FINA A	Greinar	FINA B	FINA A
0:22,15	0:21,40	50m Skriðsund	0:25,30	0:24,44
0:48,88	0:47,23	100m Skriðsund	0:55,66	0:53,78
1:47,72	1:44,08	200m Skriðsund	1:59,65	1:55,60
3:50,29	3:42,50	400m Skriðsund	4:15,59	4:06,95
8:01,30	7:45,02	800m Skriðsund	8:46,99	8:29,17
15:20,42	14:49,29	1500m Skriðsund	16:49,40	16:15,27
0:24,58	0:23,75	50m Baksund	0:27,75	0:26,81
0:53,10	0:51,30	100m Baksund	1:00,11	0:58,08
1:56,60	1:52,66	200m Baksund	2:11,64	2:07,19
0:27,50	0:26,57	50m Bringusund	0:31,52	0:30,45
0:59,65	0:57,63	100m Bringusund	1:08,50	1:06,18
2:10,65	2:06,23	200m Bringusund	2:28,40	2:23,38
0:23,71	0:22,91	50m Flugsund	0:26,72	0:25,82
0:52,34	0:50,57	100m Flugsund	0:59,41	0:57,40
1:57,59	1:53,61	200m Flugsund	2:13,36	2:08,85
0:54,83	0:52,98	100m Fjórsund	1:01,74	0:59,65
1:59,28	1:55,25	200m Fjórsund	2:14,72	2:10,16
4:17,91	4:09,19	400m Fjórsund	4:47,25	4:37,54
4 x 50 m Skriðsund				
4 x 100 m Skriðsund				
4 x 200 m Skriðsund				
4 x 50 m Fjórsund				
4 x 100 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 HM25.

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



## Smáþjóðaleikar 2023 (GSSE)

**Staðsetning:** Vallette, Malta  
**Laugarlengd:** 50 metrar  
**Dagsetning:** 28. maí – 3. júní 2023

### Einstaklingsgreinar:

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

### Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x50 m, 4x100 m, 4x200 m karla og kvenna
- Fjósund 4x100 m karla og kvenna

### Almennar upplýsingar

#### 1. Aldursflokkar

1.1. Fullorðinsflokkur karla og kvenna

#### 2. Val á sundfólki til þátttöku á Smáþjóðaleikum 2023

2.1. Til að vera gjaldgengur í Smáþjóðaleikalið Íslands í sundi 2023, verður sundfólk sem er búsett á Íslandi að taka þátt í einstaklingsgreinum á ÍM50 2023.

2.1.1. Sundfólk sem vinnur tvær eða fleiri einstaklingsgreinar og er undir viðmiðstímum á ÍM50, hefur sjálfkrafa tryggt sér sæti í Smáþjóðaleikaliðinu.

2.2. Sundfólk sem býr eða stundar nám erlendis getur sótt um til SSÍ að keppni sem þau taka þátt í erlendis gildi í stað ÍM50 2023, mótið þarf að vera innan lágmarkatímabilsins. Umsókn þarf að berast SSÍ a.m.k. tveimur vikum áður en viðkomandi mót hefst.

2.3. Yfirmaður landsliðsmála í samvinnu með landsliðsnefnd velur Smáþjóðaleikaliðið 2023.

2.3.1. Endanlegt val fer fram eftir ÍM50 2023.

2.3.2. Valið verður út frá að við eiga sundfólk í öllum greinum, hámarks fjöldi í greinar eru eru tveir í hverri einstaklingsgrein og ein boðsundssveit frá hverri þjóð.

2.3.3. Valið miðast við sameiginleg markmið ÍSÍ og SSÍ fyrir GSSE 2023, en áætlað er að senda 20 einstaklinga á leikana.

2.3.4. Smáþjóðaleikalið SSÍ verður kynnt í síðasta lagi fimmtudaginn 6. apríl 2023.

#### 3. Val á sundfólki í boðsundssveitir

3.1. Stefnan er að sýnda öll boðsund á mótinu og nota það sundfólk sem valið hefur verið í liðið.

Greinaröðun og tíma viðmið er að finna á næstu síðu.

## Dagskrá mótsins

30.mái	31.mái	1.jún	2.jún
Dagur 1	Dagur 2	Dagur 3	Dagur 4
100 skrið	100 bak	50 skrið	50 bak
200 flug	400 skrið	100 bringa	50 bringa
200 bak	100 flug	200 skrið	50 flug
200 fjór	200 bringa	4x100 fjór	400 fjór
800 skrið	4x200 skrið		1500 skrið
4x100 skrið			4x50 skrið

## Tíma viðmið fyrir Smáþjóðaleika 2023

Viðmiðin eru reiknuð út frá FINA A lágmarki fyrir Heimsmeistaramótið í Fukuoka 2023. Þessir tímar verða notaðir til viðmiðunar við valið, en það er stefnan að vera með keppendur í öllum greinum.

KARLA VIÐMIÐ	GSSE 2023 110%	FINA A 100%
50 SKRIÐ	0:24,33	0:22,12
100 SKRIÐ	0:53,36	0:48,51
200 SKRIÐ	1:57,77	1:47,06
400 SKRIÐ	4:10,97	3:48,15
800 SKRIÐ	8:40,42	7:53,11
1500 SKRIÐ	16:35,10	15:04,64
50 BAK	0:27,68	0:25,16
100 BAK	0:59,43	0:54,03
200 BAK	2:09,88	1:58,07
50 BRINGA	0:30,06	0:27,33
100 BRINGA	1:05,73	0:59,75
200 BRINGA	2:23,35	2:10,32
50 FLUG	0:25,88	0:23,53
100 FLUG	0:57,16	0:51,96
200 FLUG	2:08,38	1:56,71
200 FJÓR	2:11,48	1:59,53
400 FJÓR	4:43,23	4:17,48

KVENNA VIÐMIÐ	GSSE 2023 110%	FINA A 100%
50 SKRIÐ	0:27,54	0:25,04
100 SKRIÐ	0:59,68	0:54,25
200 SKRIÐ	2:10,53	1:58,66
400 SKRIÐ	4:35,63	4:10,57
800 SKRIÐ	9:29,69	8:37,90
1500 SKRIÐ	18:08,53	16:29,57
50 BAK	0:31,04	0:28,22
100 BAK	1:06,65	1:00,59
200 BAK	2:24,19	2:11,08
50 BRINGA	0:34,12	0:31,02
100 BRINGA	1:14,09	1:07,35
200 BRINGA	2:40,50	2:25,91
50 FLUG	0:28,95	0:26,32
100 FLUG	1:04,16	0:58,33
200 FLUG	2:22,13	2:09,21
200 FJÓR	2:26,28	2:12,98
400 FJÓR	5:11,37	4:43,06

Stjórn SSI felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á GSSE.

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

## Norðurlandamót æskunnar (NÆM)

**Staðsetning:** Óstaðsett, Svíþjóð  
**Laugarlengd:** 50 metrar  
**Dagsetning:** 8. – 9. júlí 2023

### 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 2008, 2009, 2010 (13 – 15 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2007, 2008, 2009 (14 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið).

#### 2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 27. janúar 2023 og lýkur 3. apríl 2023.

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

- 3.1. ÍM50 2023, Reykjavík International 2023 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili. Mót erlendis þarf að tilkynna til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 veða þyngra en frá öðrum mótum.
- 3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á móti sem haldið er á sama tíma og ÍM50 í búsettulandi 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. 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. SSÍ mun velja allt að fjóra 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 mótsstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

## NÆM Lágmark

KARLAR	NÆM 2023	KONUR
2007 - 2009	Greinar	2008 - 2010
NT	50m skriðsund	NT
0:54,95	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	1:16,20
2:27,63	200m bringusund	2:45,09
0:58,86	100m flugsund	1:06,00
2:12,21	200m flugsund	2:26,20
2:15,41	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:** Óstaðsett  
**Laugarlengd:** 50 metrar  
**Dagsetning:** byrjun júlí 2023

### 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
- Fjørsund 200 m, 400 m

### Boðsundsgreinar:

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

### Almennar upplýsingar

#### 1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2006, 2007, 2008 (15 – 17 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2005, 2006, 2007 (16 – 18 ára á árinu sem mótið er haldið).

#### 2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 27. janúar 2023 og lýkur 3. apríl 2023.

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

- 3.1. ÍM50 2023, Reykjavík International 2023 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. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á móti sem haldið er á sama tíma og ÍM50 í búsettulandi 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. 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. SSÍ mun velja allt að fjóra 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 Lágörk

Karlar	EMU 2023	Konur
2005 - 2007	Greinar	2006 - 2008
0:23,79	50 Skriðsund	0:27,05
0:52,16	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
0:27,06	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	0:33,52
1:04,25	100 Bringusund	1:12,77
2:20,14	200 Bringusund	2:37,65
0:25,30	50 Flugsund	0:28,44
0:55,87	100 Flugsund	1:03,02
2:05,50	200 Flugsund	2:19,60
2:08,53	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:** Maribor, Slóvanía  
**Laugarlengd:** 50 metrar  
**Dagsetning:** 23. – 30. júlí 2023

### 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 2008, 2009 (14 – 15 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2007, 2008 (15 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið).

#### 2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 27. janúar 2023 og lýkur 3. apríl 2023.
- 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 2023, Reykjavík International 2023 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. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á móti sem haldið er á sama tíma og ÍM50 í búsettulandi 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. 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 mótstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

## EYOF Lágmark

KARLAR	EYOF 2022	KONUR
2007-2008	Greinar	2008-2009
NT	50m skriðsund	NT
0:53,86	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	1:14,68
2:24,68	200m bringusund	2:41,79
0:57,69	100m flugsund	1:04,68
2:09,57	200m flugsund	2:23,27
2:12,70	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.**



## Heimsmeistaramót í 50 metra braut (HM50)

**Staðsetning:** Fukuoka, Japan  
**Laugarlengd:** 50 metrar  
**Dagsetning:** 23. – 30. júlí 2023

### 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
- Fjórsund 200 m, 400 m

### Boðsundsgreinar:

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

### Almennar upplýsingar

#### 1. Aldursflokkar

1.1. Opinn flokkur.

#### 2. Lágmarkatímabil

2.1. Hefst 27. janúar 2023 og lýkur 3. apríl 2023.

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

3.1. ÍM50 2023, Reykjavík International 2023 og tvö valkvæð mót á lágmarkatímabili. Mót erlendis þarf að tilkynna til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara.

3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir með tveggja vikna fyrirvara að nota annað mót en ÍM50 í búsettulandi. 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 Lágmark

KARLAR		HM50 2023	KONUR	
FINA B	FINA	Greinar	FINA B	FINA A
0:22,89	0:22,12	50m Skriðsund	0:25,92	0:25,04
0:50,21	0:48,51	100m Skriðsund	0:56,15	0:54,25
1:50,81	1:47,06	200m Skriðsund	2:02,81	1:58,66
3:56,14	3:48,15	400m Skriðsund	4:19,34	4:10,57
8:09,67	7:53,11	800m Skriðsund	8:56,03	8:37,90
15:36,30	15:04,64	1500m Skriðsund	17:04,20	16:29,57
0:26,04	0:25,16	50m Baksund	0:29,21	0:28,22
0:55,92	0:54,03	100m Baksund	1:02,71	1:00,59
2:02,20	1:58,07	200m Baksund	2:15,67	2:11,08
0:28,29	0:27,33	50m Bringusund	0:32,11	0:31,02
1:01,84	0:59,75	100m Bringusund	1:09,71	1:07,35
2:14,88	2:10,32	200m Bringusund	2:31,02	2:25,91
0:24,35	0:23,53	50m Flugsund	0:27,24	0:26,32
0:53,78	0:51,96	100m Flugsund	1:00,37	0:58,33
2:00,79	1:56,71	200m Flugsund	2:13,73	2:09,21
2:03,71	1:59,53	200m Fjórsund	2:17,63	2:12,98
4:26,49	4:17,48	400m Fjórsund	4:52,97	4:43,06
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.**

## LANDSLIÐSHÓPAR SSÍ

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

**Sundárið 2022-2023 verða hóparnir fjórir:**

**Framtíðarhópur  
Unglingalandslið  
Úrvalshópur  
Afrekslandslið**

Lágmark eru reiknuð út frá FINA A lágmarkum fyrir HM25 í Melbourne 2022 og HM50 í Fukuoka 2023.

### **Markmið og hugmyndafræði**

Markmiðið með landsliðshópa kerfinu, er að búa til markvisst kerfi með langtíma árangur að leiðarljósi.

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

Það verða haldnar reglubundnar æfingahelgar innanlands. Þar 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 eru einnig æfingabúðir erlendis fyrir ungingalandslið, úrvalshóp og A-Landslið.

## Framtíðarhópur

### 1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2009-2011 (12-14 ára á árinu 2023)
- 1.2 Karlar fæddir 2008-2010 (13-15 ára á árinu 2023)

### 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 2022 – 4. desember 2022 (25m lágörk)  
\*Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum sem ná viðmiðstímum.
- 3.2 1. janúar 2023 – 3. apríl 2023 (50m lágörk)  
\*Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum ná viðmiðstímum.
- 3.3 1. janúar 2023 – 25. júní 2023 (25m og 50m lágörk)  
\*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2023-2024, 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 maí 2023.

- 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum í 50 metra laug (1. jan - 3. apríl 2023)
- 5.2 Einnig verða valdir 3 bestu af hvoru kyni (kvk: 2009-2011 / kk: 2008-2010) í 200m og 400m fjórsundi á ÍM50.

### Áætluð verkefni

3x æfingahelgar innanlands (3-4. september, 21-22. janúar og 6-7. maí)

1x sundmót erlendis í maí 2023

**Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.**

## Unglingalandslið

### 1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2006-2008 (15-17 ára á árinu 2023)
- 1.2 Karlar fæddir 2005-2007 (16-18 ára á árinu 2023)

### 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 2022 – 20. nóvember 2022 (25m lágörk)
- 3.2 1. janúar 2023 – 3. apríl 2023 (50m lágörk)
- 3.3 1. apríl 2023 – 9. júlí 2023 (50m lágörk)

\*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2023-2024

### 4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

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

### 5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti

- 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-3. apríl 2023)

### Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (14-16. september og 18-19. janúar)

1x æfingabúðir erlendis (15-26. febrúar)

1x æfingar og fræðsla innanlands (lok apríl)

1x sundmót erlendis í maí 2023

**Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.**

## Úrvalshópur

### 1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2003-2005 (18-20 ára á árinu 2023)
- 1.2 Karlar fæddir 2002-2004 (19-21 ára á árinu 2023)

### 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 2022 – 20. nóvember 2022 (25m lágörk)
- 3.2 1. janúar 2023 – 3. apríl 2023 (50m lágörk)
- 3.3 1. apríl 2023 – 9. júlí 2023 (50m lágörk)

\*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2023-2024

### 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-3. apríl 2023)

### Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (14-16. september og 18-19. janúar)

1x æfingabúðir erlendis (15-26. febrúar)

1x æfingar og fræðsla innanlands (lok apríl)

1x sundmót erlendis í maí 2023

**Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.**

## 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 – 20. nóvember 2022 (25m lágörk)
  - 3.2 1. janúar 2023 – 3. apríl 2023 (50m lágörk)
  - 3.3 1. apríl 2023 – 9. júlí 2023 (50m lágörk)  
\*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2023-2024
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-3. apríl 2023)

### Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (14-16. september og 18-19. janúar)

1x æfingabúðir erlendis (15-26. febrúar)

1x æfingar og fræðsla innanlands (lok apríl)

1x sundmót erlendis í maí 2023

**Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.**