



LÁGMÖRK OG VIÐMIÐ 2018 - 2019

Æfinga- og keppnisverkefna landsliða SSÍ og
Lágmörk SSÍ móta sundárið 2018 til 2019



Efnisyfirlit

Upplýsingar um Sundsamband Íslands.....	2
Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda	3
YOG – Ólympíuleikar ungmenna 2018	4
NM – Norðurlandameistaramót 2018.....	6
HM25 – Heimsmeistaramót í 25 metra braut	8
GSSE – Smáþjóðaleikar 2019	10
NÆM – Norðurlandamót æskunnar 2019	12
EMU– Evrópumeistaramót unglunga 2019	14
EYOF – Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar 2019	16
HM50 – Heimsmeistaramót í 50 metra braut	18
ÆFUM 18/19 – reglubundnar landsliðsæfingar	20
TÓKÝÓ 2020 hópurinn	21
Bikarkeppni SSÍ í sundi.....	22
Lágmörk Íslandsmeistaramót – ÍM25 og ÍM50.....	23
AMÍ – Aldursflokkameistaramót Íslands	25

Upplýsingar um Sundsamband Íslands

Í stjórn SSÍ sitja: Hörður J. Oddfríðarson formaður, hordur@iceswim.is Jón Hjaltason varaformaður, jon@iceswim.is Björn Sigurðsson gjaldkeri, bjorn@autotrade.is Jóna Margrét Ólafsdóttir ritari, jona@iceswim.is Bjarney Guðbjörnsdóttir meðstjórnandi, bjarney@sundfelag.is Elsa María Guðmundsdóttir meðstjórnandi, elsa@akureyri.is Hilmar Örn Jónasson meðstjórnandi, hilmarornjonasson@gmail.com Hrafnhildur Lúthersdóttir meðstjórnandi, hrafnhil@gmail.com Margrét Gauja Magnúsdóttir meðstjórnandi, maggagauja@gmail.com Eva Hannesdóttir varastjórn, evaha3@gmail.com Helga Sigurðardóttir varastjórn, helga.sigurdardottir2@reykjavik.is	Formaður landsliðsnefndar: Magnús Tryggvason, maggitryggva@gmail.com Starfsfólk SSÍ: Ingibjörg Helga Arnardóttir framkvæmdastjóri, s. 354-7706066, ingibjorgha@iceswim.is Emil Örn Harðarson móta- og miðlunarstjóri, s. 354-6591300, emil@iceswim.is Hörður J. Oddfríðarson formaður SSÍ, s. 354-7706067, hordur@iceswim.is Sími SSÍ: 354-5144070 Heimasíða: www.iceswim.is Rafpóstur: iceswim@iceswim.is
--	---

Um SSÍ

Sundsamband Íslands, skammstafað **SSÍ**, er æðsti aðili innan vébanda Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, ÍSÍ, sem fer með sérgreinamálefni sundíþrótt 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 sundíþrótt á Íslandi.
- Að vinna að stofnun og starfssemi sundráða og efla á allan hátt sundíþróttir 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

Um landsliðsnefnd SSÍ

Landsliðsnefnd er skipaðuð af stjórn SSÍ og starfar því á ábyrgð stjórnar SSÍ. Stjórn SSÍ skipar formann nefndarinnar. Ákvarðanir nefndarinnar eru tillögur til stjórnar SSÍ sem þarf að samþykkja þar til þess að þær öðlist gildi. Það er í flestum tilfellum gert með staðfestingu á fundargerð nefndarinnar, en stundum með sérstakri samþykkt í stjórn. Landsliðsnefnd SSÍ hefur ekki sjálfstæðan.

Hlutverk og verkefni

Landsliðsnefnd er faglegur öryggisventill og upplýsingabrunnur sem stjórn SSÍ getur leitað til vegna málefna landsliða SSÍ. Nefndinni er ætlað að vinna mjög náið með þeim þjálfurum sem veljast í verkefni. Nefndin ber ábyrgð á vali á sundfólki í landsliðsverkefni SSÍ og fjallar um forsendur þátttöku í verkefnum. **Nefndin skal sérstaklega qæta að hagsmunum sundfólks í vinnu sinni.** Nefndin leggur sjálfsstætt mat á árangur landsliða í keppni og kemur því á framfæri við stjórn SSÍ. Verkefni landsliðsnefndar eru:

- að vinna með þjálfurum í verkefnum SSÍ
- að bera ábyrgð á vali í landsliðsverkefni
- að gæta að hagsmunum sundfólks varðandi verkefni og val í landslið
- að leggja mat á árangur landsliða

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 útgefið þann 15. júlí 2018, sé annað ekki tekið fram
- 1.2. Ekki er hægt að ná lágmörkum á mótum sem koma inn vegna uppfærslu dagatalsins eftir 1.september 2018
- 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
- 1.5. Miðað er við að lágmörk alþjóðlegra móta náist í undanrásum að morgni

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

- 2.1. Það er stefna SSÍ að senda sveitir til keppni í boðsundum á Norðurlanda-, Evrópu- og heimsmeistaramótum og einnig á Ólympíuleika
- 2.2. Landsliðsnefnd gerir tillögu til stjórnar, sem ákveður hvort sveitir verði sendar á viðkomandi mót
- 2.3. Landsliðsþjálfari eða staðgengill hans á mótisstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir

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
- 3.7. Það er stefna SSÍ að þeir sem keppa á ÓL, HM, EM og NM, fyrir hönd Íslands á vegum SSÍ, greiði ekki með sér í keppnisferðir landsliða
- 3.8. Sama gildir um keppendur í unglinaverkefnum, sé þess nokkur kostur

YOG – Ólympíuleikar ungmenna 2018

YOG grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning: Buenos Aires Argentínu

Laugarlengd: 50 metrar

Dagsetning: 6. – 18. október 2018

Einstaklings-

greinar: 50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra og 800 metra **skriðsund**
50 metra, 100 metra og 200 metra **baksund**
50 metra, 100 metra og 200m **bringusund**
50 metra, 100 metra og 200 metra **flugsund**
200 metra **fjórsund**

Boðsunds-

greinar: 4x 100m skriðsund kk, kvk og blandað
4x 100m fjórsund kk, kvk og blandað

YOG almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1 Stúlkur fæddar 2000, 2001, 2002, 2003 (15 – 18 ára á árinu)

1.2 Karlar fæddir 2000, 2001, 2002, 2003 (15 – 18 ára á árinu)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

2.1 ÍM50 2018

2.2 Öll mót innan lágmarkatímabils sem skráð eru á atburðardagatal FINA útgefið þann 1. apríl 2017, þ.e. eru „FINA approved“

3. Lágmarkatímabil

3.1 Hefst 1. apríl 2017 og lýkur 1. ágúst 2018

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1 Það sundfólk sem nær A-lágmörkum samkvæmt 2. og 3. Lið og reglum FINA um þátttökurétt sjá vefsíðu FINA. <http://www.fina.org/sites/default/files/general/2017-03 - buenos aires 2018 - qualification system - swimming - en.pdf>

4.2 Það sundfólk sem nær B-lágmörkum samkvæmt 2. og 3. lið í samræmi við reglur FINA sjá á vefsíðu FINA

4.3 Hver þjóð má senda að hámarki 2 einstaklinga af hvoru kyni til keppninnar

4.4 Sundfólk sem nær lágmarki 2017, þarf að staðfesta stöðu sína á ÍM50 2018

4.5 Til að staðfesta stöðu sína má keppandi ekki vera með lakari tíma en nemur 1% frá þeim tíma sem viðkomandi sundmaður hefur þegar náð

4.6 YOG liðið verður tilkynnt eftir 1. ágúst 2018

YOG Lágmark

Karlar		YOG 2018	Konur	
A – 2 tími	B – 1 tími		A – 2 tími	B – 1 tími
0.23,56	0.24,38	50m Skriðsund	0.26,46	0.27,39
0.51,40	0.53,20	100m Skriðsund	0.57,30	0.59,31
1.52,42	1.56,35	200m Skriðsund	2.03,35	2.07,67
3.56,89	4.05,16	400m Skriðsund	4.18,93	4.27,67
8.16,91	8.34,30	800m Skriðsund	9.00,16	9.19,07
0.26,73	0.27,67	50m Baksund	0.29,84	0.30,88
0.56,96	0.58,95	100m Baksund	1.03,43	1.05,65
2.05,50	2.09,89	200m Baksund	2.17,83	2.22,65
0.29,03	0.30,05	50m Bringusund	0.32,69	0.33,83
1.03,70	1.05,93	100m Bringusund	1.11,98	1.14,50
2.18,10	2.22,93	200m Bringusund	2.35,43	2.40,87
0.25,07	0.25,95	50m Flugsund	0.28,09	0.29,07
0.55,59	0.57,54	100m Flugsund	1.02,04	1.04,21
2.05,73	2.10,13	200m Flugsund	2.16,34	2.21,11
2.07,68	2.12,15	200m Fjórund	2.20,41	2.25,32

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á YOG 2018

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

NM – Norðurlandameistaramót 2018

NM grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning: Oulu Finnlandi

Laugarlengd: 25 metrar

Dagsetning: 7. – 9. desember 2018

Einstaklings-

greinar: 50 metra (eingöngu í opnum flokki), 100 metra, 200 metra, 400 metra og 800 metra **skriðsund**
50 metra (eingöngu í opnum flokki), 100 metra, 200 metra **baksund**
50 metra (eingöngu í opnum flokki), 100 metra og 200 metra **bringusund**
50 metra (eingöngu í opnum flokki), 100 metra og 200 metra **flugsund**
100 metra, 200 metra og 400 metra **fjórsund**

Boðsunds-

greinar: 4x 100m skriðsund kk, kvk
4x 100m fjórsund kk, kvk
4x 200m skriðsund kk, kvk
8x 50m skriðsund blandað

NM almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1 Fullorðinsflokkur (senior)

1.1.1 Konur/stúlkur fæddar 2001 og fyrr

1.1.2 Karlar/piltar fæddir 2000 og fyrr

1.2 Unglingaflokkur (junior)

1.2.1 Stúlkur/telpur fæddar 2002, 2003, 2004, 2005

1.2.2 Piltar/drengir fæddir 2001, 2002, 2003, 2004

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

2.1 ÍM25 2018

2.2 Önnur lögleg mót á Atburðadagatali SSÍ

3. Lágmarkatímabil

3.1 Hefst 16. ágúst 2018 og lýkur 11. nóv 2018

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1 Sundfólk sem hefur náð lágmarki í einni grein má synda aðrar greinar á mótinu, að því tilskyldu að árangur þess á lágmarkatímabilinu sé ekki lakari en 1,5% frá uppgefnu lágmarki í viðkomandi grein

4.2 Hver þjóð má senda eins marga keppendur og hún vill í hverja grein, en einungis tveir frá hverri þjóð, úr hverjum aldursflokki (senior og junior) mega keppa í úrslitum

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 Landsliðsnefnd gerir tillögu til stjórnar, sem ákveður hvort sveitir verði sendar á viðkomandi mót

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

NM Greinaröðun

Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
200m skrið stúlkur 200m skrið piltar 100m bringa stúlkur 100m bringa piltar 100m bak stúlkur 100m bak piltar 50m flug (opinn flokkur) 50m flug (opinn flokkur) 200m fjór stúlkur 200m fjór piltar 800m skrið stúlkur 1500m skrið piltar 15 min hlé 4x100m skrið stúlkur 4x100m skrið piltar	50m bringa stúlkur (opinn flokkur) 50m bringa piltar (opinn flokkur) 100m skrið stúlkur 100m skrið piltar 100m flug stúlkur 100m flug piltar 400m fjór stúlkur 400m fjór piltar 50m bak stúlkur (opinn flokkur) 50m bak piltar (opinn flokkur) 15 min hlé 4x200m skrið stúlkur 4x200m skrið piltar	50m skrið stúlkur (opinn flokkur) 50m skrið piltar (opinn flokkur) 200m bak stúlkur 200m bak piltar 200m bringa stúlkur 200m bringa piltar 400m skrið stúlkur 400m skrið piltar 200m flug stúlkur 200m flug piltar 15 min hlé 4x100m fjór stúlkur 4x100m fjór piltar 8x50m skrið blandað

NM Lágmörk

NM 2018 Karlar			
Fæðingarár	2000 og fyrir	2001 - 2002	2003 - 2004
50 Skrið	00:23,30	00:23,30	00:23,30
100 Skrið	00:53,07	00:54,10	00:55,10
200 Skrið	01:54,74	01:56,46	01:58,80
400 Skrið	04:07,50	04:08,10	04:11,00
800 Skrið	—	—	—
1500 Skrið	16:07,67	16:22,19	16:41,93
50 Bak	00:25,50	00:25,50	00:25,50
100 Bak	00:58,80	00:59,60	01:00,90
200 Bak	02:08,09	02:10,50	02:12,66
50 Bringa	00:28,77	00:28,77	00:28,77
100 Bringa	01:03,99	01:04,96	01:06,26
200 Bringa	02:20,60	02:21,40	02:22,38
50 Flug	00:25,00	00:25,00	00:25,00
100 Flug	00:56,44	00:57,00	00:57,57
200 Flug	02:08,67	02:09,54	02:12,54
200 Fjór	02:08,95	02:10,50	02:12,42
400 Fjór	04:41,00	04:44,11	04:47,50

NM 2018 Konur			
Fæðingarár	2001 og fyrir	2002 - 2003	2004 - 2005
50 Skrið	00:25,80	00:25,80	00:25,80
100 Skrið	00:58,50	00:59,15	01:00,35
200 Skrið	02:07,74	02:08,80	02:10,38
400 Skrið	04:30,30	04:36,77	04:45,77
800 Skrið	09:12,30	09:14,50	09:25,64
1500 Skrið	—	—	—
50 Bak	00:29,79	00:29,79	00:29,79
100 Bak	01:07,14	01:07,50	01:09,14
200 Bak	02:23,82	02:24,86	02:26,86
50 Bringa	00:32,92	00:32,92	00:32,92
100 Bringa	01:12,38	01:14,94	01:16,10
200 Bringa	02:36,83	02:42,37	02:45,37
50 Flug	00:28,99	00:28,99	00:28,99
100 Flug	01:04,04	01:04,88	01:06,50
200 Flug	02:25,84	02:26,40	02:28,76
200 Fjór	02:23,85	02:26,88	02:30,88
400 Fjór	05:05,21	05:05,73	05:11,88

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á NM 2018

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

HM25 – Heimsmeistaramót í 25 metra braut

HM25 grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning: Hangzhou Kína
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 11. – 16. desember 2018

Einstaklings-

greinar: 50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra, 800 metra og 1500 metra **skriðsund**
50 metra, 100 metra, 200 metra **baksund**
50m bringusund, 100m bringusund, 200m **bringusund**
50 metra, 100 metra, 200 metra **flugsund**
100 metra, 200 metra og 400 metra **fjórsund**

Boðsunds-

greinar: 4x 50m skriðsund kk, kvk og blandað
4x 500m fjórsund kk, kvk og blandað

HM25 almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1 Fullorðinsflokkur
- 1.2 einstaklingar fæddir árið 2002 eða fyrr, þ.e. 16 ára á árinu og eldri

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 2.1 ÍM25 2018
- 2.2 Sjá að öðru leyti grein 1 undir „Almennt um lágmörk....“

3. Lágmarkatímabil

- 3.1 Hefst 16. ágúst 2018 og lýkur 11. nóvember 2018

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1 Sundfólk sem hefur náð lágmarki í einni grein má synda aðra grein á mótinu, að því tilskyldu að árangur þess á lágmarkatímabilinu sé ekki lakari en 1.5% frá uppgefnu lágmarki í viðkomandi grein
- 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
- 4.3 Gefi sundmaður eftir keppnisrétt í grein, opnast sæti fyrir sundmann með lakari lágmarkatíma í greininni
- 4.4 Landslið Íslands á HM25 2018 verður tilkynnt eftir að ÍM25 2018 lýkur

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 Landsliðsnefnd gerir tillögu til stjórnar, sem ákveður hvort sveitir verði sendar á viðkomandi mót
- 5.3 Landsliðsþjálfari eða staðgengill hans á mótsstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir

HM25 Lágmark

25m Standard Times - tímar úr 25m braut

Karlar		Events	Konur	
A	B		A	B
0.21.71	0.22.47	50m skriðsund	0.24.60	0.25.46
0.47.78	0.49.45	100m skriðsund	0.53.78	0.55.66
1.45.02	1.48.70	200m skriðsund	01:56.52	2.00.59
3.44.09	3.51.93	400m skriðsund	04:07.29	04:15.95
//////////	//////////	800m skriðsund	08:35.69	8.53.74
14.49.29	15.20.42	1500m skriðsund	//////////	//////////
0.23.98	0.24.82	50m baksund	00:27.01	00:27.96
0.51.61	0.53.42	100m baksund	00:58.08	1.00.11
1.53.35	1.57.32	200m baksund	02:07.19	02:11.64
0.26.77	0.27.71	50m bringusund	00:30.70	0.31.77
0.58.18	1.00.21	100m bringusund	01:06.18	01:08.50
02:06.83	02:11.27	200m bringusund	02:24.60	2.29.66
0.23.22	0.24.03	50m flugsund	00:26.26	0.27.18
0.51.56	0.53.36	100m flugsund	00:58.28	1.00.31
1.54.84	1.58.86	200m flugsund	02:09.76	02:14.30
0.53.57	0.55.44	100m fjórsund	01:01.21	1:03.35
01:56.69	02:00.77	200m fjórsund	02:12.46	02:17.09
04:10.27	04:19.03	400m fjórsund	04:43.43	04:53.35

50m Standard Times - tímar úr 50 metra braut

Karlar		Greinar	Konur	
A	B		A	B
00:22,18	00:22,96	50m Skriðsund	00:25,04	00:25,92
00:48,80	00:50,51	100m Skriðsund	00:54,49	00:56,40
01:47,40	00:01,51	200m Skriðsund	01:58,66	02:02,81
03:48,15	03:56,14	400m Skriðsund	04:10,57	04:19,34
//////////	//////////	800m Skriðsund	08:38,56	08:56,71
15:07,38	15:39,14	1500m Skriðsund	//////////	//////////
00:25,17	00:26,05	50m Baksund	00:28,22	00:29,21
00:54,06	00:55,95	100m Baksund	01:00,59	01:02,71
01:58,34	02:02,48	200m Baksund	02:11,53	02:16,13
00:27,39	00:28,35	50m Bringusund	00:31,22	00:32,31
00:59,95	01:02,05	100m Bringusund	01:07,43	01:09,79
02:11,00	02:15,59	200m Bringusund	02:25,91	02:31,92
00:23,66	00:24,49	50m Flugsund	00:26,34	00:27,26
00:51,96	00:53,78	100m Flugsund	00:58,48	01:00,53
01:56,71	02:00,80	200m Flugsund	02:09,21	02:31,02
02:00,22	00:02,04	200m Fjórsund	02:13,03	02:17,69
04:17,90	04:26,93	400m Fjórsund	04:43,06	04:52,97

Note: for the 100m IM only the short-course times are applicable.

ATH! Einungis er hægt að ná lágmarki í 100 fjórsundi í 25m braut

Frá FINA

As per the published Memorandum sent on 11th December 2017 for "Swimming Qualification Events and Times" for the 25m Championships, time standards have been introduced for the first time for Hangzhou 2018.

The FINA TSC has decided to apply the long course Gwangju 2019 time standards for Hangzhou in addition to the previously published 25m standard times. This allows federations to enter swimmers who meet the approved short course OR long course standards.

A summary of the entries rules is listed below:

- FINA A/B/U qualification rules are still in force as per the FINA Handbook
- National Federations will be able to submit times for athletes from qualifying competitions in 25m distance or 50m distance.
- Qualifying competitions must have been previously approved by FINA and fall within the qualification period of: o 01 August 2017 – 22 November 2018 for 25m Competitions (for Hangzhou 2018) o 01 March 2018 – 22 November 2018 for 50m Competitions (for Gwangju 2019)
- All entry times MUST be included in the FINA World Swimming Rankings in order to be validated
- When submitting sport entries, it must be stated if the entry time is from an approved 25m or 50m competition · 25m entry times will be checked against qualifications standards for FINA World Swimming Championships (25m) Hangzhou 2018
- 50m entry times will be checked against qualifications standards for FINA World Championships Gwangju 2019 · There is no restriction on an athlete entering with times from both 25m and 50m competitions according to the FINA A/B/U rules
- All entry times will be seeded as per FINA rules regardless of whether the entry time was achieved in a 25m or 50m pool
- 50m entry times will not be converted Below are the 50m Standard times that will be applied for the 14th FINA World Swimming Championships (25m) 2018 – Hangzhou (CHN).

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á HM25 2018

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

GSSE – Smáþjóðaleikar 2019

GSSE grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning: Podgorica Svartfjallalandi
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 28.maí – 1.júní 2018

Einstaklings-

greinar: 50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra, 800 metra og 1500 metra **skriðsund**
100 metra, 200 metra **baksund**
100 metra og 200 metra **bringusund**
100 metra og 200 metra **flugsund**
200 metra og 400 metra **fjórsund**

Boðsunds-

greinar: 4x 100m skriðsund kk, kvk
4x 100m fjórsund kk, kvk
4x 200m skriðsund kk, kvk

GSSE almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Fullorðinsflokkur

2. Val á sundfólki til þátttöku á Smáþjóðaleikum 2019

- 2.1. Til að vera gjaldgengur í Smáþjóðaleikalið Íslands í sundi 2019 verður sundmaður að taka þátt í einstaklingsgreinum á ÍM50 2019
- 2.2. Sundfólk í námi erlendis getur sótt um fyrirfram til stjórnar SSÍ, að keppni sem þau taka þátt í erlendis gildi í stað ÍM50 2019, þannig að umsókn hafi borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum áður en viðkomandi mót hefst
- 2.3. Landsliðsnefnd velur Smáþjóðaleikaliðið 2019 og ekki eru gefin út lágmörk fyrir Smáþjóðaleika 2019
 - 2.3.1. Endanlegt val fer fram eftir ÍM50 2019
 - 2.3.2. Valið miðast við sameiginleg markmið ÍSÍ og SSÍ fyrir GSSE 2019
 - 2.3.3. Smáþjóðaleikalið SSÍ verður kynnt þegar stjórn SSÍ hefur staðfest valið

3. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 3.1. Það er stefna SSÍ að senda sveitir til keppni í boðsundum á Norðurlanda-, Evrópu- og heimsmeistaramótum og einnig á Ólympíuleika
- 3.2. Landsliðsnefnd gerir tillögu til stjórnar, sem ákveður hvort sveitir verði sendar á viðkomandi mót
- 3.3. Landsliðsþjálfari eða staðgengill hans á mótisstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir

4. Undirbúningshópur Smáþjóðaleika

- 4.1. Settur verður saman undirbúningshópur fyrir Smáþjóðaleika 2019
- 4.2. Landsliðsnefnd velur í hópinn miðað við þau markmið sem sett hafa verið
- 4.3. Hópurinn verður kallaður saman í síðasta lagi í desember 2018

Dagur 1	200 metra baksund kk og kvk 200 metra flugsund kk og kvk 100 metra skriðsund kk og kvk 200 metra fjórsund kk og kvk
Dagur 2	100 metra baksund kk og kvk 400 metra skriðsund kk og kvk 100 metra flugsund kk og kvk 200 metra bringusund kk og kvk 4x 200 metra skriðsund kk og kvk
Dagur 3	100 metra bringusund kk og kvk 200 metra skriðsund kk og kvk 50 metra skriðsund kk og kvk 4x 100 metra fjórsund kk og kvk
Dagur 4	400 metra fjórsund kk og kvk 800 metra skriðsund kvenna 1500 metra skriðsund karla 4x 100 metra skriðsund kk og kvk

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á GSSE 2019

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

NÆM – Norðurlandamót æskunnar 2019

NÆM grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning:	Kaupmannahöfn Danmörku
Laugarlengd:	50 metrar
Dagsetning:	13. – 14.júlí 2019
Einstaklings- greinar:	50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra, 800 metra (kvenna) og 1500 metra (karla) skriðsund 100 metra, 200 metra baksund 100 metra og 200 metra bringusund 100 metra og 200 metra flugsund 200 metra og 400 metra fjórsund
Boðsunds- greinar:	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 2004, 2005, 2006 (13 – 15 ára á árinu)
- 1.2. Piltar fæddir 2003, 2004, 2005 (14 – 16 ára á árinu)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 2.1. Öll lögleg mót á Atburðadagatali SSÍ (ÍM50 2019)
- 2.2. Sundfólk getur sótt um það fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágmarkatímar fyrir NÆM 2019. Slík umsókn þarf að hafa borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum áður en viðkomandi mót hefst

3. Lágmarkatímabil

- 3.1. Hefst 1.janúar 2019 og lýkur 27.maí 2019

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágmörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið
- 4.2. Sundfólk sem hefur náð lágmarki í einni grein má synda aðrar greinar á mótinu, að því tilskyldu að árangur þess á lágmarkatímabilinu sé ekki lakari en 1,5% frá uppgefnu lágmarki í viðkomandi grein
- 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. NÆM hópurinn verður kynntur eftir 4.júní 2019

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 Landsliðsnefnd gerir tillögu til stjórnar, sem ákveður hvort sveitir verði sendar á viðkomandi mót
- 5.3 Landsliðsþjálfari eða staðgengill hans á mótisstað 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 bak KK 800m skrið KVK 1500m skrið KK 100m skrið KVK 100m skrið KK 200m flug KVK 200m flug KK 200m bringa KVK 200m bringa KK 4x100m fjór KVK 4x100m fjór KK	50m bringa KVK 50m bringa KK 400m fjór KVK 400m fjór KK 200m skrið KVK 200m skrið KK 100m bak KVK 100m bak KK 50m skrið KVK 50m skrið KK 100m flug KVK 100m flug KK 4x100m skrið KVK 4x100m skrið KK	50m flug KVK 50m flug KK 400m skrið KVK 400m skrið KK 200m bak KVK 200m bak KK 100m bringa KVK 100m bringa KK 200m fjór KVK 200m fjór KK 4x200m skrið KVK 4x200m skrið KK

NÆM Lágmark

NÆM	Piltar	Stúlkur
	2003-2005	2004-2006
50m skrið	00:25,44	00:28,37
100m skrið	00:55,48	01:01,30
200m skrið	02:03,54	02:15,86
400m skrið	04:20,31	04:45,32
800m skrið	///	09:51,88
1500m skrið	17:12,66	///
100m bak	01:03,40	01:08,99
200m bak	02:16,46	02:28,55
100m bringu	01:11,49	01:16,88
200m bringu	02:31,07	02:45,74
100m flug	00:59,31	01:09,33
200m flug	02:16,92	02:31,85
200m fjór	02:15,72	02:30,66
400m fjór	05:02,86	05:21,84

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á NÆM 2019

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

EMU– Evrópumeistaramót unglunga 2019

EMU grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning: Kazan Rússlandi

Laugarlengd: 50 metrar

Dagsetning: 10. – 14.júlí 2019 (ennþá óstaðfest 9.júlí 2018)

Einstaklings-

greinar: 50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra, 800 metra og 1500 metra **skriðsund**
50 metra, 100 metra, 200 metra **baksund**
50 metra, 100 metra og 200 metra **bringusund**
50 metra, 100 metra og 200 metra **flugsund**
200 metra og 400 metra **fjórsund**

Boðsunds-

greinar: 4x 100m skriðsund kk, kvk og blandað
4x 100m fjórsund kk, kvk og blandað

EMU almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Stúlkur/telpur fæddar 2002, 2003, 2004, 2005 (14 – 17 ára á árinu)

1.2. Karlar/piltar fæddir 2001, 2002, 2003, 2004 (15 – 18 ára á árinu)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

2.1. Öll lögleg mót á Atburðadagatali SSÍ (ÍM50 2019)

2.2. Sundfólk getur sótt um það fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágmarkatímar fyrir EMU 2019. Slík umsókn þarf að hafa borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum áður en viðkomandi mót hefst

3. Lágmarkatímabil

3.1. Hefst 1.janúar 2019 og lýkur 27.maí 2019

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

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

4.2. Sundfólk sem hefur náð lágmarki í einni grein má synda aðrar greinar á mótinu, að því tilskyldu að árangur þess á lágmarkatímabilinu sé ekki lakari en 1,5% frá uppgefnu lágmarki í viðkomandi grein

4.3. EMU hópurinn verður kynntur eftir 4.júní 2019

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 Landsliðsnefnd gerir tillögu til stjórnar, sem ákveður hvort sveitir verði sendar á viðkomandi mót

5.3 Landsliðsþjálfari eða staðgengill hans á mótisstað 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	
Undanrásir					Undanrásir
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					
Undanúrslit og úrslit					
50m bringa kvk uú	100m bak kk úrslit	50m bringa kk uú	50m skrið kvk uú	50m skrið kk uú	Undanúrslit og úrslit
50m flug kk uú	400m skrið kvk úrslit	50m bak kvk uú	50m bak kk uú	50m flug kvk uú	
400m fjór kvk úrslit	100m skrið kk uú	200m flug kk úrslit	100m bak kvk uú	400m fjór kk úrslit	
200m bringa kk uú	200 m flug kvk úrslit	200m skrið kvk uú	100m flug kk uú	100m bak kvk úrslit	
200m flug kvk uú	200m fjór kk uú	200m bak kk uú	200m fjór kvk uú	100m bringa kk úrslit	
400m skrið kk úrslit	100m skrið kvk úrslit	200m bringa kvk úrslit	200m skrið kk uú	100m bringa kvk úrslit	
100m skrið kvk uú	200m bringa kk úrslit	100m skrið kk úrslit	100m bringa kvk uú	200m skrið kk úrslit	
100m bak kk uú	200m bak kvk úrslit	100m flug kvk uú	200m bak kk úrslit	200m fjór kvk úrslit	
200m bak kvk uú	200m flug kk uú	200m fjór kk úrslit	200m skrið kvk úrslit	100m flug kk úrslit	
50m flug kk úrslit	200m bringa kvk uú	50m bak kvk úrslit	100m bringa kk uú	50m flug kvk úrslit	
50m bringa kvk úrslit	1500m skrið kk úrsl	50m bringa kk úrslit	100m flug kvk úrslit	50m skrið kk úrslit	
800m skrið kvk úrslit	4x100m skrið bl úrslit	1500m skrið kvk úrsl	800m skrið kk úrsl	4x200m skrið kvk úrslit	
4x100m skrið kk úrslit		4x200m skrið kk úrslit	50m skrið kvk úrslit	4x100m fjór kk úrslit	
4x100m skrið kvk úrslit		4x200m skrið kvk úrslit	50m bak kk úrslit		
			4x100m fjór bl úrslit		

EMU Lágmark

Karlar	2001-2002	2003-2004	Konur	2002-2003	2004-2005
50 Skrið	00:23,69	00:23,92	50 Skrið	00:26,76	00:26,76
100 Skrið	00:51,64	00:52,15	100 Skrið	00:57,81	00:58,38
200 Skrið	01:53,01	01:54,12	200 Skrið	02:05,40	02:06,64
400 Skrið	04:01,04	04:03,42	400 Skrið	04:24,37	04:26,97
800 Skrið	08:32,09	08:37,22	800 Skrið	09:14,49	09:19,96
1500 Skrið	16:08,76	16:14,98	1500 Skrið	17:25,77	17:36,08
50 Bak	00:27,15	00:27,42	50 Bak	00:30,01	00:30,01
100 Bak	00:57,99	00:58,56	100 Bak	01:04,40	01:05,04
200 Bak	02:09,19	02:12,02	200 Bak	02:18,21	02:19,57
50 Bringa	00:29,91	00:30,21	50 Bringa	00:33,25	00:33,25
100 Bringa	01:05,14	01:05,78	100 Bringa	01:12,50	01:13,22
200 Bringa	02:22,48	02:23,88	200 Bringa	02:36,31	02:37,85
50 Flug	00:25,15	00:25,40	50 Flug	00:28,28	00:28,28
100 Flug	00:55,56	00:56,11	100 Flug	01:02,55	01:03,17
200 Flug	02:05,01	02:06,24	200 Flug	02:20,37	02:21,76
200 Fjór	02:07,60	02:08,85	200 Fjór	02:22,09	02:23,49
400 Fjór	04:34,49	04:37,19	400 Fjór	05:04,98	05:07,98

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á EMU 2019

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

EYOF – Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar 2019

EYOF grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning:	Baku Azerbaijan
Laugarlengd:	50 metrar
Dagsetning:	21. – 27.júlí 2019
Einstaklings- greinar:	50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra, 800 metra (kvenna) og 1500 metra (karla) skriðsund 50 metra, 100 metra, 200 metra baksund 50 metra, 100 metra og 200 metra bringusund 50 metra, 100 metra og 200 metra flugsund 200 metra og 400 metra fjórsund
Boðsunds- greinar:	4x 100m skriðsund kk, kvk 4x 100m fjórsund kk, kvk

EYOF almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Stúlkur/telpur fæddar 2004, 2005 (14 – 15 ára á árinu)
- 1.2. Piltar fæddir 2003, 2004 (15 – 16 ára á árinu)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 2.1. Öll lögleg mót á Atburðadagatali SSÍ (ÍM50 2019)
- 2.2. Sundfólk getur sótt um það fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágmarkatímar fyrir EYOF 2019. Slík umsókn þarf að hafa borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum áður en viðkomandi mót hefst

3. Lágmarkatímabil

- 3.1. Hefst 1.janúar 2019 og lýkur 27.maí 2019

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. EYOF liðið verður valið með tilliti til markmiða og óska ÍSÍ
- 4.2. Það sundfólk sem hefur náð lágmörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið nýtur forgangs í valinu
- 4.3. EYOF hópurinn verður kynntur eftir 4.júní 2019

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 Landsliðsnefnd gerir tillögu til stjórnar, sem ákveður hvort sveitir verði sendar á viðkomandi mót
- 5.3 Landsliðsþjálfari eða staðgengill hans á mótisstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir

EYOF Lágmark

Piltar	2003-2004	Stúlkur/telpur	2004-2005
50m skriðsund	00:25,01	50m skriðsund	00:27,20
100m skriðsund	00:53,97	100m skriðsund	00:59,02
200m skriðsund	01:58,04	200m skriðsund	02:07,91
400m skriðsund	04:13,80	400m skriðsund	04:32,49
800m skriðsund	////	800m skriðsund	09:36,39
1500m skriðsund	16:41,83	1500m skriðsund	////
100m baksund	00:59,64	100m baksund	01:06,16
200m baksund	02:11,70	200m baksund	02:23,99
100m bringusund	01:07,67	100m bringusund	01:14,65
200m bringusund	02:30,10	200m bringusund	02:40,82
100m flugsund	00:57,55	100m flugsund	01:04,95
200m flugsund	02:10,48	200m flugsund	02:24,32
200m fjórsund	02:11,85	200m fjórsund	02:25,03
400m fjórsund	04:48,71	400m fjórsund	05:09,30

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á EYOF 2019

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

HM50 – Heimsmeistaramót í 50 metra braut

HM50 grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning: Gwangju Suður Kórea

Laugarlengd: 50 metrar

Dagsetning: 21. – 28.júlí 2019

Einstaklings-

greinar: 50 metra, 100 metra, 200 metra, 400 metra, 800 metra og 1500 metra **skriðsund**
50 metra, 100 metra, 200 metra **baksund**
50m bringusund, 100m bringusund, 200m **bringusund**
50 metra, 100 metra, 200 metra **flugsund**
200 metra og 400 metra **fjórsund**

Boðsunds-

greinar: 4x 100m skriðsund kk, kvk og blandað
4x 200m skriðsund kk, kvk
4x 100m fjórsund kk, kvk og blandað

HM25 almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Fullorðinsflokkur

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

2.1 ÍM50 2019, RIG 2019 og Ásvallamót 2019, sjá að öðru leyti grein 1 undir „Almennt um lámörk....“

2.2 Sundfólk getur sótt um fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lámörk fyrir HM50 2019 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 16. ágúst 2018 og lýkur 10. júní 2019

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1 Sundfólk sem hefur náð lágmarki í einni grein má synda aðra grein á mótinu, að því tilskyldu að árangur þess á lágmarkatímabilinu sé ekki lakari en 1.5% frá uppgefnu lágmarki í viðkomandi grein

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

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

4.4 Landslið Íslands á HM50 2019 verður tilkynnt eftir 17. júní 2019

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 Landsliðsnefnd gerir tillögu til stjórnar, sem ákveður hvort sveitir verði sendar á viðkomandi mót

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

HM50 Lágmörk

Stjórn SSÍ hefur samþykkt að FINA lágmörk gildi á HM50 2019

FINA “A” & “B” SWIMMING QUALIFYING TIME STANDARDS:				
WOMEN		Events	MEN	
A	B		A	B
00:25,04	00:25,92	50m Freestyle	00:22,18	00:22,96
00:54,49	00:56,40	100m Freestyle	00:48,80	00:50,51
01:58,66	02:02,81	200m Freestyle	01:47,40	01:51,16
04:10,57	04:19,34	400m Freestyle	03:48,15	03:56,14
08:38,56	08:56,71	800m Freestyle	07:54,31	08:10,91
16:32,04	17:06,76	1500m Freestyle	15:07,38	15:39,14
00:28,22	00:29,21	50m Backstroke	00:25,17	00:26,05
01:00,59	01:02,71	100m Backstroke	00:54,06	00:55,95
02:11,53	02:16,13	200m Backstroke	01:58,34	02:02,48
00:31,22	00:32,31	50m Breaststroke	00:27,39	00:28,35
01:07,43	01:09,79	100m Breaststroke	00:59,95	01:02,05
02:25,91	02:31,02	200m Breaststroke	02:11,00	02:15,59
00:26,34	00:27,26	50m Butterfly	00:23,66	00:24,49
00:58,48	01:00,53	100m Butterfly	00:51,96	00:53,78
02:09,21	02:13,73	200m Butterfly	01:56,71	02:00,80
02:13,03	02:17,69	200m Individual Medley	02:00,22	02:04,43
04:43,06	04:52,97	400m Individual Medley	04:17,90	04:26,93
1 Team		4 x 100 m Freestyle	1 Team	
1 Team		4 x 200 m Freestyle	1 Team	
1 Team		4 x 100 m Medley	1 Team	
4 x 100 m Freestyle Mix			1 Team	
4 x 100 m Medley Mix			1 Team	

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á HM50 2019

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

ÆFUM 18/19 – reglubundnar landsliðsæfingar

Við í sundhreyfingunni stöndum á tímamótum. Á sama tíma og kynslóðaskipti eru að verða í keppnishópum SSI, stækkar Afrekssjóður ÍSÍ og um leið gefst okkur færi á að koma að stoðþjónustu við þá sem eru að fara í eða eru að stefna að því að komast í landsliðsverkefni.

Á síðasta sundári fórum við af stað með svokalla ÆFUM daga. ÆFUM stendur fyrir Æfing, Fræðsla, Uppörvun og Mat. (sbr. **TEAM** = Training, Education, Assess, Motivation) Tilgangurinn var að gefa okkur öllum tækifæri til að tileinka okkur ný vinnubrögð og tækni, auka samvinnu sundfólks, félaga og sambands. Þetta tókst vonum framar og hugmyndin er að ÆFUM áfram.

Það er mikilvægt að þjálfarar fylgi sundfólkinu sínu inn á þessar landsliðsæfingar og nýti þannig tækifærið til miðla þekkingu sinni til kollega sinna og fræðast af þeim jafnframt. Þá er ekki slæmt að fylgjast með sundfólkinu sínu í samstarfi við annað sundfólk.

Þessir æfingatímar gefa landsliðsnefnd og þjálfurum SSI tækifæri til að meta stöðu hvers einstaklings, en einnig að koma á viðunandi fræðsluprógrammi fyrir sundfólk og þjálfara. Það er einnig tækifæri til að koma á samskiptum við sjúkraþjálfara, sálfræðinga og fleiri sérfræðinga á heilbrigðissviði til að styrkja sundfólkið okkar, ásamt því að styrkja getu sundfólksins í tæknilegum atriðum sem ætti að gera þeim kleift að gera betur.

Við óskum eftir því við sundfólk og þjálfara, að þau sendi landsliðsnefnd hugmyndir sínar eða óskir um sértæk verkefni til að vinna að á þessum æfingum.

Við stefnum að því að nýta eftirfarandi daga undir ÆFUM

Laugardagur 8.september 2018 – mælingar

Laugardagur 13.október 2018 – Stefnuþing SSI og Tókýó 2020 hópurinn kallaður til

Laugardagur 16.febrúar 2019 – mælingar

Laugardagur 23.mars 2019 – (gæti hugsanlega orðið sunnudagur 24.mars) Tókýó 2020

Laugardagur 4.maí 2019 – (gæti hugsanlega orðið sunnudagur 5.maí) Tókýó 2020

TÓKÝÓ 2020 hópurnir

Æfingabúðir I: Laugardagur 13.október 2018
Æfingabúðir II: Laugardagur 23.mars 2019
Æfingabúðir III: Laugardagur 4.maí 2019
Þátttökuréttur: Allir sem ná eftirfarandi viðmiðum

1. Aldursflokkar

- 1.1 Stúlkur/telpur á aldrinum 2005 og fyrr (13 á árinu 2018 og eldri)
- 1.2 Piltar/drengir á aldrinum 2005 og fyrr (13 á árinu 2018 og eldri)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná viðmiðum

- 2.1 Öll lögleg mót á tímabilinu

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 Hefst frá AMÍ 2018; lýkur ÍM25 11. nóvember 2018 fyrir æfingabúðir II
lýkur ÍM50 9. apríl 2019 fyrir æfingabúðir III

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefninu

- 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágmörkum samkvæmt 2. og 3. lið
- 4.2 Landsliðsþjálfari og landsliðsnefnd velja hópinn eftir ÍM25 og eftir ÍM50

5. Valið verður samkvæmt tímatöflu:

- 5.1 Það þarf að ná tímum í 25m laug frá AMÍ - 11.nóv 2018

Stúlkur						Piltar						
2005	2004	2003	2002	2001	2000		2000	2001	2002	2003	2004	2005
01:04,2	01:02,9	01:01,4	01:00,0	00:58,7	00:57,2	100 Skrið	00:51,0	00:52,3	00:53,5	00:54,8	00:56,0	00:57,3
02:18,8	02:15,8	02:12,8	02:09,7	02:06,7	02:03,6	200 Skrið	01:52,5	01:55,3	01:58,1	02:00,8	02:03,6	02:06,3
04:49,6	04:43,3	04:37,0	04:30,7	04:24,4	04:18,0	400 Skrið	04:01,1	04:07,2	04:13,0	04:18,9	04:24,8	04:30,7
10:05,5	09:52,3	09:39,1	09:26,0	09:12,8	08:59,3	800 Skrið	08:17,6	08:30,1	08:42,2	08:54,4	09:06,5	09:18,7
19:12,3	18:47,2	18:22,2	17:57,1	17:32,1	17:06,4	1500 Skrið	15:47,1	16:10,7	16:33,9	16:57,0	17:20,1	17:43,2
01:11,8	01:10,2	01:08,6	01:07,1	01:05,5	01:03,9	100 Bak	00:56,7	00:58,1	00:59,5	01:00,9	01:02,3	01:03,6
02:34,0	02:30,7	02:27,3	02:24,0	02:20,6	02:17,2	200 Bak	02:03,5	02:06,6	02:09,6	02:12,6	02:15,6	02:18,6
01:19,2	01:17,5	01:15,8	01:14,1	01:12,3	01:10,6	100 Bringu	01:03,3	01:04,9	01:06,4	01:07,9	01:09,5	01:11,0
02:52,8	02:49,0	02:45,3	02:41,5	02:37,8	02:33,9	200 Bringu	02:17,8	02:21,3	02:24,6	02:28,0	02:31,4	02:34,7
01:08,5	01:07,1	01:05,6	01:04,1	01:02,6	01:01,0	100 Flug	00:54,7	00:56,0	00:57,4	00:58,7	01:00,0	01:01,4
02:32,3	02:29,0	02:25,7	02:22,4	02:19,1	02:15,7	200 Flug	02:02,6	02:05,6	02:08,6	02:11,6	02:14,6	02:17,6
01:16,9	01:15,2	01:13,5	01:11,8	01:10,2	01:08,5	100 Fjór	00:59,9	01:01,4	01:02,8	01:04,3	01:05,8	01:07,2
02:36,8	02:33,4	02:30,0	02:26,6	02:23,2	02:19,7	200 Fjór	02:05,8	02:08,9	02:12,0	02:15,0	02:18,1	02:21,2
05:28,8	05:21,6	05:14,5	05:07,3	05:00,2	04:52,9	400 Fjór	04:30,8	04:37,5	04:44,1	04:50,8	04:57,4	05:04,0

Bikarkeppni SSÍ í sundi

Verður haldin í Kópavogslaug, dagana 5. – 6.október 2018

Engin einstaklingslámörk eru gefin út fyrir Bikarkeppni SSÍ

Greinarröðun á Bikarkeppni SSÍ er eftirfarandi:

1. hluti	2. hluti	3. hluti
200m fjórsund M 200m fjórsund W 100m Skrið M 100m Skrið W 100m Bak M 100m Bak W 400m Skrið M 400m Skrið W 4 x 100m fjórsund M 4 x 100m fjórsund W	200m Flug M 200m Flug W 100m Bringa M 100m Bringa W 200m Bak M 200m Bak W 1500m Skrið M 800m Skrið W	200m Skrið M 200m Skrið W 200m Bringa M 200m Bringa W 100m Flug M 100m Flug W 400m fjórsund M 400m fjórsund W 4 x 100m Skrið M 4 x 100m Skrið W

Lágmörk Íslandsmeistaramót – ÍM25 og ÍM50

ÍM25m og ÍM50

IM			
IM 50		25	
Konur	Tími í 50m	Tími í 25m	Konur
50m skriðsund	00:30,8	00:30,1	50m skriðsund
100m skriðsund	01:07,8	01:06,2	100m skriðsund
200m skriðsund	02:28,1	02:24,4	200m skriðsund
400m skriðsund	05:11,5	05:03,9	400m skriðsund
800m skriðsund	10:41,3	10:25,7	800m skriðsund
1500m skriðsund	20:29,9	19:59,9	1500m skriðsund
50m baksund	00:36,0	00:35,1	50m baksund
100m baksund	01:16,5	01:14,7	100m baksund
200m baksund	02:43,5	02:39,5	200m baksund
50m bringusund	00:39,9	00:38,9	50m bringusund
100m bringusund	01:25,6	01:23,5	100m bringusund
200m bringusund	03:04,4	02:59,9	200m bringusund
50m flugsund	00:33,4	00:32,6	50m flugsund
100m flugsund	01:13,4	01:11,6	100m flugsund
200m flugsund	02:41,3	02:37,4	200m flugsund
100m fjórsund		01:14,2	100m fjórsund
200m fjórsund	02:48,3	02:44,2	200m fjórsund
400m fjórsund	05:54,8	05:39,5	400m fjórsund
Menn	Tími í 50 m	Tími í 25 m	Menn
50m skriðsund	00:28,1	00:27,6	50m skriðsund
100m skriðsund	01:02,5	01:00,9	100m skriðsund
200m skriðsund	02:16,9	02:15,0	200m skriðsund
400m skriðsund	04:53,4	04:45,8	400m skriðsund
800m skriðsund	10:12,3	09:56,5	800m skriðsund
1500m skriðsund	19:28,8	18:57,5	1500m skriðsund
50m baksund	00:32,5	00:31,7	50m baksund
100m baksund	01:09,6	01:07,8	100m baksund
200m baksund	02:31,4	02:27,5	200m baksund
50m bringusund	00:35,8	00:34,9	50m bringusund
100m bringusund	01:17,8	01:15,8	100m bringusund
200m bringusund	02:49,7	02:45,3	200m bringusund
50m flugsund	00:30,6	00:29,8	50m flugsund
100m flugsund	01:07,2	01:05,5	100m flugsund
200m flugsund	02:29,6	02:25,7	200m flugsund
100m fjórsund		01:06,6	100m fjórsund
200m fjórsund	02:33,4	02:29,4	200m fjórsund
400m fjórsund	05:31,0	05:22,5	400m fjórsund

AMÍ – Aldursflokkameistaramót Íslands - AMÍ 2019 – 12,5m laug

Hnátur Meyjur		12,5 m	Hnókkar Sveinar	
11 ára	12 ára		11 ára	12 ára
01:21,50	01:16,69	100 Skrið	01:19,99	01:15,27
03:05,56	02:48,01	200 Skrið	03:01,88	02:43,95
06:10,18	05:54,42	400 Skrið	06:09,52	05:49,24
13:02,56	12:29,25	800 Skrið	13:01,16	12:18,28
01:34,90	01:29,90	100 Bak	01:33,86	01:27,63
03:17,35	03:07,07	200 Bak	03:15,05	03:02,73
01:44,99	01:39,90	100 Bringa	01:45,27	01:37,82
03:44,61	03:34,71	200 Bringa	03:42,44	03:26,78
01:33,48	01:29,90	100 Flug	01:34,52	01:28,10
01:33,58	01:28,86	100 Fjór	01:32,63	01:26,69
03:19,52	03:10,27	200 Fjór	03:21,59	03:08,76

Telpur		12,5 m	Drengir	
13 ára	14 ára		13 ára	14 ára
01:15,93	01:14,52	100 Skrið	01:11,97	01:09,14
02:43,95	02:40,46	200 Skrið	02:37,16	02:30,27
05:46,59	05:39,99	400 Skrið	05:33,29	05:21,59
12:12,70	12:00,38	800 Skrið	11:46,82	11:28,23
01:23,29	01:21,97	100 Bak	01:19,71	01:16,69
03:00,84	02:55,56	200 Bak	02:52,63	02:45,08
01:35,75	01:33,76	100 Bringa	01:30,75	01:26,41
03:26,97	03:22,82	200 Bringa	03:16,96	03:08,29
01:23,29	01:21,31	100 Flug	01:18,39	01:15,65
03:03,76	03:00,27	200 Flug	02:54,33	02:47,16
06:31,41	06:24,61	400 Fjór	06:14,71	05:59,61

Stúlkur			12,5 m	Piltar		
15 ára	16 ára	17 ára		15 ára	16 ára	17 ára
01:13,95	01:13,20	01:12,35	100 skrið	01:07,63	01:06,03	01:05,37
02:39,52	02:37,54	02:35,46	200 skrið	02:26,97	02:24,14	02:22,98
05:36,22	05:32,73	05:29,71	400 skrið	05:14,52	05:09,61	05:07,35
11:48,64	11:43,82	11:42,74	800 skrið	11:13,07	11:05,99	11:00,67
01:20,75	01:19,80	01:19,05	100 bak	01:14,24	01:12,82	01:11,59
02:54,52	02:52,16	02:50,37	200 bak	02:41,31	02:38,67	02:37,63
01:32,92	01:31,69	01:29,99	100 bringa	01:23,95	01:23,01	01:21,97
03:20,65	03:18,01	03:14,80	200 bringa	03:03,10	03:00,27	02:58,58
01:20,56	01:19,71	01:18,48	100 flug	01:13,20	01:11,69	01:11,03
02:56,97	02:55,56	02:54,42	200 flug	02:42,82	02:40,18	02:38,01
02:59,05	02:57,35	02:55,08	200 fjór	02:43,67	02:41,41	02:39,99
06:21,03	06:16,22	06:10,93	400 fjór	05:51,59	05:45,56	05:43,58

AMÍ 2019 – 16,33m laug

Hnátur Meyjur		16,67 m	Hnókkar Sveinar	
11 ára	12 ára		11 ára	12 ára
01:23,07	01:18,16	100 Skrið	01:21,53	01:16,72
03:09,12	02:51,24	200 Skrið	03:05,37	02:47,11
06:17,30	06:01,24	400 Skrið	06:16,63	05:55,95
13:17,61	12:43,66	800 Skrið	13:16,18	12:32,48
01:36,72	01:31,62	100 Bak	01:35,66	01:29,32
03:21,14	03:10,66	200 Bak	03:18,80	03:06,24
01:47,01	01:41,82	100 Bringa	01:47,30	01:39,70
03:48,93	03:38,84	200 Bringa	03:46,72	03:30,76
01:35,28	01:31,62	100 Flug	01:36,34	01:29,80
01:35,37	01:30,57	100 Fjór	01:34,41	01:28,36
03:23,36	03:13,93	200 Fjór	03:25,47	03:12,39

Telpur		16,67 m	Drengir	
13 ára	14 ára		13 ára	14 ára
01:17,39	01:15,95	100 Skrið	01:13,36	01:10,47
02:47,11	02:43,55	200 Skrið	02:40,18	02:33,16
05:53,26	05:46,53	400 Skrið	05:39,70	05:27,78
12:26,79	12:14,23	800 Skrið	12:00,41	11:41,46
01:24,89	01:23,55	100 Bak	01:21,24	01:18,16
03:04,32	02:58,93	200 Bak	02:55,95	02:48,26
01:37,59	01:35,57	100 Bringa	01:32,49	01:28,07
03:30,95	03:26,72	200 Bringa	03:20,75	03:11,91
01:24,89	01:22,88	100 Flug	01:19,89	01:17,11
03:07,30	03:03,74	200 Flug	02:57,68	02:50,37
06:38,93	06:32,01	400 Fjór	06:21,91	06:06,53

Stúlkur			16,67 m	Piltar		
15 ára	16 ára	17 ára		15 ára	16 ára	17 ára
01:15,37	01:14,61	01:13,74	100 skrið	01:08,93	01:07,30	01:06,63
02:42,59	02:40,57	02:38,45	200 skrið	02:29,80	02:26,91	02:25,73
05:42,68	05:39,13	05:36,05	400 skrið	05:20,57	05:15,57	05:13,26
12:02,27	11:57,25	11:55,36	800 skrið	11:26,01	11:18,80	11:13,37
01:22,30	01:21,34	01:20,57	100 bak	01:15,66	01:14,22	01:12,97
02:57,88	02:55,47	02:53,64	200 bak	02:44,41	02:41,72	02:40,66
01:34,70	01:33,45	01:31,72	100 bringa	01:25,57	01:24,61	01:23,55
03:24,51	03:21,82	03:18,55	200 bringa	03:06,63	03:03,74	03:02,01
01:22,11	01:21,24	01:19,99	100 flug	01:14,61	01:13,07	01:12,39
03:00,37	02:58,93	02:57,78	200 flug	02:45,95	02:43,26	02:41,05
03:02,49	03:00,76	02:58,45	200 fjór	02:46,82	02:44,51	02:43,07
06:28,36	06:23,45	06:18,07	400 fjór	05:58,36	05:52,20	05:50,18

AMÍ 2019 – 25m laug

Hnátur Meyjur		25 m	Hnókkar Sveinar	
11 ára	12 ára		11 ára	12 ára
01:26,39	01:21,29	100 Skrið	01:24,79	01:19,79
03:16,69	02:58,09	200 Skrið	03:12,79	02:53,79
06:32,39	06:15,69	400 Skrið	06:31,69	06:10,19
13:49,51	13:14,21	800 Skrið	13:48,03	13:02,58
01:40,59	01:35,29	100 Bak	01:39,49	01:32,89
03:29,19	03:18,29	200 Bak	03:26,75	03:13,69
01:51,29	01:45,89	100 Bringa	01:51,59	01:43,69
03:58,09	03:47,59	200 Bringa	03:55,79	03:39,19
01:39,09	01:35,29	100 Flug	01:40,19	01:33,39
01:39,19	01:34,19	100 Fjór	01:38,19	01:31,89
03:31,49	03:21,69	200 Fjór	03:33,69	03:20,09

Telpur		25 m	Drengir	
13 ára	14 ára		13 ára	14 ára
01:20,49	01:18,99	100 Skrið	01:16,29	01:13,29
02:53,79	02:50,09	200 Skrið	02:46,59	02:39,29
06:07,39	06:00,39	400 Skrið	05:53,29	05:40,89
12:56,66	12:43,60	800 Skrið	12:29,23	12:09,52
01:28,29	01:26,89	100 Bak	01:24,49	01:21,29
03:11,69	03:06,09	200 Bak	03:02,99	02:54,99
01:41,49	01:39,39	100 Bringa	01:36,19	01:31,59
03:39,39	03:34,99	200 Bringa	03:28,78	03:19,59
01:28,29	01:26,19	100 Flug	01:23,09	01:20,19
03:14,79	03:11,09	200 Flug	03:04,79	02:57,19
06:54,89	06:47,69	400 Fjór	06:37,19	06:21,19

Stúlkur			25 m	Piltar		
15 ára	16 ára	17 ára		15 ára	16 ára	17 ára
01:18,39	01:17,59	01:16,69	100 skrið	01:11,69	01:09,99	01:09,29
02:49,09	02:46,99	02:44,79	200 skrið	02:35,79	02:32,79	02:31,56
05:56,39	05:52,69	05:49,49	400 skrið	05:33,39	05:28,19	05:25,79
12:31,16	12:26,90	12:24,05	800 skrið	11:53,45	11:45,95	11:40,31
01:25,59	01:24,59	01:23,79	100 bak	01:18,69	01:17,19	01:15,89
03:04,99	03:02,49	03:00,59	200 bak	02:50,99	02:48,19	02:47,09
01:38,49	01:37,19	01:35,39	100 bringa	01:28,99	01:27,99	01:26,89
03:32,69	03:29,89	03:26,49	200 bringa	03:14,09	03:11,09	03:09,29
01:25,39	01:24,49	01:23,19	100 flug	01:17,59	01:15,99	01:15,29
03:07,59	03:06,09	03:04,89	200 flug	02:52,59	02:49,79	02:47,49
03:09,79	03:07,99	03:05,59	200 fjór	02:53,49	02:51,09	02:49,59
06:43,89	06:38,79	06:33,19	400 fjór	06:12,69	06:06,29	06:04,19

AMÍ 2019 – 50 metra laug

Hnátur Meyjur		50 m	Hnókkar Sveinar	
11 ára	12 ára		11 ára	12 ára
01:28,12	01:22,92	100 Skrið	01:26,49	01:21,39
03:20,62	03:01,65	200 Skrið	03:16,65	02:57,27
06:40,24	06:23,20	400 Skrið	06:39,52	06:17,59
14:06,10	13:30,09	800 Skrið	14:04,59	13:18,23
01:42,60	01:37,20	100 Bak	01:41,48	01:34,75
03:33,37	03:22,26	200 Bak	03:30,88	03:17,56
01:53,52	01:48,01	100 Bringa	01:53,82	01:45,76
04:02,85	03:52,14	200 Bringa	04:00,51	03:43,57
01:41,07	01:37,20	100 Flug	01:42,19	01:35,26
01:41,17	01:36,07	100 Fjór	01:40,15	01:33,73
03:35,72	03:25,72	200 Fjór	03:37,96	03:24,09

Telpur		50 m	Drengir	
13 ára	14 ára		13 ára	14 ára
01:22,10	01:20,57	100 Skrið	01:17,82	01:14,76
02:57,27	02:53,49	200 Skrið	02:49,92	02:42,48
06:14,74	06:07,60	400 Skrið	06:00,36	05:47,71
13:12,19	12:58,87	800 Skrið	12:44,21	12:24,11
01:30,06	01:28,63	100 Bak	01:26,18	01:22,92
03:15,52	03:09,81	200 Bak	03:06,65	02:58,49
01:43,52	01:41,38	100 Bringa	01:38,11	01:33,42
03:43,78	03:39,29	200 Bringa	03:32,96	03:23,58
01:30,06	01:27,91	100 Flug	01:24,75	01:21,79
03:18,69	03:14,91	200 Flug	03:08,49	03:00,73
07:03,19	06:55,84	400 Fjór	06:45,13	06:28,81

Stúlkur			50 m	Piltar		
15 ára	16 ára	17 ára		15 ára	16 ára	17 ára
01:19,96	01:19,14	01:18,22	100 skrið	01:13,12	01:11,39	01:10,68
02:52,47	02:50,33	02:48,09	200 skrið	02:38,91	02:35,85	02:34,59
06:03,52	05:59,74	05:56,48	400 skrið	05:40,06	05:34,75	05:32,31
12:46,18	12:40,80	12:38,97	800 skrið	12:07,72	12:00,07	11:54,32
01:27,30	01:26,28	01:25,47	100 bak	01:20,26	01:18,73	01:17,41
03:08,69	03:06,14	03:04,20	200 bak	02:54,41	02:51,55	02:50,43
01:40,46	01:39,13	01:37,30	100 bringa	01:30,77	01:29,75	01:28,63
03:36,94	03:34,09	03:30,62	200 bringa	03:17,97	03:14,91	03:13,08
01:27,10	01:26,18	01:24,85	100 flug	01:19,14	01:17,51	01:16,80
03:11,34	03:09,81	03:08,59	200 flug	02:56,04	02:53,19	02:50,84
03:13,59	03:11,75	03:09,30	200 fjór	02:56,96	02:54,51	02:52,98
06:51,97	06:46,77	06:41,05	400 fjór	06:20,14	06:13,62	06:11,47

