



LÁGMÖRK OG VIÐMIÐ 2019 - 2020

**Æfinga- og keppnisverkefna landsliða SSÍ
og lágmörk SSÍ móta sundárið 2019 – 2020**



Efnisyfirlit

Upplýsingar um Sundsamband Íslands.....	2
Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda	3
Evrópumeistamót EM25 2019	4
NM – Norðurlandameistaramót 2019	6
NÆM – Norðurlandamót æskunnar 2020.....	8
EMU – Evrópumeistaramót unglunga 2020	10
EM50 – Evrópumeistaramót í 50 metra braut.....	12
ÓL 2020 – Ólympíuleikarnir í Tokyo 2020	14
ÆFUM 19/20.....	17
Framtíðarhópur	18
Bikarkeppni SSÍ í sundi	20
Lágmörk Íslandsmeistaramót – ÍM25 og ÍM50.....	21
AMÍ – Aldursflokkameistaramót Íslands	22

Upplýsingar um Sundsamband Íslands

<p>Í stjórn SSÍ sitja: Björn Sigurðsson formaður, bjorn@iceswim.is Júlia Þorvaldsdóttir varaformaður, julia1.thorvalds@gmail.com Viktoría Gísladóttir gjaldkeri, gjaldkeri@iceswim.is Bjarney Guðbjörnsdóttir meðstjórnandi, bjarney@sundfelag.is Elsa María Guðmundsdóttir meðstjórnandi, elsamg73@gmail.com Hilmar Örn Jónasson meðstjórnandi, hilmarornjonasson@gmail.com Oddur Örnólfsson meðstjórnandi oddur@eldumrett.is Leifur Guðni Grétarsson meðstjórnandi leifur.gudni@gmail.com Hrafnhildur Lúthersdóttir Varastjórn hrafnhil@gmail.com</p>	<p>Formaður landsliðsnefndar: Magnús Tryggvason, maggitryggva@gmail.com</p> <p>Starfsfólk SSÍ: Ingibjörg Helga Arnardóttir framkvæmdastjóri, s. 354-7706066, ingibjorgha@iceswim.is</p> <p>Emil Örn Harðarson móta- og miðlunarstjóri, s. 354-6591300, emil@iceswim.is</p> <p>Björn Sigurðsson formaður, S: 6969400 bjorn@iceswim.is</p> <p>Sími SSÍ: 354-5144070 Heimasíða: www.iceswim.is Rafpóstur: iceswim@iceswim.is</p>
---	--

Um SSÍ

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

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

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

- Að hafa yfirstjórn allra sérgreinamálefna sundíþróttá á Íslandi.
- Að vinna að stofnun og starfssemi sundráða og efla á allan hátt sundíþróttir Íslandi.
- Að setja og fylgja eftir nauðsynlegum reglum, uppfærða 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 fjárhag og öll útgjöld þarf að bera undir framkvæmdastjóra SSÍ

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 gæta 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 1. júlí 2019, sé annað ekki tekið fram
- 1.2. Ekki er hægt að ná lágmörkum á mótum sem koma inn vegna uppfærslu dagatalsins eftir 1. september 2019
- 1.3. 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
- 1.4. Tímar frá „lágmarkamótum“ og „innanfélagsmótum“ eru ekki teknir til greina
- 1.5. Lágmörk fyrir heimsmeistaramót er einungis hægt að ná á mótum sem samþykkt eru af FINA
- 1.6. 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%20C3%93K%20SS%20C3%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 unglingsverkefnum, sé þess nokkur kostur

Evrópumeistamót EM25 2019

Staðsetning: Glasgow, Skotlandi
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 4. – 8. desember 2019

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, 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

EM25 almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1 Fullorðinsflokkur

1.2 einstaklingar fæddir árið 2003 eða fyrr, þ.e. 16 ára á árinu og eldri á keppnistímabilinu.

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

2.1 ÍM25 2019

2.2 Sjá að öðru leyti grein 1 undir „Almennt um lágörk....“

3. Lágmarkatímabil

3.1 Hefst 16. ágúst 2019 og lýkur 10. nóvember 2019

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1 Allt sundfólk sem keppti á HM50 2019 hefur öðlast rétt til að taka þátt í EM25 2019 og verður að tilkynna til SSÍ fyrir 15. september 2019 hvort þau nýta þennan rétt, að öðrum kosti verða þau að koma á ÍM25 2019 og ná lágörkum þar. Þetta á einnig við um þá sem æfa erlendis, öll mót verða hins vegar að standast kröfur LEN/FINA. Til að nýta þennan rétt verður sundfólk að sýna fram á að þau séu við afreksæfingar á tímabilinu ágúst 2019 – nóvember 2019 og nái tíma sem er 1,5% frá lágörkum á EM25 á þessu tímabili.

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

4.3 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

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

4.5 Landslið Íslands á EM25 2019 verður tilkynnt eftir að ÍM25 2019 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 mótstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir

Evrópumeistarmót, EM25 2019

Greinaröðun:

Miðvikudagur, 4. des	Fimmtudagur 5. des	Föstudagur 6. des	Laugardagur 7. des	Sunnudagur 8. des
Undanrásir	Undanrásir	Undanrásir	Undanrásir	Undanrásir
100 m flug karla	200 m skrið karla	100 m bringa kvenna	50 m flug karla	50 m skrið kvenna
50 m bringa kvenna	50 m flug kvenna	50 m skrið karla	50 m bak kvenna	50 m bak karla
50 m bringa karla	200 m bringa karla	200 m bak kvenna	100 m skrið karla	200 m bringa kvenna
400 m fjór kvenna	100 m skrið kvenna	100 m bringa karla	200 m skrið kvenna	200 m flug karla
400 m skrið karla	100 m bak karla	200 m flug kvenna	100 m flug kvenna	400 m skrið kvenna
100m bak kvenna	100 m fjór kvenna	200 m fjór karla	100 m fjór karla	4 x 50 m fjór karla
200m bak karla	400 m fjór karla	4 x 50 m skrið kvenna	200 M fjór kvenna	4 x 50 m fjór kvenna
4 x 50 m skrið karla	4 x 50 m fjór bland		4 x 50 m skrið bland	
800m skrið kvenna	1500 m skrið karla			
Undanúrslit/úrslit	Undanúrslit/úrslit	Undanúrslit/úrslit	Undanúrslit/úrslit	Undanúrslit/úrslit
50m bringa uú karla	50m flug uú kvenna	50m uú karla	50m bak uú kvenna	50m skrið uú kvenna
50m bringa uú kvenna	200m skrið karla	100m skrið kvenna	50m flug uú karla	50m bak uú kvenna
200m bak karla	200m bringa kvenna	100m bringa uú karla	100m bringa kvenna	200m bringa kvenna
400m fjór kvenna	100m skrið uú kvenna	200m bak kvenna	100m skrið uú karla	100m skrið karla
400m skrið karla	400m fjór karla	200m fjór karla	200m fjór kvenna	100m flug kvenna
100m bak uú kvenna	100m bak kvenna	200m flug kvenna	100m fjór kvenna	100m fjór karla
100m flug uú karla	100m bak uú karla	100m bringa uú karla	200m skrið kvenna	400m skrið kvenna
50m bringa kvenna	100m fjór uú kvenna	100m bak karla	100m bringa karla	200m flug karla
50m bringa karla	100m flug karla	100m fjór kvenna	100m flug uú kvenna	50m skrið kvenna
4x50m skrið karla	800m skrið kvenna	1500m skrið karla	50m flug karla	50m bak karla
	50m flug karla	50m skrið karla	50m bak kvenna	4x50m fjór kvenna
	4x50m fjór bland	4x50m skrið kvenna	4x 50m skrið bland	4x 50m fjór karla

Karlar	EM25	Konur
00:22,47	50m Skrið	00:25,53
00:49,45	100m Skrið	00:55,74
01:48,70	200m Skrið	02:02,18
03:51,93	400m Skrið	04:17,74
	800m Skrið	08:53,74
15:25,43	1500m Skrið	
00:24,82	50m Bak	00:28,06
00:53,42	100m Bak	01:00,78
01:58,29	200m Bak	02:13,57
00:27,71	50m Bringa	00:31,77
01:00,34	100m Bringa	01:08,50
02:11,89	200m Bringa	02:29,66
00:24,03	50m Flug	00:27,18
00:53,36	100m Flug	01:00,31
01:59,28	200m Flug	02:14,36
00:55,49	100m Fjór	01:03,48
02:00,77	200m Fjór	02:17,56
04:19,77	400m Fjór	04:53,35

Stjórn SSÍ felur landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á EM25 2019

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

NM – Norðurlandameistaramót 2019

NM grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning:	Tórshavn, Føreyjar
Laugarlengd:	25 metrar
Dagsetning:	29. nóvember – 1. desember 2019
Einstaklingsgreinar:	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
Boðsundsgreinar:	4x 100m skriðsund kk, kvk 4x 100m fjórsund kk, kvk 4x 200m skriðsund kk, kvk 8x 50m skriðsund blandað

NM almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

Fullorðinsflokkur (senior)

1.1.1 Konur/stúlkur fæddar 2002 og fyrr

1.1.2 Karlar/piltar fæddir 2001 og fyrr

1.2 Unglingaflokkur (junior)

1.2.1 Stúlkur/telpur fæddar 2003, 2004, 2005, 2006

1.2.2 Piltar/drengir fæddir 2002, 2003, 2004, 2005

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmarkum

2.1 ÍM25 2019

2.2 Önnur lögleg mót á Atburðadagatali SSÍ

3. Lágmarkatímabil

3.1 Hefst 16. ágúst 2019 og lýkur 10. nóv 2019

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1 Sundfólk sem hefur náð lágmarki í einni grein má sýnda 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 mótstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir

NM Greinaröðun

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

NM Lágmark

KARLAR	NM 2019	KONUR
2005 og fyrr	Fæðingarár	2006 og fyrr
00:23,30	50 Skriðsund	00:25,80
00:52,15	100 Skriðsund	00:58,50
01:56,46	200 Skriðsund	02:08,80
04:08,10	400 Skriðsund	04:32,70
	800 Skriðsund	09:14,50
16:22,19	1500 Skriðsund	
00:25,50	50 Baksund	00:29,79
00:56,82	100 Baksund	01:05,76
02:08,09	200 Baksund	02:20,48
00:28,77	50 Bringusund	00:32,92
01:04,96	100 Bringusund	01:12,88
02:21,40	200 Bringusund	02:39,52
00:25,00	50 Flugsund	00:28,24
00:57,01	100 Flugsund	01:04,88
02:06,54	200 Flugsund	02:23,14
02:10,50	200 Fjørsund	02:26,43
04:35,12	400 Fjørsund	05:05,73

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

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

NÆM – Norðurlandamót æskunnar 2020

NÆM grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning: Litháen

Laugarlengd: 50 metrar

Dagsetning: 11. – 12. júlí 2020

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. Stúlur/telpur fæddar 2005, 2006, 2007 (13 – 15 ára á árinu)

1.2. Piltar fæddir 2004, 2005, 2006 (14 – 16 ára á árinu)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmarkum

2.1. Öll lögleg mót á Atburðadagatali SSÍ (ÍM50 2020)

2.2. Sundfólk getur sótt um það fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágmarkatímar fyrir NÆM 2020. Slík umsókn þarf að hafa borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum áður en viðkomandi mót hefst

3. Lágmarkatímabil

3.1. Hefst 1. janúar 2020 og lýkur 7. júní 2020

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

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

4.2. Sundfólk sem hefur náð lágmarki í einni grein má sýna 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 7. júní 2020

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 mótstað 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

Piltar	NÆM 2020	Stúlkur
2004-2006	Fæðingarár	2005-2007
00:25,44	50m skriðsund	00:28,37
00:55,48	100m skriðsund	01:01,30
02:03,54	200m skriðsund	02:15,86
04:20,31	400m skriðsund	04:45,32
	800m skriðsund	09:51,88
17:12,66	1500m skriðsund	
01:03,40	100m baksund	01:08,99
02:16,46	200m baksund	02:28,55
01:11,49	100m bringusund	01:16,88
02:31,07	200m bringusund	02:45,74
00:59,31	100m flugsund	01:09,33
02:16,92	200m flugsund	02:31,85
02:15,72	200m fjórsund	02:30,66
05:02,86	400m fjórsund	05:21,84

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á NÆM 2020

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

EMU – Evrópumeistaramót unglunga 2020

EMU grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning:	Aberdeen, Skotlandi
Laugarlengd:	50 metrar
Dagsetning:	1. – 5. júlí 2020 (ennþá óstaðfest 14. júní 2019)
Einstaklingsgreinar:	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
Boðsundsgreinar:	4x 100m skriðsund kk, kvk og blandað 4x 100m fjórsund kk, kvk og blandað

EMU almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Stúlkur/telpur fæddar 2003, 2004, 2005, 2006 (14 – 17 ára á árinu)
- 1.2. Karlar/piltar fæddir 2002, 2003, 2004, 2005 (15 – 18 ára á árinu)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmarkum

- 2.1. Öll lögleg mót á Atburðadagatali SSÍ (ÍM50 2020)
- 2.2. Sundfólk getur sótt um það fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágmarkatímar fyrir EMU 2020. Slík umsókn þarf að hafa borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum áður en viðkomandi mót hefst

3. Lágmarkatímabil

- 3.1. Hefst 1. janúar 2020 og lýkur 31. maí 2020

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágmarkum samkvæmt öðrum og þriðja lið
- 4.2. Sundfólk sem hefur náð lágmarki í einni grein má sýna 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 31. maí 2020

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

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					Undanúrslit og úrslit
50m bringa kvk ú	100m bak kk úrslit	50m bringa kk ú	50m skrið kvk ú	50m skrið kk ú	
50m flug kk ú	400m skrið kvk úrslit	50m bak kvk ú	50m bak kk ú	50m flug kvk ú	
400m fjór kvk úrslit	100m skrið kk ú	200m flug kk úrslit	100m bak kvk ú	400m fjór kk úrslit	
200m bringa kk ú	200 m flug kvk úrslit	200m skrið kvk ú	100m flug kk ú	100m bak kvk úrslit	
200m flug kvk ú	200m fjór kk ú	200m bak kk ú	200m fjór kvk ú	100m bringa kk úrslit	
400m skrið kk úrslit	100m skrið kvk úrslit	200m bringa kvk úrslit	200m skrið kk ú	100m bringa kvk úrslit	
100m skrið kvk ú	200m bringa kk úrslit	100m skrið kk úrslit	100m bringa kvk ú	200m skrið kk úrslit	
100m bak kk ú	200m bak kvk úrslit	100m flug kvk ú	200m bak kk úrslit	200m fjór kvk úrslit	
200m bak kvk ú	200m flug kk ú	200m fjór kk úrslit	200m skrið kvk úrslit	100m flug kk úrslit	
50m flug kk úrslit	200m bringa kvk ú	50m bak kvk úrslit	100m bringa kk ú	50m flug kvk úrslit	
50m bringa kvk úrslit	1500m skrið kk úrslit	50m bringa kk úrslit	100m flug kvk úrslit	50m skrið kk úrslit	
800m skrið kvk úrslit	4x100m skrið bl úrslit	1500m skrið kvk úrslit	800m skrið kk úrslit	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	EMU 2020	Konur
2002-2005	Fæðingarár	2003-2006
00:23,69	50 Skriðsund	00:26,76
00:51,64	100 Skriðsund	00:57,81
01:53,01	200 Skriðsund	02:05,40
04:01,04	400 Skriðsund	04:24,37
08:32,09	800 Skriðsund	09:14,49
16:08,76	1500 Skriðsund	17:25,77
00:27,15	50 Baksund	00:30,01
00:57,99	100 Baksund	01:04,40
02:09,19	200 Baksund	02:18,21
00:29,91	50 Bringusund	00:33,25
01:05,14	100 Bringusund	01:12,50
02:22,48	200 Bringusund	02:36,31
00:25,15	50 Flugsund	00:28,28
00:55,56	100 Flugsund	01:02,55
02:05,01	200 Flugsund	02:20,37
02:07,60	200 Fjórsund	02:22,09
04:34,49	400 Fjórsund	05:04,98

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á EMU 2020
Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

EM50 – Evrópumeistaramót í 50 metra braut

EM50 grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning: Budapest, Ungverjalandi

Laugarlengd: 50 metrar

Dagsetning: 11. – 17. maí 2020

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, 200 metra **bringusund**
50 metra, 100 metra, 200 metra **flugsund**
200 metra og 400 metra **fjór Sund**

Boðsunds-

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

EM50 almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Fullorðinsflokkur

1. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmarkum

2.1 ÍM50 2020, RIG 2020 og Ásvallamót 2020, sjá að öðru leyti grein 1 undir „Almennt um lágmark...“

2.2 Sundfólk getur sótt um fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágmark fyrir EM50 2020 ef mótin uppfylla kröfur FINA (sému FINA Approved) og umsókn hafi borist SSÍ a.m.k. tveimur vikum fyrir viðkomandi mót

3. Lágmarkatímabil

3.1 Hefst 16. ágúst 2019 og lýkur 5. apríl 2020

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 EM50 2020 verður tilkynnt eftir 5. apríl 2020

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

EM50 Lágmark

EM50 2020		
Karlar		Konur
00:23,14	50m Skriðsund	00:26,23
00:50,73	100m Skriðsund	00:56,83
01:52,49	200m Skriðsund	02:03,51
03:58,27	400m Skriðsund	04:20,03
08:12,61	800m Skriðsund	08:58,22
15:48,56	1500m Skriðsund	17:06,76
00:26,16	50m Baksund	00:29,22
00:56,54	100m Baksund	01:02,75
02:03,42	200m Baksund	02:16,31
00:28,54	50m Bringusund	00:32,37
01:02,45	100m Bringusund	01:10,59
02:16,55	200m Bringusund	02:33,81
00:24,49	50m Flugsund	00:27,57
00:54,41	100m Flugsund	01:01,44
02:02,53	200m Flugsund	02:16,21
02:05,06	200m Fjórsund	02:19,55
04:28,24	400m Fjórsund	04:54,40
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 Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á EM50 2020

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

ÓL 2020 – Ólympíuleikarnir í Tokyo 2020

ÓL 2020 grunnupplýsingar og greinar

Staðsetning: Tokyo, Japan

Laugarlengd: 50 metrar

Dagsetning: 24. júlí – 9. ágúst 2020 (sundkeppni 26. júlí – 2. ágúst)

Einstaklings-

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

Boðsunds-

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

ÓL 2020 almennar upplýsingar

2. Aldursflokkar

2.1. Fullorðinsflokkur

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

2.3 ÍM50 2019 og 2020, RIG 2020 og Ásvallamót 2019 og 2020, sjá að öðru leyti grein 1 undir „Almennt um lágörk...“

2.4 Sundfólk getur sótt um fyrirfram til stjórnar SSÍ, að tímar sem þau ná í keppni erlendis, gildi sem lágörk fyrir ÓL 2020 ef mótin uppfylla kröfur FINA (Tokyo 2020 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 2020 (einstaklingsgreinar)

3.2 Hefst 1. mars 2019 og lýkur 22. maí 2020 (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 2020 verður tilkynnt eftir 30. júní 2020

[4.4 Sjá nánar í reglum FINA um lágörk og þátttöku á ÓL 2020 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 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

Reglur Fina um lágmörk og þátttöku á ÓL 2020

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 29th June 2020. The list of the qualification times to be achieved by the athletes per event and per standard will be approved by the FINA Bureau in December 2018.

FINA will establish a calendar with approved qualification events for individual entries. The calendar will be published on www.fina.org by 28th February 2019; 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 29th June 2020.

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 2020 Lágmark og dagskrá

Karlar		ÓL 2020	Konur	
OQT	OST		OQT	OST
22,01	22,67	50m Skriðsund	24,77	25,51
48,57	50,03	100m Skriðsund	54,38	56,01
1:47,02	1:50,23	200m Skriðsund	1:57,28	2:00,80
3:46,78	3:53,58	400m Skriðsund	4:07,90	4:15,34
7:54,31	8:08,54	800m Skriðsund	8:33,36	8:48,76
15:00,99	15:28,02	1500m Skriðsund	16:32,04	17:01,80
53,85	55,47	100m Baksund	1:00,25	1:02,06
1:57,50	2:01,03	200m Baksund	2:10,39	2:14,30
59,93	1:01,73	100m Bringusund	1:07,07	1:09,08
2:10,35	2:14,26	200m Bringusund	2:25,52	2:29,89
51,96	53,52	100m Flugsund	57,92	59,66
1:56,48	1:59,97	200m Flugsund	2:08,43	2:12,28
1:59,67	2:03,26	200m Fjór Sund	2:12,56	2:16,54
4:15,84	4:21,46	400m Fjór Sund	4:38,53	4:46,89

Dagskrá ÓL 2020 (ath. japanskur tími)							
26. júlí	27. júlí	28. júlí	29. júlí	30. júlí	31. júlí	1. ágúst	2. ágúst
Semi-Finals & Finals	Semi-Finals & Finals	Semi-Finals & Finals	Semi-Finals & Finals	Semi-Finals & Finals	Semi-Finals & Finals	Semi-Finals & Finals	Finals
10:30-12:30	10:30-12:30	10:30-12:30	10:30-12:30	10:30-12:30	10:30-12:30	10:30-12:30	10:30-12:30
400m fjór kk 100m flug kvk 400m skrið kk 400m fjór kvk 100m bringa kk 4x100m skrið kvk	100m flug kvk 200m skrið kk 100m bringa kvk 100m bak kk 400m skrið kvk 100m bak kk 100m flug kvk 100m bak kvk 100m bak kvk 4x100m fjór kk	200m skrið kvk 200m skrið kk 100m bak kvk 100m bak kk 100m bringa kvk 200m flug kk 200m fjór kvk	100m skrið kk 200m skrið kvk 200m flug kk 200m flug kvk 200m bringa kk 200m fjór kvk 1500m skrið kvk 4x200m skrið kk	800m skrið kk 200m bringa kk 100m skrið kvk 200m bak kk 200m flug kvk 100m skrið kk 200m bringa kvk 200m fjór kk 4x200m skrið kvk	200m bringa kvk 200m bak kk 200m bak kvk 200m fjór kk 100m skrið kvk 100m flug kvk	100m flug kk 200m bak kvk 800m skrið kvk 50m skrið kk 50m skrið kvk 4x100m fjór mix	50m skrið kk 50m skrið kvk 1500m skrið kk 4x100m fjór kvk 4x100m fjór kk

Stjórn SSÍ felur Landsliðsnefnd SSÍ að ljúka vali á keppendum á ÓL 2020

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

ÆFUM 19/20

Við í sundhreyfingunni stöndum á tímamótum. Á sama tíma og kynslóðaskipti eru að verða í keppnishópum SSÍ, 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.

Í lok ágúst eða byrjun september verður búinn til EM25 hópur sem er hugsaður sem framhald af þeim hópi sem fór á Smáþjóðaleikana í maí 2019 og hefur sett stefnuna á EM25.

Í lok ágúst eða byrjun september verður búinn til NM hópur fyrir þá sem eru nálægt lágmörkum á NM sem haldið verður í Færeyjum í lok nóvember.

Lágmörk fyrir Framtíðarhóp eru komin inn í lágmarkaskjalið og er stefnt að því að hitta þann hóp tvisvar fram að áramótum 2019- 2020 og aftur tvisvar eftir áramót.

Fræðsla, æfingadagar og aðrir viðburðir verða auglýstir með góðum fyrirvara.

Framtíðarhópur

- 1. Aldursflokkar**
 - 1.1 Stúlkur/telpur á aldrinum 2006 og fyrr (13 á árinu 2019 og eldri)
 - 1.2 Piltar/drengir á aldrinum 2006 og fyrr (13 á árinu 2019 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 á AMÍ 2019, 21. júní og lýkur á ÍM25, 10. nóvember 2019
Hefst 1. janúar 2020 og lýkur á ÍM50 5. apríl 2020
- 4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefninu**
 - 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágmarkum samkvæmt 2. og 3. lið
- 5. Valið verður samkvæmt tímatöflu:**
 - 5.1 Það þarf að ná tímum í 25m laug frá 21. júní - 10.nóv 2019
 - 5.2 Það þarf að ná tímum í 50m laug frá 1. janúar - 31. maí 2020

Stúlkur						Piltar					
2005	2004	2003	2002	2001	2000		2000	2001	2002	2003	2004
01:04,24	01:02,85	01:01,45	01:00,05	00:58,66	00:57,23	100 Skrið	00:51,00	00:52,28	00:53,53	00:54,77	00:56,02
02:18,79	02:15,77	02:12,75	02:09,73	02:06,72	02:03,63	200 Skrið	01:52,51	01:55,32	01:58,07	02:00,81	02:03,56
04:49,64	04:43,34	04:37,04	04:30,75	04:24,45	04:18,00	400 Skrið	04:01,13	04:07,16	04:13,04	04:18,93	04:24,81
10:05,46	09:52,30	09:39,14	09:25,98	09:12,82	08:59,34	800 Skrið	08:17,64	08:30,08	08:42,22	08:54,37	09:06,51
19:12,28	18:47,23	18:22,18	17:57,13	17:32,08	17:06,42	1500 Skrið	15:47,07	16:10,75	16:33,86	16:56,97	17:20,08
01:11,77	01:10,21	01:08,65	01:07,09	01:05,53	01:03,93	100 Bak	00:56,69	00:58,11	00:59,49	01:00,87	01:02,26
02:34,04	02:30,69	02:27,34	02:23,99	02:20,64	02:17,21	200 Bak	02:03,46	02:06,55	02:09,56	02:12,57	02:15,58
01:19,24	01:17,51	01:15,79	01:14,07	01:12,35	01:10,59	100 Bringu	01:03,27	01:04,85	01:06,40	01:07,94	01:09,49
02:52,78	02:49,03	02:45,27	02:41,51	02:37,76	02:33,91	200 Bringu	02:17,82	02:21,27	02:24,63	02:28,00	02:31,36
01:08,54	01:07,05	01:05,56	01:04,07	01:02,58	01:01,05	100 Flug	00:54,68	00:56,05	00:57,39	00:58,72	01:00,05
02:32,31	02:29,00	02:25,68	02:22,37	02:19,06	02:15,67	200 Flug	02:02,56	02:05,62	02:08,61	02:11,60	02:14,59
01:16,86	01:15,18	01:13,51	01:11,84	01:10,17	01:08,46	100 Fjór	00:59,88	01:01,38	01:02,84	01:04,31	01:05,78
02:36,79	02:33,38	02:29,97	02:26,56	02:23,15	02:19,66	200 Fjór	02:05,76	02:08,90	02:11,97	02:15,04	02:18,11
05:28,77	05:21,62	05:14,47	05:07,32	05:00,18	04:52,86	400 Fjór	04:30,77	04:37,54	04:44,15	04:50,76	05:03,98

Framtíðarhópur - viðmið

Stúlkur						25m laug	Piltar					
2006	2005	2004	2003	2002	2001		2001	2002	2003	2004	2005	2006
01:04,24	01:02,85	01:01,45	01:00,05	00:58,66	00:57,23	100 Skrið	00:51,00	00:52,28	00:53,53	00:54,77	00:56,02	00:57,26
02:18,79	02:15,77	02:12,75	02:09,73	02:06,72	02:03,63	200 Skrið	01:52,51	01:55,32	01:58,07	02:00,81	02:03,56	02:06,30
04:49,64	04:43,34	04:37,04	04:30,75	04:24,45	04:18,00	400 Skrið	04:01,13	04:07,16	04:13,04	04:18,93	04:24,81	04:30,70
10:05,46	09:52,30	09:39,14	09:25,98	09:12,82	08:59,34	800 Skrið	08:17,64	08:30,08	08:42,22	08:54,37	09:06,51	09:18,66
19:12,28	18:47,23	18:22,18	17:57,13	17:32,08	17:06,42	1500 Skrið	15:47,07	16:10,75	16:33,86	16:56,97	17:20,08	17:43,20
01:11,77	01:10,21	01:08,65	01:07,09	01:05,53	01:03,93	100 Bak	00:56,69	00:58,11	00:59,49	01:00,87	01:02,26	01:03,64
02:34,04	02:30,69	02:27,34	02:23,99	02:20,64	02:17,21	200 Bak	02:03,46	02:06,55	02:09,56	02:12,57	02:15,58	02:18,60
01:19,24	01:17,51	01:15,79	01:14,07	01:12,35	01:10,59	100 Bringu	01:03,27	01:04,85	01:06,40	01:07,94	01:09,49	01:11,03
02:52,78	02:49,03	02:45,27	02:41,51	02:37,76	02:33,91	200 Bringu	02:17,82	02:21,27	02:24,63	02:28,00	02:31,36	02:34,72
01:08,54	01:07,05	01:05,56	01:04,07	01:02,58	01:01,05	100 Flug	00:54,68	00:56,05	00:57,39	00:58,72	01:00,05	01:01,39
02:32,31	02:29,00	02:25,68	02:22,37	02:19,06	02:15,67	200 Flug	02:02,56	02:05,62	02:08,61	02:11,60	02:14,59	02:17,58
02:36,79	02:33,38	02:29,97	02:26,56	02:23,15	02:19,66	200 Fjór	02:05,76	02:08,90	02:11,97	02:15,04	02:18,11	02:21,18
05:28,77	05:21,62	05:14,47	05:07,32	05:00,18	04:52,86	400 Fjór	04:30,77	04:37,54	04:44,15	04:50,76	04:57,37	05:03,98

Stúlkur						50m laug	Piltar					
2006	2005	2004	2003	2002	2001		2001	2002	2003	2004	2005	2006
01:05,52	01:04,11	01:02,68	01:01,25	00:59,83	00:58,37	100 Skrið	00:52,02	00:53,33	00:54,60	00:55,87	00:57,14	00:58,41
02:21,57	02:18,49	02:15,41	02:12,32	02:09,25	02:06,10	200 Skrið	01:54,76	01:57,63	02:00,43	02:03,23	02:06,03	02:08,83
04:55,43	04:49,01	04:42,58	04:36,16	04:29,74	04:23,16	400 Skrið	04:05,95	04:12,10	04:18,10	04:24,11	04:30,11	04:36,11
10:17,57	10:04,15	09:50,72	09:37,30	09:23,88	09:10,13	800 Skrið	08:27,59	08:40,28	08:52,66	09:05,06	09:17,44	09:29,83
19:35,33	19:09,77	18:44,22	18:18,67	17:53,12	17:26,95	1500 Skrið	16:06,01	16:30,17	16:53,74	17:17,31	17:40,88	18:04,46
01:13,21	01:11,61	01:10,02	01:08,43	01:06,84	01:05,21	100 Bak	00:57,82	00:59,27	01:00,68	01:02,09	01:03,51	01:04,91
02:37,12	02:33,70	02:30,29	02:26,87	02:23,45	02:19,95	200 Bak	02:05,93	02:09,08	02:12,15	02:15,22	02:18,29	02:21,37
01:20,82	01:19,06	01:17,31	01:15,55	01:13,80	01:12,00	100 Bringu	01:04,54	01:06,15	01:07,73	01:09,30	01:10,88	01:12,45

02:56,24	02:52,41	02:48,58	02:44,74	02:40,92	02:36,99	200 Bringu	02:20,58	02:24,10	02:27,52	02:30,96	02:34,39	02:37,81
01:09,91	01:08,39	01:06,87	01:05,35	01:03,83	01:02,27	100 Flug	00:55,77	00:57,17	00:58,54	00:59,89	01:01,25	01:02,62
02:35,36	02:31,98	02:28,59	02:25,22	02:21,84	02:18,38	200 Flug	02:05,01	02:08,13	02:11,18	02:14,23	02:17,28	02:20,33
02:39,93	02:36,45	02:32,97	02:29,49	02:26,01	02:22,45	200 Fjör	02:08,28	02:11,48	02:14,61	02:17,74	02:20,87	02:24,00
05:35,35	05:28,05	05:20,76	05:13,47	05:06,18	04:58,72	400 Fjör	04:36,19	04:43,09	04:49,83	04:56,58	05:03,32	05:10,06

Bikarkeppni SSÍ í sundi

Dagana 17. – 18. apríl 2020, staðsetning óstaðfest

Engin einstaklingslágmark 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

	ÍM 50	ÍM25	
Konur	50m laug	25m laug	Konur
50m skriðsund	00:30:84	00:30:09	50m skriðsund
100m skriðsund	01:07:83	01:06:18	100m skriðsund
200m skriðsund	02:28:05	02:24:44	200m skriðsund
400m skriðsund	05:11:48	05:03:89	400m skriðsund
800m skriðsund	10:41:31	10:25:67	800m skriðsund
1500m skriðsund	20:29:88	19:59:88	1500m skriðsund
50m baksund	00:35:96	00:35:08	50m baksund
100m baksund	01:16:55	01:14:68	100m baksund
200m baksund	02:43:45	02:39:47	200m baksund
50m bringusund	00:39:99	00:38:93	50m bringusund
100m bringusund	01:25:57	01:23:49	100m bringusund
200m bringusund	03:04:39	02:59:89	200m bringusund
50m flugsund	00:33:45	00:32:64	50m flugsund
100m flugsund	01:13:43	01:11:64	100m flugsund
200m flugsund	02:41:32	02:37:39	200m flugsund
<i>100m fjórsund</i>		01:14:19	<i>100m fjórsund</i>
200m fjórsund	02:48:29	02:44:19	200m fjórsund
400m fjórsund	05:48:78	05:39:50	400m fjórsund
Karlar	50m laug	25m laug	Karlar
50m skriðsund	00:28:12	00:27:57	50m skriðsund
100m skriðsund	01:02:54	01:00:92	100m skriðsund
200m skriðsund	02:16:95	02:14:99	200m skriðsund
400m skriðsund	04:53:41	04:45:81	400m skriðsund
800m skriðsund	10:12:33	09:56:48	800m skriðsund
1500m skriðsund	19:28:75	18:57:47	1500m skriðsund
50m baksund	00:32:50	00:31:66	50m baksund
100m baksund	01:09:57	01:07:78	100m baksund
200m baksund	02:31:44	02:27:52	200m baksund
50m bringusund	00:35:79	00:34:86	50m bringusund
100m bringusund	01:17:79	01:15:78	100m bringusund
200m bringusund	02:49:72	02:45:33	200m bringusund
50m flugsund	00:30:63	00:29:83	50m flugsund
100m flugsund	01:07:19	01:05:46	100m flugsund
200m flugsund	02:29:59	02:25:72	200m flugsund
<i>100m fjórsund</i>		01:06:60	<i>100m fjórsund</i>
200m fjórsund	02:33:37	02:29:40	200m fjórsund
400m fjórsund	05:31:04	05:22:46	400m fjórsund

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

Hnátur Meyjur		12,5 m	Hnokkar 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	Hnokkar 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	Hnokkar 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	Hnokkar 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

