



# Sumarmót SSI - SMÍ

10. – 11. júní 2023  
Ásvallalaug, Hafnarfjörður



Sumarmót SSÍ fer fram í Ásvallalaug 10. – 11. júní 2023

- Staðsetning:** Ásvallalaug, Ásvöllum, Hafnarfjörður.
- Keppendur:** Keppt er í unglingaflokki og í fullorðinsflokki.
- Reglur:** Keppnin fer fram í samræmi við reglur World Aquatics, SSÍ og IPC.
- Skráningarfrestur:** Skráningarfrestur er til og með 22. maí 2023.  
**Skráningar sem berast eftir að skráningarfrestur er liðinn verða teknar til greina ef pláss leyfir og verður rukkað seinskráningargjald fyrir þær skráningar.**
- Lágmarkatímabil:** 1. janúar 2022 – 22. maí 2023.  
**Lágmörk eru hér að aftan og í lenex skránni.**
- Lágmörk:** Sundfólk sem er með lágmark í að minnsta kosti einni grein, geta bætt við sig greinum þannig að heildarfjöldi einstaklingsgreina sé að hámarki 3 greinar, ef pláss leyfir. Ekki er hægt að bæta við 800m og 1500m skriðsundi án lágmarka.
- Verðlaun:** Verðlaunapeningar eru fyrir fyrstu þrjú sætin í opnum flokkum karla og kvenna.  
  
Verðlaunafé verður veitt fyrir þrjú bestu afrekin í unglingaflokki og þrjú bestu afrekin í opnum flokki, bæði í karla og kvenna.  
  
Verðlaunafé verður einnig veitt fyrir þrjú bestu liðin.
- Skráningargjöld** 1.200 kr. fyrir hverja einstaklingsgrein og 2.000 kr. fyrir boðsund.  
Seinskráningargjald er 3000 kr. fyrir hverja skráningu.  
Skráningargjald fyrir skráningum skilað í excel er ISK 1.800 fyrir hverja einstaklingsgrein.  
Skráningargjald fæst ekki endurgreitt.  
SSÍ sendir út reikninga og kröfur fyrir skráningargjöldum sem þurfa að greiðast áður en mót hefst.
- Matur:** Sundfélag Hafnarfjarðar býður upp á mat á meðan á móti stendur. Verðið er 1.900 kr máltíðin. Hafið samband við [sh@sh.is](mailto:sh@sh.is) varðandi mat og látið um leið vita af ofnæmi/óþoli.

- Úrskráningar:** Mótsstjórn verður að fá tilkynningar um úrskráningar.
- Úrskráningar úr undanrásum þurfa að hafa borist fyrir kl. 19:00 daginn fyrir.
- Úrskráningar úr úrslitum þurfa að berast eigi síðar en 30 mínútum eftir að undanrásahluta lýkur.
- Úrskráningar þurfa að berast skriflega til mótsstjórnar eða með tölvupósti á netfangið [sundmot@iceswim.is](mailto:sundmot@iceswim.is)
- 5.000 kr. gjald er fyrir að mæta ekki til keppni (DNS) og verður það rukkað á félög að móti loknu.
- Niðursundslaug:** Hægt verður að nota minni laugina til að synda niður á meðan á mótinu stendur.
- Keppendaherbergi:** Keppendur skulu mæta 15 mínútum fyrir sund í keppendaherbergi.
- Verðlaunaafhendingar:** Verðlaunaafhendingar fara fram í úrslitahlutunum og munu koma fram á dagskrá mótsins. Þau sem eiga von á verðlaunum skulu mæta til verðlaunaafhendingar í liðsgöllum. Tilkynnt verður á tæknifundinum hvar verðlaunahafar eiga að mæta til verðlaunaafhendingar. Mæti verðlaunahafi ekki til verðlaunaafhendingar fær félagið sekt að upphæð 1.200 kr.
- Tæknifundur:** Tæknifundur verður á Teams, miðvikudaginn 7. júní 2023 kl. 12:00. Þar verða tilkynntar breytingar á fyrirfram auglýstri dagskrá ef einhverjar eru, auk þess sem nánari upplýsingar og tilkynningar koma fram. Tengiliður liðsins fær sent boð á fundinn sem hægt er að senda áfram á þá þjálfarar og liðsstjóra sem verða á mótinu.
- Greiðslufyrirkomulag:** Skrifstofa SSÍ mun senda út reikninga og greiðsluseðla á félög fyrir skráningargjöldum í aðdraganda mótsins og biðjum við félög að greiða kröfuna í banka fyrir upphaf keppni. SSÍ áskulur sér rétt til að eyða skráningum sem ekki eru greiddar fyrir mótsbyrjun.

Nánari upplýsingar má nálgast á síðu mótsins: [www.sundsamband.is/smi](http://www.sundsamband.is/smi)

Tengiliður:

Leifur Guðni Grétarsson: [meets@iceswim.is](mailto:meets@iceswim.is)

**Hlökkum til að sjá ykkur í Hafnarfirði!**

## Reglugerð

1. Sumarmót SSÍ verður haldið í samræmi við reglur World Aquatics, SSÍ og IPC. Mótið er haldið af Sundsambandi Íslands, en Sundfélag Hafnarfjarðar er framkvæmdaaðili mótsins.
2. Keppt verður í Ásvallalaug, Ólympískri innilaug (50m x 25m) og verður keppt á 8 brautum. Laugardýpt er 2m og hitastig vatns um 27°C.
3. Keppnin er opin sundfólki í eftirfarandi flokkum:

Aldursflokkar	Unglingaflokkur	Fullorðinsflokkur
Karla	2008-2005	2004 og fyrr
Kvenna	2009-2006	2005 fyrr

4. Raðað verður í riðla eftir skráningartímum óháð aldri. Tekið er við skráningartímum úr 50m laug eða umreiknaða tíma úr 25m laug.  
Eingöngu verður tekið við tímum sem eru jafnir eða hraðari en lágörkin sem gefin eru út fyrir mótið. Sundfólk sem er með lágmark í að minnsta kosti einni grein, geta bætt við sig greinum þannig að heildarfjöldi einstaklingsgreina sé að hámarki 3 greinar, ef pláss leyfir. Ekki er hægt að bæta við 800m og 1500m skriðsundi án lágmarka.
5. Undanrásir og úrslit fara fram í öllum 50m, 100m, 200m, og 400m greinum. Bein úrslit eru í 800m og 1500m skriðsundi. 16 hröðustu einstaklingarnir (karla og kvenna) í undanrásum keppa til úrslita í A og B úrslitum í 50m, 100m, og 200m greinum. Í 400m greinum keppa 8 hröðustu til úrslita.

	A finals	B finals	Direct finals
50m events	X	X	
100m events	X	X	
200m events	X	X	
400m events	X		
800m events			X
1500m events			X

6. Úrskráningar þurfa að berast skriflega til mótsstjórnar. Úrskráningar úr undanrásum þurfa að hafa borist fyrir kl. 19:00 daginn fyrir. Úrskráningar úr úrslitum þurfa að berast eigi síðar en 30 mínútum eftir að undanrásahluta lýkur. Úrskráningar þurfa að berast skriflega til mótsstjórnar eða með tölvupósti á netfangið [sundmot@iceswim.is](mailto:sundmot@iceswim.is) 5.000 kr. gjald er fyrir að mæta ekki til keppni (DNS) og verður það rukkað á félög að móti loknu.
7. Verðlaunapeningar eru fyrir fyrstu þrjú sætin í opnum flokkum karla og kvenna.

8. Verðlaunafé verður veitt fyrir þrjú bestu afrekin í unglingsflokki og þrjú bestu afrekin í opnum flokki, bæði í karla og kvenna, skv. stigatöflu World Aquatics:

Fullorðinsflokkur	Unglingsflokkur
1. Place – 20.000 ISK	1. Place – 15.000 ISK
2. Place – 15.000 ISK	2. Place – 10.000 ISK
3. Place – 10.000 ISK	3. Place – 5.000 ISK

9. Verðlaunafé verður einnig veitt fyrir þrjú bestu liðin skv. stigatöflu World Aquatics fyrir 6 bestu karlasundin, 6 bestu kvennasundin og besta boðsundið í hvorri boðsundsgrein mótsins.

#### Besta liðið

1. Place – 60.000 ISK
2. Place – 40.000 ISK
3. Place – 20.000 ISK

10. **Skráningarfrestur er til og með 22. maí 2023.** Skráningar skulu sendar rafrænt á splash/lenex formi á netfangið [sundmot@iceswim.is](mailto:sundmot@iceswim.is) Eingöngu skal notast við skráningar á excel þegar ekki er mögulegt að nota splash og er rukkað hærra gjald fyrir þær skráningar. Seinskráningargjald er rukkað fyrir skráningar sem berast eftir að skráningarfrestur er liðinn. Nánari upplýsingar er hægt að nálgast á síðu mótsins: <https://www.sundsamband.is/smi>

11. Skráningar skal senda á: [sundmot@iceswim.is](mailto:sundmot@iceswim.is)

12. **Skráningargjald er kr. 1200** fyrir hverja einstaklingsgrein og 2000 kr. fyrir boðsund.

Skráningargjald fyrir skráningum skilað í excel er ISK 1.800 fyrir hverja einstaklingsgrein.

Skráningargjald fæst ekki endurgreitt.

SSÍ sendir út reikninga og kröfur fyrir skráningargjöldum sem þurfa að greiðast áður en mót hefst.

**Seinskráningargjald er 3000 kr.** fyrir hverja skráningu.

13. SSÍ áskilur sér rétt til að eyða skráningum sé skráningargjald ekki greitt..

14. SSÍ áskilur sér rétt til að gera breytingar á dagskrá mótsins.

**Dagskrá:****SATURDAY – PRELIMS**

Start at 9:30 (Warm Up from 8.00)

Nr.	Event	Sex	Type	Age
1.	50m Butterfly	Men	Prelim	+ 15
2.	50m Freestyle	Women	Prelim	+ 14
3.	50m Backstroke	Men	Prelim	+ 15
4.	50m Breaststroke	Women	Prelim	+ 14
5.	200m Medley	Men	Prelim	+ 15
6.	400m medley	Women	Prelim	+ 14
7.	100m Freestyle	Men	Prelim	+ 15
8.	200m Freestyle	Women	Prelim	+ 14
9.	200m Butterfly	Men	Prelim	+ 15
10.	100m Butterfly	Women	Prelim	+ 14
11.	200m Backstroke	Men	Prelim	+ 15
12.	100m Backstroke	Women	Prelim	+ 14
13.	100m Breaststroke	Men	Prelim	+ 15
14.	200m Breaststroke	Women	Prelim	+ 14
15.	400m Freestyle	Men	Prelim	+ 15
16.	800m Freestyle Max 24 swimmers	Women	Direct Final Slower heats	+ 14

**SATURDAY - FINALS**

Start at 17:00 (Warm Up from 15.30)

Nr.	Event	Sex	Type	Age	A Final	B Final
1.	50m Butterfly	Men	Final	+ 15	X	X
2.	50m Freestyle	Women	Final	+ 14	X	X
3.	50m Backstroke	Men	Final	+ 15	X	X
4.	50m Breaststroke	Women	Final	+ 14	X	X
5.	200m Medley	Men	Final	+ 15	X	X
6.	400m medley	Women	Final	+ 14	X	
7.	100m Freestyle	Men	Final	+ 15	X	X
8.	200m Freestyle	Women	Final	+ 14	X	X
9.	200m Butterfly	Men	Final	+ 15	X	X
10.	100m Butterfly	Women	Final	+ 14	X	X
11.	200m Backstroke	Men	Final	+ 15	X	X
12.	100m Backstroke	Women	Final	+ 14	X	X
13.	100m Breaststroke	Men	Final	+ 15	X	X
14.	200m Breaststroke	Women	Final	+ 14	X	X
15.	400m Freestyle	Men	Final	+ 15	X	
16.	800m Freestyle	Women	Direct Final Fastest Heat	+ 14		
17.	4x100m Freestyle	Mixed	Direct Final	+ 14		

**Dagskrá:****SUNDAY – PRELIMS**

Start at 9:30 (Warm Up from 8.00)

Nr.	Event	Sex	Type	Age
18.	50m Butterfly	Women	Prelim	+ 14
19.	50m Freestyle	Men	Prelim	+ 15
20.	50m Backstroke	Women	Prelim	+ 14
21.	50m Breaststroke	Men	Prelim	+ 15
22.	200m Medley	Women	Prelim	+ 14
23.	400m medley	Men	Prelim	+ 15
24.	100m Freestyle	Women	Prelim	+ 14
25.	200m Freestyle	Men	Prelim	+ 15
26.	200m Butterfly	Women	Prelim	+ 14
27.	100m Butterfly	Men	Prelim	+ 15
28.	200m Backstroke	Women	Prelim	+ 14
29.	100m Backstroke	Men	Prelim	+ 15
30.	100m Breaststroke	Women	Prelim	+ 14
31.	200m Breaststroke	Men	Prelim	+ 15
32.	400m Freestyle	Women	Prelim	+ 14
33.	1500m Freestyle Max 24 swimmers	Men	Direct Final Slower heats	+ 15

**SUNDAY - FINALS**

Start at 17:00 (Warm Up from 15.30)

Nr.	Event	Sex	Type	Age	A Final	B Final
18.	50m Butterfly	Women	Prelim	+ 14	X	X
19.	50m Freestyle	Men	Prelim	+ 15	X	X
20.	50m Backstroke	Women	Prelim	+ 14	X	X
21.	50m Breaststroke	Men	Prelim	+ 15	X	X
22.	200m Medley	Women	Prelim	+ 14	X	X
23.	400m medley	Men	Prelim	+ 15	X	
24.	100m Freestyle	Women	Prelim	+ 14	X	X
25.	200m Freestyle	Men	Prelim	+ 15	X	X
26.	200m Butterfly	Women	Prelim	+ 14	X	X
27.	100m Butterfly	Men	Prelim	+ 15	X	X
28.	200m Backstroke	Women	Prelim	+ 14	X	X
29.	100m Backstroke	Men	Prelim	+ 15	X	X
30.	100m Breaststroke	Women	Prelim	+ 14	X	X
31.	200m Breaststroke	Men	Prelim	+ 15	X	X
32.	400m Freestyle	Women	Prelim	+ 14	X	
33.	1500m Freestyle	Men	Direct Final Fastest heat	+ 15		
34.	4x100m Medley	Mixed	Direct Final	+ 14		

Lágmörk:

Men	50m pool		25m pool	
	Open	Junior	Open	Junior
	Category	15-18	Category	15-18
50m freestyle	00:29,63		00:28,80	
100m freestyle	01:04,50	01:05,58	01:02,70	01:03,75
200m freestyle	02:23,86	02:26,25	02:18,84	02:21,15
400m freestyle	05:07,64	05:12,77	04:57,28	05:02,23
800m freestyle	10:58,07	11:09,04	10:29,71	10:40,21
1500m freestyle	20:43,36	21:04,08	19:58,33	20:18,30
50m backstroke	00:35,64		00:33,90	
100m backstroke	01:16,03	01:17,30	01:12,22	01:13,42
200m backstroke	02:47,28	02:50,07	02:38,82	02:41,47
50m breaststroke	00:38,33		00:36,73	
100m breaststroke	01:24,18	01:25,58	01:20,34	01:21,68
200m breaststroke	03:04,48	03:07,55	02:56,46	02:59,40
50m butterfly	00:31,91		00:31,46	
100m butterfly	01:11,81	01:13,00	01:09,80	01:10,97
200m butterfly	02:45,35	02:48,10	02:38,68	02:41,32
100m medley			01:12,16	01:13,36
200m medley	02:42,42	02:45,13	02:36,54	02:39,15
400m medley	05:52,94	05:58,83	05:40,43	05:46,10

Women	50m pool		25m pool	
	Open	Juniors	Open	Juniors
	Category	14-17	Category	14-17
50m freestyle	00:33,46		00:32,70	
100m freestyle	01:12,28	01:13,48	01:10,69	01:11,87
200m freestyle	02:36,35	02:38,95	02:33,50	02:36,06
400m freestyle	05:34,55	05:40,12	05:24,79	05:30,21
800m freestyle	11:33,35	11:44,90	11:11,72	11:22,92
1500m freestyle	22:49,15	23:11,97	21:51,77	22:13,63
50m backstroke	00:38,98		00:37,26	
100m backstroke	01:23,46	01:24,85	01:20,22	01:21,56
200m backstroke	03:01,90	03:04,93	02:54,22	02:57,12
50m breaststroke	00:42,62		00:41,98	
100m breaststroke	01:33,30	01:34,85	01:30,79	01:32,31
200m breaststroke	03:22,28	03:25,66	03:18,14	03:21,45
50m butterfly	00:35,94		00:35,48	
100m butterfly	01:20,32	01:21,65	01:18,49	01:19,80
200m butterfly	03:01,49	03:04,51	02:57,73	03:00,69
100m medley			01:21,08	01:22,44
200m medley	02:58,98	03:01,96	02:53,82	02:56,72
400m medley	06:24,25	06:30,66	06:10,20	06:16,37