



Landsliðsverkefni 2025 - 2026

**Lágmörk og viðmið
æfinga- og keppnisverkefna landsliða SSÍ**



Smáþjóðaleikar í Andorra 2025

Efnisyfirlit

Upplýsingar um Sundsamband Íslands.....	2
Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda	3
Norðurlandameistaramót í 25 metra braut (NM)	4
Evrópumeistaramót í 25 metra braut (EM25).....	6
Norðurlandamót æskunnar (NÆM).....	8
Evrópumeistaramót unglunga (EMU).....	10
Evrópumeistaramót í 50 metra braut (EM50).....	12
Landsliðshópar SSÍ	14
Framtíðarhópur.....	15
Unglingalandslið.....	16
Úrvalshópur.....	17
A-Landslið	18

Upplýsingar um Sundsamband Íslands

Í stjórn SSÍ sitja: Björn Sigurðsson formaður, bjorn@iceswim.is Júlia Þorvaldsdóttir varaformaður, julia1.thorvalds@gmail.com Árni Stefánsson, gjaldkeri stefanssona@gmail.com Hörður J. Oddfríðarson, ritari, hordur@iceswim.is Bjarney Guðbjörnsdóttir meðstjórnandi bjarney@ia.is Guðrún Pálsdóttir, meðstjórnandi gup1@hi.is Guðrún Rósa Þorsteinsdóttir, meðstjórnandi gudrunrthor@gmail.com Leifur Guðni Grétarsson meðstjórnandi leifurgudni@iceswim.is Magnús Tryggvason, meðstjórnandi maggitryggva@gmail.com	Starfsfólk SSÍ: Ingibjörg Helga Arnardóttir framkvæmdastjóri, sími 770-6066, ingibjorgha@iceswim.is Eyleifur Jóhannesson Yfirmaður landsliðsmála, sími 899-0617 leifi@iceswim.is Leifur Guðni Grétarsson Mótamál, sími 849-1256 leifurgudni@iceswim.is Sími SSÍ: 514-4070 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 sundíþróttar á Íslandi. SSÍ er ólympískt samband og er aðili að Alþjóðasundsambandinu, WA.

SSÍ er samband sundráða, héraðssambanda og íþróttabandalaga. Öll félög innan ÍSÍ sem iðka og keppa í sundíþróttum samkvæmt skilgreiningu WA 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 sundíþróttar á Íslandi.
- Að vinna að stofnun og starfsemi sundráða og efla á allan hátt sundíþróttir á 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

Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda

1. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 1.1. Öll mót á atburðadagatali SSÍ fyrir sundárið 2025-2026, nema annað sé tekið fram.
- 1.2. Sundfólk þarf að upplýsa SSÍ um hvaða mót það ætlar að reyna við lágmörk a.m.k. með tveggja vikna fyrirvara ef það mun ekki taka þátt í mótum á atburðardagatali SSÍ.
- 1.3. Tímar frá „lágmarkamótum“ og „innanfélagsmótum“ eru ekki teknir til greina.
- 1.4. Lágmörkum á alþjóðleg meistaramót skal náð í einstaklingsgreinum. Millitímar og fyrsti sprettur í boðsundum verða ekki teknir til greina.
- 1.5. Auka sund „Time Trial“ á mótum verða tekin gild, hafi viðkomandi grein ekki verið í boði á mótinu.
- 1.6. Lágmörk fyrir heimsmeistaramót er einungis hægt að ná á mótum sem samþykkt eru af WA.

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

- 2.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 2.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.

3. Skyldur SSÍ og keppenda á vegum SSÍ

- 3.1. SSÍ er aðili að ÍSÍ, EA og WA.
- 3.2. Almennar reglur EA og WA gilda á öllum opinberum mótum á þeirra vegum.
- 3.3. Um aga brot og meðferð lyfjamála fer eftir reglum WA, WADA og lögum og reglum ÍSÍ og SSÍ.
- 3.4. Reglur WA og IOC um auglýsingar gilda að jafnaði í landsliðsverkefnum SSÍ
- 3.5. Um önnur ákvæði í ólympíuverkefnum gilda reglur ÍSÍ og IOC eftir því sem við á enda er það kynnt nánar í þeim tilvikum.
- 3.6. Nánar má sjá um þessi mál á heimasíðu SSÍ – Handbók SSÍ.
<http://www.sundsamband.is/efnisveita/handbok-ssi/>
- 3.7. Það er stefna SSÍ að þeir sem keppa á ÓL, HM, EM, EMU og NM fyrir hönd Íslands á vegum SSÍ, greiði ekki með sér í þessi verkefni.

Norðurlandameistaramót í 25 metra braut (NM)

Staðsetning: Reykjavík, Ísland
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 28. – 30. nóvember 2025

Einstaklingsgreinar:

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

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x200m karla, 4x200m kvenna,
8x50m blandað
- Fjósund 4x100m karla, 4x100m kvenna

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Unglingar (junior): 2008, 2009, 2010 og 2011.
- 1.2. Fullorðnir (senior): 2007 og eldri

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil hefst 10. október 2025 og lýkur 9. nóvember 2025.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 3.1. Cube-mót SH í 25m laug 2025.
- 3.2. World Cup stop 3 – Toronto (CAN) 23. – 25. október
- 3.3. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) 2025.
- 3.4. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágmörkum á NM í búsetulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/WA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Sundfólk sem hefur náð A-lágmörkum hefur tryggt sér keppnisrétt þeim að kostnaðarlausu, en sundfólk sem nær B-lágmarki vinnur sér inn keppnisrétt gegn þáttökugjaldi (30.000 þúsund).
- 4.2. SSÍ áætla að vera með á bilinu 20-25 einstaklinga á NM í Reykjavík.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fimm keppendur sem synt hafa undir lágmörkum í hverja grein. Einungis tveir keppendur frá hverri þjóð, úr hverjum aldursflokki (fullorðins og unglinga) mega keppa í úrslitum.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili lýkur, ákveður yfirmaður landsliðsmála hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu í samráði við þjálfara viðkomandi sundfólks.
- 4.5. Þegar lágmarkatímabili lýkur, hefur yfirmaður landsliðsmála heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtímamarkmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1.** Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2.** Yfirmaður landsliðsmála í samráði við þjálfara félaga tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3.** Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

NM Lágmark

KARLAR				NM 2025	KONUR			
Unglingar		Fullorðnir		Greinar	Unglingar		Fullorðnir	
B-Lágm.	A-Lágm.	B-Lágm.	A-Lágm.		B-Lágm.	A-Lágm.	B-Lágm.	A-Lágm.
0:23,61	0:23,37	0:23,08	0:22,86	50m Skriðsund	0:26,89	0:26,63	0:26,29	0:26,03
0:52,10	0:51,58	0:50,95	0:50,44	100m Skriðsund	0:59,18	0:58,59	0:57,85	0:57,27
1:54,80	1:53,67	1:52,27	1:51,16	200m Skriðsund	2:07,20	2:05,94	2:04,34	2:03,11
4:05,43	4:03,00	4:00,02	3:57,64	400m Skriðsund	4:31,73	4:29,04	4:25,63	4:23,00
NT	NT	NT	NT	800m Skriðsund	9:20,27	9:14,72	9:07,68	9:02,26
16:11,21	16:01,50	15:59,31	15:49,81	1500m Skriðsund	NT	NT	NT	NT
0:25,79	0:25,53	0:25,22	0:24,97	50m Baksund	0:29,20	0:28,91	0:28,55	0:28,26
0:56,59	0:56,03	0:55,34	0:54,79	100m Baksund	1:03,91	1:03,28	1:02,47	1:01,85
2:04,27	2:03,04	2:01,53	2:00,33	200m Baksund	2:18,14	2:16,77	2:15,03	2:13,70
0:29,31	0:29,02	0:28,66	0:28,38	50m Bringusund	0:33,51	0:33,17	0:32,75	0:32,43
1:03,57	1:02,94	1:02,17	1:01,55	100m Bringusund	1:11,83	1:11,12	1:10,22	1:09,52
2:19,24	2:17,86	2:16,17	2:14,82	200m Bringusund	2:37,77	2:36,21	2:34,22	2:32,70
0:24,85	0:24,61	0:24,30	0:24,06	50m Flugsund	0:28,41	0:28,13	0:27,77	0:27,50
0:55,78	0:55,23	0:54,55	0:54,01	100m Flugsund	1:03,16	1:02,54	1:01,74	1:01,13
2:05,32	2:04,08	2:02,56	2:01,34	200m Flugsund	2:21,78	2:20,38	2:18,60	2:17,22
2:07,13	2:05,87	2:04,32	2:03,09	200m Fjósund	2:23,22	2:21,81	2:20,00	2:18,62
4:34,87	4:32,14	4:28,81	4:26,15	400m Fjósund	5:05,39	5:02,37	4:58,53	4:55,58
4 x 100 m Skriðsund								
4 x 200 m Skriðsund								
4 x 100 m Fjósund								
8 x 50 m Skriðsund Blandað								

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á NM.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Evrópumeistaramót í 25 metra braut (EM25)

Staðsetning: Lublin, Pólland
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 2. – 7. desember 2025

Einstaklingsgreinar:

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

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x50m karla, 4x50m kvenna, 4x50m blandað
- Fjórund 4x50m karla, 4x50m kvenna, 4x50m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil hefst 26. júní 2025 og lýkur 9. nóvember 2025

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. Alþjóðleg meistaramót haldin í 50 metra laug
 - 3.1.1. Evrópumeistaramót Ungmenna 2025 (EM U23) 26. - 28. júní í Samorín
 - 3.1.2. Evrópumeistaramót Unglinga 2025 (EMU) 1. - 6. júlí í Samorín
 - 3.1.3. Heimsmeistaramótinu í 50m laug 2025 (HM50) 27. júlí – 3. ágúst í Singapore
- 3.2. World Cup mótariðin haldin í 25m laug 2025
 - 3.2.1. World Cup stop 1 - Carmel (USA) 10. – 12. október
 - 3.2.2. World Cup stop 2 - Westmont (USA) 17. – 19. október
 - 3.2.3. World Cup stop 3 – Toronto (CAN) 23. – 25. október
- 3.3. Cube-mót SH í 25m laug, haldið 18. – 19. október 2025.
- 3.4. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) haldið 7. – 9. nóvember 2025.
- 3.5. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á öðrum mótum í staðin fyrir Cube-móti eða ÍM25 með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur EA/WA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Sundfólk sem hefur náð lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.2. Sundfólk sem tryggir sér lágmark á alþjóðlegu meistaramótunum í 50 metra laug hafa unnið sér inn keppnisrétt, en verða að sýna fram á góða ástundun og fylgja fyrirfram ákveðinni æfingaáætlun.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein.
 - 4.3.1. Það sundfólk sem náði lágörkum samkvæmt lið 3.1 hefur tryggt sér inn keppnisréttinn í viðkomandi greinum og verður þau sæti lokað.
 - 4.3.2. Önnur sæti í greinar verður sundfólki svo raðað út frá hröðustu tímum í 25 metra lauginni.

4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, ákveður yfirmaður landsliðsmála hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu í samráði við þjálfara viðkomandi sundfólks.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.

5.2. Yfirmaður landsliðsmála tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.

5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

EM25 Lágmark

KARLAR		EM25 2025	KONUR	
25m laug	50m laug	Greinar	25m laug	50m laug
0:22,26	0:22,93	50m Skriðsund	0:25,42	0:25,85
0:49,12	0:50,27	100m Skriðsund	0:55,93	0:56,42
1:48,24	1:50,97	200m Skriðsund	2:00,22	2:02,96
3:51,40	3:57,28	400m Skriðsund	4:16,83	4:20,24
8:03,62	8:07,41	800m Skriðsund	8:49,54	8:55,20
15:24,86	15:37,97	1500m Skriðsund	16:54,28	17:03,94
0:24,32	0:26,11	50m Baksund	0:27,60	0:29,35
0:53,35	0:56,10	100m Baksund	1:00,40	1:02,88
1:57,17	2:02,79	200m Baksund	2:10,56	2:16,32
0:27,63	0:28,42	50m Bringusund	0:31,67	0:31,98
0:59,94	1:02,14	100m Bringusund	1:07,89	1:09,54
2:11,28	2:15,53	200m Bringusund	2:29,12	2:31,75
0:23,43	0:24,29	50m Flugsund	0:26,85	0:27,28
0:52,59	0:53,84	100m Flugsund	0:59,70	1:00,66
1:58,15	2:01,17	200m Flugsund	2:14,00	2:14,38
0:55,10		100m Fjórund	1:02,04	
1:59,86	2:03,81	200m Fjórund	2:15,37	2:18,14
4:19,16	4:27,78	400m Fjórund	4:48,64	4:54,38
4 x 50m Skriðsund				
4 x 50m Fjórund				
4 x 50m Skriðsund Blandað				
4 x 50m Fjórund Blandað				

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EM25.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Norðurlandamót æskunnar (NÆM)

Staðsetning: Osló, Noregur
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 29. – 30. júní 2026

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (kvenna), 1500 m (karla)
- Baksund 100 m, 200 m
- Bringusund 100 m, 200 m
- Flugsund 100 m, 200 m
- Fjórund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x200m karla, 4x200m kvenna
- Fjórund 4x100m karla, 4x100m kvenna

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2010, 2011, 2012 (14 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2010, 2011, 2012 (14 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið).

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 23. janúar 2026 og lýkur 29. mars 2026.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. ÍM50, Reykjavík International, McCullagh International og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem þarf að tilkynna til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 vega þyngra en frá öðrum mótum.
- 3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á móti í staðin fyrir ÍM50 í búsetulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur EA/WA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið.
- 4.2. Sundfólk sem hefur náð lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein, en að hámarki tvo einstaklinga í 800 og 1500 metra greinar.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við þjálfara félaga tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótsstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

NÆM Lágmark

KARLAR	NÆM 2026	KONUR
2010 - 2012	Greinar	2010 - 2012
NT	50m skriðsund	NT
0:54,50	100m skriðsund	1:00,31
2:00,31	200m skriðsund	2:11,44
4:17,24	400m skriðsund	4:38,19
NT	800m skriðsund	9:32,12
16:56,90	1500m skriðsund	NT
1:00,82	100m baksund	1:07,22
2:13,13	200m baksund	2:25,73
1:07,37	100m bringusund	1:14,34
2:26,94	200m bringusund	2:42,21
0:58,37	100m flugsund	1:04,85
2:11,37	200m flugsund	2:23,65
2:14,23	200m fjórsund	2:27,67
4:50,31	400m fjórsund	5:14,69

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á NÆM.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna

Evrópumeistaramót unglunga (EMU)

Staðsetning: ??, Þýskaland
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 7. – 12. júlí 2026

Einstaklingsgreinar:

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

Boðsundsgreinar:

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

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2008, 2009, 2010 (16 – 18 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2008, 2009, 2010 (16 – 18 ára á árinu sem mótið er haldið).

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 23. janúar 2026 og lýkur 29. mars 2026.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. ÍM50, Reykjavík International, McCullagh International og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem þarf að tilkynna til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 vega þyngra.
- 3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á móti í staðin fyrir ÍM50 í búsetulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur EA/WA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið.
- 4.2. Sundfólk sem hefur náð lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur í hverja grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímana í greininni á keppnisréttinn.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við þjálfara tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótsstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

EMU Lágmark

Karlar	EMU 2026	Konur
2008 - 2010	Greinar	2008 - 2010
0:23,60	50 Skriðsund	0:26,54
0:51,74	100 Skriðsund	0:57,92
1:54,20	200 Skriðsund	2:06,23
4:04,18	400 Skriðsund	4:27,17
8:21,60	800 Skriðsund	9:09,45
16:05,27	1500 Skriðsund	17:31,19
0:26,87	50 Baksund	0:30,13
0:57,73	100 Baksund	1:04,55
2:06,37	200 Baksund	2:19,95
0:29,25	50 Bringusund	0:32,83
1:03,95	100 Bringusund	1:11,40
2:19,48	200 Bringusund	2:35,78
0:25,00	50 Flugsund	0:28,01
0:55,41	100 Flugsund	1:02,28
2:04,70	200 Flugsund	2:17,95
2:07,42	200 Fjórsund	2:21,82
4:35,57	400 Fjórsund	5:02,22

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EMU.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Evrópumeistaramót í 50 metra braut (EM50)

Staðsetning: París, Frakkland
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 10. – 16. ágúst 2026

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m
- Fjórund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

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

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 23. janúar 2026 og lýkur 29. mars 2026.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 3.1. ÍM50, Reykjavík International, McCullagh International og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem þarf að tilkynna til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 vega þyngra.
- 3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir með tveggja vikna fyrirvara að nota annað mót en ÍM50 í búsetulandi. Viðkomandi mót þarf að vera samþykkt af WA.

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 lágmörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur í hverja grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímana í greininni á keppnisréttinn.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við þjálfara félaga tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

EM50 Lágmörk

Karlar	EM50 2026	Konur
Opinn flokkur	Greinar	Opinn flokkur
0:23,02	50 Skriðsund	0:25,96
0:50,47	100 Skriðsund	0:56,64
1:51,41	200 Skriðsund	2:03,44
3:58,21	400 Skriðsund	4:21,27
8:09,33	800 Skriðsund	8:57,31
15:41,66	1500 Skriðsund	17:07,98
0:26,22	50 Baksund	0:29,46
0:56,32	100 Baksund	1:03,13
2:03,28	200 Baksund	2:16,86
0:28,54	50 Bringusund	0:32,11
1:02,38	100 Bringusund	1:09,82
2:16,07	200 Bringusund	2:32,34
0:24,39	50 Flugsund	0:27,39
0:54,05	100 Flugsund	1:00,90
2:01,65	200 Flugsund	2:14,91
2:04,30	200 Fjósund	2:18,69
4:28,83	400 Fjósund	4:55,54

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EM50.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Landsliðshópar SSÍ

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

Sundárið 2025-2026 verða hóparnir fjórir:

**Framtíðarhópur
Unglingalandslið
Úrvalshópur
Afrekslandslið**

Lágmörk eru reiknuð út frá WA A-lágmörkum fyrir HM25 í Búdapest 2024 og HM50 í Singapore 2025.

Markmið og hugmyndafræði

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

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

Það verða haldnar reglubundnar æfingahelgar innanlands. Þar verða almennar æfingar og tæknivinna í laug. Einnig fara fram sundmælingar og unnið í að bæta þekkingu sundfólksins á sviði næringar- og íþróttasálfræði.

Markmiðið er að bjóða upp á keppni á alþjóðlegum sundmótum fyrir alla hópa. Á dagskrá eru einnig æfingabúðir erlendis fyrir unglingalandslið, úrvalshóp og A-Landslið.

Framtíðarhópur

1. Aldursflokkar

- 1.1 Stelpur fæddar 2011-2013 (13-15 ára á árinu 2026)
- 1.2 Strákar fæddir 2011-2013 (13-15 ára á árinu 2026)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná viðmiðum

- 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 1. september 2025 – 7. desember 2025 (25m lágmark)
Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum sem ná viðmiðstímum.
Einnig þá einstaklinga sem eru með besta tímann í 100m flug, bak og bringu.
- 3.2 1. janúar 2026 – 29. mars 2026 (50m lágmark)
Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum sem ná viðmiðstímum.
Einnig þá einstaklinga sem eru með besta tímann í 100m flug, bak og bringu.
- 3.3 1. apríl 2026 – 30. júní 2026 (25m og 50m lágmark)
Íslands Færeyjar í september 2026, þeir sem hafa náð lágmarkum og besta sundfólkið á AMÍ.

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

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

5. Val á sundfólki til þátttöku á Tastrup Open 8. – 10. maí 2026

- 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágmarkum í 50 metra laug (1. jan - 29. mars 2026)
- 5.2 Einnig verða valdir 3 bestu af hvoru kyni (kvk: 2011-2013 / kk: 2011-2013) í 200m og 400m fjórsundi á ÍM50.

Áætluð verkefni

2x æfingahelgar innanlands (janúar - apríl)

1x Ísland vs. Færeyjar í september á Íslandi

1x Sundmót erlendis í maí 2026

Öll lágmark er að finna á heimasíðu Sund sambands Íslands undir Lágmark.

Unglingalandslið

1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2008-2010 (16-18 ára á árinu 2026)
- 1.2 Karlar fæddir 2008-2010 (16-18 ára á árinu 2026)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 1. september 2025 – 9. nóvember 2025 (25m lágmörk)
- 3.2 1. janúar 2026 – 29. mars 2026 (50m lágmörk)
- 3.3 1. apríl 2026 – 12. júlí 2026 (50m lágmörk)

Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2026-2027

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

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

5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti

- 5.1 Mchullagh International 20-22. febrúar 2026 (25m lágmörk frá 1. sep - 9. nóv 2025)
- 5.2 Glasgow International 29-31. maí 2026 (50m lágmörk frá 1. jan – 29. mars 2026)

Áætluð verkefni

3x æfinga- og fræðsludagar innanlands (september – janúar - maí)

1x æfingabúðir erlendis fyrir EMU sundfólk í byrjun júní 2026

2x Sundmót erlendis í febrúar og maí 2026

Öll lágmörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágmörk.

Úrvalshópur

1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2005-2007 (19-21 ára á árinu 2026)
- 1.2 Karlar fæddir 2005-2007 (19-21 ára á árinu 2026)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 1. september 2025 – 9. nóvember 2025 (25m lágmörk)
- 3.2 1. janúar 2026 – 29. mars 2026 (50m lágmörk)
- 3.3 1. apríl 2026 – 12. júlí 2026 (50m lágmörk)

Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2026-2027

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

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

5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti

- 5.1 Mchullagh International 20-22. febrúar 2026 (25m lágmörk frá 1. sep - 9. nóv 2025)
- 5.2 Glasgow International 29-31. maí 2026 (50m lágmörk frá 1. jan – 29. mars 2026)

Áætluð verkefni

3x æfinga- og fræðsludagar innanlands (september – janúar - maí)

2x Sundmót erlendis í febrúar og maí 2026

Öll lágmörk er að finna á heimasíðu Sund sambands Íslands undir Lágmörk.

A-Landslið

1. Aldursflokkar

- 1.1 Opinn flokkur

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 1. september 2025 – 9. nóvember 2025 (25m lágmörk)
- 3.2 1. janúar 2026 – 29. mars 2026 (50m lágmörk)
- 3.3 1. apríl 2026 – 12. júlí 2026 (50m lágmörk)

Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2026-2027

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

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

5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti

- 5.1 Mchullagh International 20-22. febrúar 2026 (25m lágmörk frá 1. sep - 9. nóv 2025)
- 5.2 Glasgow International 29-31. maí 2026 (50m lágmörk frá 1. jan – 29. mars 2026)

Áætluð verkefni

3x æfinga- og fræðsludagar innanlands (september – janúar - maí)

1x æfingabúðir erlendis fyrir EM50 sundfólk í júlí 2026

3x sundmælingar yfir tímabilið (september - janúar - apríl)

2x Sundmót erlendis í febrúar og maí 2026

Öll lágmörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágmörk.