

Efni: Lágmark fyrir Evrópumeistaramótið í 25m laug 2021

Þar sem næsta sundár verður frábrugðið því sem eigum að venjast, við ættum að vera á leið inn í sundár með tvö Evrópumeistaramót, en vegna Covid-19 faraldursins verður sundárið með tvöfalt magn af alþjóðlegum meistaramótum í opnum flokki.

- 2. – 7. nóvember 2021, Evrópumeistaramótið í 25m laug í Kazan (RUS)
- 13. – 18. desember 2021, Heimsmeistaramótið í 25m laug í Abu Dhabi (UAE)
- 13. – 29. maí 2022, Heimsmeistaramótið í 50m laug í Fukuoka (JAP)
- 11. – 21. ágúst 2022, Evrópumeistaramótið í 50m laug í Róm (ITA)

Þar sem EM25 verður haldið snemma á næsta sundári, höfum við tekið þá ákvörðun að hafa tvö lágmarkatímabil, eitt í 50m laug og annað í 25m laug. Aðal ástæðan er að það er vænlegra til árangurs fyrir okkar besta sundfólk sem keppir á alþjóðlegum meistaramótum að geta tekið sér stutt sumarfrí og æfa markvisst fram að EM25 og þurfa ekki að hvíla aukalega til að ná lágmarkum snemma á tímabilinu.

- **Lágmarkatímabil 1 (50m laug):** frá 13. maí 2021 til 1. ágúst 2021 (EM50 lágmark, opin flokkur).
 - Alþjóðleg meistaramót á lágmarkatímabilinu (NÆM, EMU, EM50 og ÓL).
 - Sumarmót SSÍ og 1 valkvætt mót á lágmarkatímabilinu sem standast kröfur LEN/FINA.
- **Lágmarkatímabil 2 (25m laug):** frá 13. september 2021 til 3. október 2021.
 - 2 valkvæð mót á lágmarkatímabilinu sem standast kröfur LEN/FINA.

EM25	KARLAR		KONUR	
	25m laug	50m laug	25m laug	50m laug
50m Skriðsund	0:22,40	0:23,15	0:25,55	0:26,13
100m Skriðsund	0:49,38	0:50,90	0:55,84	0:56,62
200m Skriðsund	1:48,72	1:51,74	2:01,42	2:03,85
400m Skriðsund	3:52,32	3:58,12	4:16,45	4:21,52
800m Skriðsund	NT	NT	8:49,76	9:00,53
1500m Skriðsund	15:26,52	15:44,17	NT	NT
50m Baksund	0:24,77	0:26,27	0:28,29	0:29,45
100m baksund	0:53,63	0:56,39	1:00,96	1:03,24
200m Baksund	1:58,12	2:03,23	2:13,01	2:16,81
50m Bringusund	0:27,87	0:28,52	0:31,97	0:32,58
100m Bringusund	1:00,72	1:02,36	1:09,13	1:10,38
200m Bringusund	2:12,44	2:16,01	2:30,00	2:32,29
50m Flugsund	0:23,98	0:24,66	0:27,22	0:27,47
100m Flugsund	0:53,29	0:54,23	1:00,65	1:00,88
200m Flugsund	1:59,25	2:01,81	2:14,39	2:14,86
100m Fjórsund	0:55,50	NT	1:03,11	NT
200m Fjórsund	2:00,99	2:04,99	2:16,59	2:18,79
400m Fjórsund	4:19,76	4:28,73	4:50,01	4:55,43

Handbók með verkefnum og lágmarkum fyrir æfinga- og keppnisverkefni SSÍ fyrir sundárið 2021-2022 verður gefið út í lok júní mánaðar. Enn er óljóst með nokkur verkefni, sem skýrist á næstu dögum.

Kær kveðja
Eyleifur Jóhannesson