



Landsliðsverkefni 2024 - 2025

Lágmörk og viðmið
æfinga- og keppnisverkefna landsliða SSÍ



Evrópumeistaramótið í 25 metra laug

Efnisyfirlit

Upplýsingar um Sundsamband Íslands.....	2
Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda	3
Norðurlandameistaramót í 25 metra braut (NM)	4
Heimsmeistaramót í 25 metra braut (HM25).....	6
Landsliðshópar SSÍ.....	9
Framtíðarhópur	10
Unglingalandslið	11
Úrvalshópur	12
A-Landslið.....	13

Upplýsingar um Sundsamband Íslands

<p>Í stjórn SSÍ sitja:</p> <p>Björn Sigurðsson formaður, bjorn@iceswim.is</p> <p>Júlia Þorvaldsdóttir varaformaður, julia1.thorvalds@gmail.com</p> <p>Viktoría Gísladóttir gjaldkeri, fannb3@gmail.com</p> <p>Hörður J. Oddfríðarson, ritari, hordur@iceswim.is</p> <p>Árni Stefánsson, meðstjórnandi stefanssona@gmail.com</p> <p>Bjarney Guðbjörnsdóttir meðstjórnandi bjarney@ia.is</p> <p>Guðrún Pálsdóttir, meðstjórnandi gup1@hi.is</p> <p>Guðrún Rósa Þorsteinsdóttir, meðstjórnandi gudrunrthor@gmail.com</p> <p>Leifur Guðni Grétarsson meðstjórnandi eifurgudni@iceswim.is</p>	<p>Starfsfólk SSÍ:</p> <p>Ingibjörg Helga Arnardóttir framkvæmdastjóri, sími 770-6066, ingibjorggha@iceswim.is</p> <p>Eyleifur Jóhannesson Yfirmaður landsliðsmála, sími 899-0617 eifi@iceswim.is</p> <p>Leifur Guðni Grétarsson Mótamál, sími 849-1256 leifurgudni@iceswim.is</p> <p>Sími SSÍ: 514-4070 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, 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 sundíþróttá á Íslandi.
- Að vinna að stofnun og starfsemi sundráða og efla á allan hátt sundíþróttir á Íslandi.
- Að setja og fylgja eftir nauðsynlegum reglum, uppræða 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 2024-2025, nema annað sé tekið fram.
- 1.2. 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 atburðadagatali 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, LEN og WA.
- 3.2. Almennar reglur LEN og WA gilda á öllum opinberum mótum á þeirra vegum.
- 3.3. Um agabrot 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: Vejle, Danmörk
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 1. – 3. desember 2024

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
- Fjórsund 200 m, 400 m karla og kvenna

Boðsundsgreinar:

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

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Unglingar (junior): 2007, 2008, 2009 og 2010.
- 1.2. Fullorðnir (senior): 2006 og eldri

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil hefst 19. október 2024 og lýkur 10. nóvember 2024.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. Stórmót SH í 25m laug 2024.
- 3.2. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) 2024.
- 3.3. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum 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-lágörkum hefur tryggt sér keppnisrétt, sundfólk sem nær B-lágmarki vinnur sér inn keppnisrétt svo lengi sem hópurn er innan fjöldatakmarka.
- 4.2. SSÍ ætlar að senda að hámarki 20 einstaklinga á NM 2024. Ef hámarksfjöldi næst ekki með sundfólki með A-lágörk, þá verður bætt í hópinn sundfólki með B-lágörk þangað til hámarksfjöldi næst. Valið verður út frá hverjir eru næst A-lágörkum í prósentum.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein. Einungis tveir keppendur frá hverri þjóð, úr hverjum aldursflokki (senior og junior) 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 í samráði við landsliðsnefnd, 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 landsliðsnefnd 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 Lágmörk

KARLAR				NM 2024	KONUR			
Unglingar		Fullorðnir		Greinar	Unglingar		Fullorðnir	
B-Lágm.	A-Lágm.	B-Lágm.	A-Lágm.		B-Lágm.	A-Lágm.	B-Lágm.	A-Lágm.
0:22,86	0:22,63	0:22,86	0:22,63	50m Skriðsund	0:26,03	0:25,77	0:26,03	0:25,77
0:51,58	0:51,06	0:50,44	0:49,94	100m Skriðsund	0:58,59	0:58,01	0:57,27	0:56,70
1:53,67	1:52,53	1:51,16	1:50,05	200m Skriðsund	2:05,94	2:04,68	2:03,11	2:01,88
4:03,00	4:00,57	3:57,64	3:55,27	400m Skriðsund	4:29,04	4:26,35	4:23,00	4:20,37
NT	NT	NT	NT	800m Skriðsund	9:14,72	9:09,18	9:02,26	8:56,83
16:11,21	16:01,50	15:49,81	15:40,31	1500m Skriðsund	NT	NT	NT	NT
0:24,97	0:24,72	0:24,97	0:24,72	50m Baksund	0:28,26	0:27,98	0:28,26	0:27,98
0:56,03	0:55,47	0:54,79	0:54,24	100m Baksund	1:03,28	1:02,64	1:01,85	1:01,24
2:03,04	2:01,81	2:00,33	1:59,12	200m Baksund	2:16,77	2:15,40	2:13,70	2:12,36
0:28,38	0:28,09	0:28,38	0:28,09	50m Bringusund	0:32,43	0:32,10	0:32,43	0:32,10
1:02,94	1:02,31	1:01,55	1:00,94	100m Bringusund	1:11,12	1:10,41	1:09,52	1:08,83
2:17,86	2:16,48	2:14,82	2:13,47	200m Bringusund	2:36,21	2:34,65	2:32,70	2:31,17
0:24,06	0:23,82	0:24,06	0:23,82	50m Flugsund	0:27,50	0:27,22	0:27,50	0:27,22
0:55,23	0:54,68	0:54,01	0:53,47	100m Flugsund	1:02,54	1:01,91	1:01,13	1:00,52
2:04,08	2:02,83	2:01,34	2:00,13	200m Flugsund	2:20,38	2:18,97	2:17,22	2:15,85
2:05,87	2:04,61	2:03,09	2:01,86	200m Fjórsund	2:21,81	2:20,39	2:18,62	2:17,23
4:32,14	4:29,42	4:26,15	4:23,49	400m Fjórsund	5:02,37	4:59,35	4:55,58	4:52,62
4 x 100 m Skriðsund								
4 x 200 m Skriðsund								
4 x 100 m Fjórsund								
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.

Heimsmeistaramót í 25 metra braut (HM25)

Staðsetning: Búdapest, Ungverjaland
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 10. – 15. desember 2024

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
- Fjór Sund 100 m, 200 m, 400 m karla og kvenna

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x50m karla, 4x50m kvenna, 4x50m blandað
- Fjór Sund 4x50m karla, 4x50m kvenna, 4x50m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil hefst 19. október 2024 og lýkur 10. nóvember 2024

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. Stórmót SH í 25m laug 2024.
- 3.2. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) 2024.
- 3.3. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á NM í búsetulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að vera samþykkt af World Aquatics.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Sundfólk sem hefur náð að a.m.k. SSÍ lágmarki og er með hraðasta tíma íslenskra keppenda í sinni grein, hefur unnið sér keppnisrétt á mótinu.
- 4.2. Það eru bæði WA A-lágörk og SSÍ-lágörk á HM25, þar sem WA A-lágmark gefur keppnisrétt fyrir tvo keppendur og SSÍ lágmark fyrir einn keppenda.
- 4.3. Þegar lágmarkatímabili lýkur, 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 í samráði við landsliðsnefnd 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.

HM25 Lágmörk

KARLAR		HM25 2024	KONUR	
SSÍ (B)	WA (A)	Greinar	SSÍ (B)	WA (A)
0:22,04	0:21,40	50m Skriðsund	0:25,17	0:24,44
0:48,65	0:47,23	100m Skriðsund	0:55,39	0:53,78
1:47,20	1:44,08	200m Skriðsund	1:59,07	1:55,60
3:49,17	3:42,50	400m Skriðsund	4:14,36	4:06,95
7:58,97	7:45,02	800m Skriðsund	8:44,45	8:29,17
15:15,97	14:49,29	1500m Skriðsund	16:44,53	16:15,27
0:24,08	0:23,38	50m Baksund	0:27,75	0:27,34
0:52,84	0:51,30	100m Baksund	1:00,11	0:59,82
1:56,04	1:52,66	200m Baksund	2:11,64	2:09,31
0:27,37	0:26,57	50m Bringusund	0:31,36	0:30,45
0:59,36	0:57,63	100m Bringusund	1:07,24	1:05,28
2:10,02	2:06,23	200m Bringusund	2:27,68	2:23,38
0:23,21	0:22,53	50m Flugsund	0:26,59	0:25,82
0:52,09	0:50,57	100m Flugsund	0:59,12	0:57,40
1:57,02	1:53,61	200m Flugsund	2:12,72	2:08,85
0:54,57	0:52,98	100m Fjósund	1:01,44	0:59,65
1:58,71	1:55,25	200m Fjósund	2:14,06	2:10,16
4:16,67	4:09,19	400m Fjósund	4:45,87	4:37,54
4 x 50 m Skriðsund				
4 x 100 m Skriðsund				
4 x 200 m Skriðsund				
4 x 50 m Fjósund				
4 x 100 m Fjósund				
4 x 50 m Skriðsund Blandað				
4 x 50 m Fjósund Blandað				

Stjórn SSI felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á HM25.

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 2024-2025 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 þjóðlegum 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 ungingalandslið, úrvalshóp og A-Landslið.

Framtíðarhópur

1. Aldursflokkar

- 1.1 Stelpur fæddar 2010-2012 (13-15 ára á árinu 2025)
- 1.2 Strákar fæddir 2010-2012 (13-15 ára á árinu 2025)

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 2024 – 1. desember 2024 (25m lágörk)
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 2025 – 13. apríl 2025 (50m lágörk)
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. janúar 2025 – 30. júní 2025 (25m og 50m lágörk)
Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2025-2026, eingöngu þeir sem hafa náð lágörkum.

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

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

5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti í maí 2024.

- 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum í 50 metra laug (1. jan - 13. apríl 2025)
- 5.2 Einnig verða valdir 3 bestu af hvoru kyni (kvk: 2010-2012 / kk: 2010-2012) í 200m og 400m fjórsundi á ÍM50.

Áætluð verkefni

3x æfingahelgar innanlands (sept / jan / maí)

1x sundmót erlendis í maí 2025

Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.

Unglingalandslið

1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2007-2009 (16-18 ára á árinu 2025)
- 1.2 Karlar fæddir 2007-2009 (16-18 ára á árinu 2025)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

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

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 1. september 2024 – 1. desember 2024 (25m lágörk)
- 3.2 1. janúar 2025 – 13. apríl 2025 (50m lágörk)
- 3.3 14. apríl 2025 – 30. júlí 2025 (50m lágörk)

Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2025-2026

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

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

5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti

- 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-13. apríl 2025)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (september og janúar)

1x æfingabúðir erlendis (febrúar)

1x æfinga og fræðsludagur innanlands (maí)

1x sundmót erlendis í maí 2025

Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.

Úrvalshópur

1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2004-2006 (19-21 ára á árinu 2025)
- 1.2 Karlar fæddir 2004-2006 (19-21 ára á árinu 2025)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

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

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 1. september 2024 – 1. desember 2024 (25m lágörk)
- 3.2 1. janúar 2025 – 13. apríl 2025 (50m lágörk)
- 3.3 14. apríl 2025 – 30. júlí 2025 (50m lágörk)

Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2025-2026

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

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

5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti

- 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-13. apríl 2025)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (september og janúar)

1x æfingabúðir erlendis (febrúar)

1x æfinga og fræðsludagur innanlands (maí)

Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.

A-Landslið

1. **Aldursflokkar**
 - 1.1 Opinn flokkur
2. **Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum**
 - 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.
3. **Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum**
 - 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.
3. **Tímabil til að ná viðmiðum**
 - 3.1 1. september 2024 – 1. desember 2024 (25m lágörk)
 - 3.2 1. janúar 2025 – 13. apríl 2025 (50m lágörk)
 - 3.3 14. apríl 2025 – 30. júlí 2025 (50m lágörk)
Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2025-2026
4. **Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands**
 - 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt 2. og 3. lið
5. **Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti**
 - 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-13. apríl 2025)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (september og janúar)

1x æfingabúðir erlendis (febrúar)

1x æfinga og fræðsludagur innanlands (maí)

Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.