

# Heimsmeistaramót í 25 metra braut (HM25)

**Staðsetning:** Beijing, Kína  
**Laugarlengd:** 25 metrar  
**Dagsetning:** 1. – 6. desember 2026

## 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 4x50 m karla, 4x50 m kvenna, 4x50 m blandað
- Fjór Sund 4x50 m karla, 4x50 m kvenna, 4x50 m blandað

## Almennar upplýsingar

### 1. Aldursflokkar

- 1.1. Opinn flokkur.

### 2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil hefst 2. desember 2025 og lýkur 25. október 2026

### 3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. **Prep 1:** Evrópumeistaramót (EM25) 2. – 7. desember 2025 (World Aquatics A-lágmark í 25m laug)

- 3.2. **Prep 2:** Sterk alþjóðleg mót í 50 m laug (World Aquatics A-lágmark í 50 m laug + 2,5%)

- AP Race London International 23. – 25. maí 2026
- Mare Nostrum mótariðin 23. – 31. maí 2026 (Mónakó – Canet – Barcelona)
- Evrópumeistaramót unglina 7. – 12. júlí 2026
- Evrópumeistaramót (EM50) 10. – 16. ágúst 2026

- 3.3. **Prep 3:** Cube-mót SH 24. – 25. október 2026 (World Aquatics A-lágmark í 25m laug + 1%). Hægt er að óska eftir að nota annað mót í staðinn fyrir Cube-mótið, ef sundmaður er búsettur erlendis. Sundfólk þarf að sækja um slíka undanþágu til SSÍ fyrir 1. október 2026.

### 4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Sundfólk sem hefur náð a.m.k. einu lágmarki samkvæmt lið þrjú og er með hraðasta tíma íslenskra keppenda í sinni grein hefur unnið sér keppnisrétt á mótinu.
- 4.2. Lágörk eru unnin út frá World Aquatics A-lágörkum (WA-A) sem gefa keppnisrétt fyrir allt að tvo keppendur í hverja grein frá hverri þjóð. Lágörk í þrepi 2 og 3 gefa keppnisrétt fyrir einn keppanda.
- 4.3. Þegar hverju þrepi lýkur, lokast þau sæti. Það sundfólk sem hefur þegar synt undir lágörkum er með tryggt sæti og ekki verður hægt að slá þau út í þrepi 2 og svo þrepi 3.
- 4.4. 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 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.

## HM25 Lágmark

KARLAR			HM25 2026	KONUR		
PREP 1 (25m)	PREP 2 (50m)	PREP 3 (25m)		PREP 1 (25m)	PREP 2 (50m)	PREP 3 (25m)
WA-A	WA-A +2,5%	WA-A +1,0%	Greinar	WA-A	WA-A +2,5%	WA-A +1,0%
0:21.19	0:22.60	0:21.40	50m Skriðsund	0:24.33	0:25.48	0:24.57
0:46.89	0:49.55	0:47.36	100m Skriðsund	0:53.02	0:55.61	0:53.55
1:43.48	1:49.37	1:44.51	200m Skriðsund	1:55.60	2:01.19	1:56.76
3:42.39	3:53.85	3:44.61	400m Skriðsund	4:06.27	4:16.49	4:08.73
7:42.39	7:59.85	7:47.01	800m Skriðsund	8:27.23	8:47.49	8:32.30
14:49.29	15:24.44	14:58.18	1500m Skriðsund	16:03.59	16:49.17	16:13.23
0:23.37	0:25.74	0:23.60	50m Baksund	0:26.54	0:28.93	0:26.81
0:50.81	0:55.29	0:51.32	100m Baksund	0:57.52	1:01.97	0:58.10
1:52.11	2:01.02	1:53.23	200m Baksund	2:05.54	2:14.36	2:06.80
0:26.25	0:28.01	0:26.51	50m Bringusund	0:30.21	0:31.52	0:30.51
0:57.38	1:01.24	0:57.95	100m Bringusund	1:04.97	1:08.54	1:05.62
2:06.23	2:13.58	2:07.49	200m Bringusund	2:21.91	2:29.56	2:23.33
0:22.43	0:23.94	0:22.65	50m Flugsund	0:25.72	0:26.89	0:25.98
0:50.15	0:53.06	0:50.65	100m Flugsund	0:57.40	0:59.79	0:57.97
1:53.19	1:59.42	1:54.32	200m Flugsund	2:08.85	2:12.44	2:10.14
0:52.98	NT	0:53.51	100m Fjórund	0:59.65	NT	1:00.25
1:55.25	2:02.03	1:56.40	200m Fjórund	2:09.37	2:16.15	2:10.66
4:08.87	4:23.92	4:11.36	400m Fjórund	4:37.46	4:50.14	4:40.23

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

**Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.**

Qualifying Time Standards (50m)

Women			Men	
B (+3.5% of A)	A		A	B (+3.5% of A)
25.73	24.86	50 Freestyle	22.05	22.82
56.15	54.25	100 Freestyle	48.34	50.03
2:02.37	1:58.23	200 Freestyle	1:46.70	1:50.43
4:18.99	4:10.23	400 Freestyle	3:48.15	3:56.14
8:52.63	8:34.62	800 Freestyle	7:48.66	8:05.06
16:59.02	16:24.56	1500 Freestyle	15:01.89	15:33.46
29.21	28.22	50 Backstroke	25.11	25.99
1:02.58	1:00.46	100 Backstroke	53.94	55.83
2:15.67	2:11.08	200 Backstroke	1:58.07	2:02.20
31.83	30.75	50 Breaststroke	27.33	28.29
1:09.21	1:06.87	100 Breaststroke	59.75	1:01.84
2:31.02	2:25.91	200 Breaststroke	2:10.32	2:14.88
27.15	26.23	50 Butterfly	23.36	24.18
1:00.37	58.33	100 Butterfly	51.77	53.58
2:13.73	2:09.21	200 Butterfly	1:56.51	2:00.59
2:17.48	2:12.83	200 Individual Medley	1:59.05	2:03.22
4:52.97	4:43.06	400 Individual Medley	4:17.48	4:26.49

Qualifying Time Standards (25m)

Women			Men	
B (+3.5% of A)	A		A	B (+3.5% of A)
25.18	24.33	50 Freestyle	21.19	21.93
54.88	53.02	100 Freestyle	46.89	48.53
1:59.65	1:55.60	200 Freestyle	1:43.48	1:47.10
4:14.89	4:06.27	400 Freestyle	3:42.18	3:49.96
8:44.98	8:27.23	800 Freestyle	7:42.39	7:58.57
16:37.32	16:03.59	1500 Freestyle	14:49.29	15:20.42
27.47	26.54	50 Backstroke	23.37	24.19
59.53	57.52	100 Backstroke	50.81	52.59
2:09.93	2:05.54	200 Backstroke	1:52.11	1:56.03
31.27	30.21	50 Breaststroke	26.25	27.17
1:07.24	1:04.97	100 Breaststroke	57.38	59.39
2:26.88	2:21.91	200 Breaststroke	2:06.23	2:10.65
26.62	25.72	50 Butterfly	22.43	23.22
59.41	57.40	100 Butterfly	50.15	51.91
2:13.36	2:08.85	200 Butterfly	1:53.19	1:57.15
1:01.74	59.65	100 Individual Medley	52.98	54.83
2:13.90	2:09.37	200 Individual Medley	1:55.25	1:59.28
4:47.17	4:37.46	400 Individual Medley	4:08.87	4:17.58