

AMÍ LÁGMÖRK 2025 - 2028

KARLAFLOKKUR - aldur miðast við almanaksár (31. desember)

15 ára	25m braut	50m braut	16,66m braut
200m skriðsund	02:32,13	02:35,18	02:29,09
200m fjórsund	02:55,35	02:58,86	02:51,84
14 ára	25m braut	50m braut	16,66m braut
200m skriðsund	02:41,71	02:44,94	02:38,47
200m fjórsund	03:05,28	03:08,99	03:01,58
13 ára	25m braut	50m braut	16,66m braut
200m skriðsund	02:54,42	02:57,91	02:50,93
100m fjórsund	01:34,11		
12 ára	25m braut	50m braut	16,66m braut
200m skriðsund	03:11,71	03:15,54	03:07,87
100m fjórsund	01:42,62		
11 ára & yngri	25m braut	50m braut	16,66m braut
100m skriðsund	01:36,94	01:38,88	01:35,00
100m fjórsund	01:52,18		

KVENNAFLOKKUR - aldur miðast við almanaksár (31. desember)

15 ára	25m braut	50m braut	16,66m braut
200m skriðsund	02:39,85	02:43,05	02:36,65
200m fjórsund	03:02,39	03:06,04	02:58,74
14 ára	25m braut	50m braut	16,66m braut
200m skriðsund	02:44,66	02:47,96	02:41,37
200m fjórsund	03:08,70	03:12,47	03:04,92
13 ára	25m braut	50m braut	16,66m braut
200m skriðsund	02:53,44	02:56,91	02:49,97
100m fjórsund	01:33,00		
12 ára	25m braut	50m braut	16,66m braut
200m skriðsund	03:06,06	03:09,79	03:02,34
100m fjórsund	01:38,56		
11 ára & yngri	25m braut	50m braut	16,66m braut
100m skriðsund	01:35,08	01:36,98	01:33,18
100m fjórsund	01:49,79		

Lágmörk fyrir Aldursflokkameistaramót Íslands (AMÍ)

Hugmyndafræðin bak við lágmörkin fyrir AMÍ er byggð á langtímapjálfunaráætlun fyrir börn og ungmenni.

Rannsóknir sýna að ef sérhæfing á sér stað snemma á íþróttuferli einstaklings, þá eykur það líkurnar á að viðkomandi einstaklingur hætti iðkun fyrr en þegar sérhæfing á sér stað seinna á íþróttuferlinum. Ráðleggingar sérfræðinga er að leggja áherslu á alhliða þjálfun og helst að börn séu í fleiri íþróttum en einni fram að 14-15 ára aldri.

Sundsamband Íslands vinnur út frá langtímapjálfunaráætlun. Sú áætlun er gerð til að stuðla að markvissri þjálfun og uppbyggingu sundfólks innan hreyfingarinnar. Áætlunin byggir á fimm þrepum þar sem keppendur á AMÍ eru á þjálfunarþrepi 2-3. Á þessum þjálfunarþrepum er áherslan jöfn á öll fjögur sundin (fjórsund) og keppa í öllum sundaðferðum ásamt fjórsundi. Í sundþjálfun er mikilvægt að vera með mjög góða tækni í skriðsundi, þar sem stór hluti þolæfinga hjá öllum fer fram á skriðsundi vegna þess að það sund skapar minnst áлага á líkamann.

Út frá þessari hugmyndafræði hefur Sundsamband Íslands ákveðið að fyrir AMÍ séu eingöngu gefin út lágmörk í skriðsundi og fjórsundi, þannig vinnur sundfólk sér keppnisrétt og getur svo keppt í öðrum greinum líka.